



Bio-Chrom

Hva er Bio-Chrom?

Bio-Chrom er tabletter som inneholder 100 µg av det viktige sporstoffet krom. Det krommet som brukes i Bio-Chrom, er behandlet på en slik måte, at det har en god opptakelighet i kroppen. Uorganisk bundet krom har normalt en liten opptakelighet i kroppen.

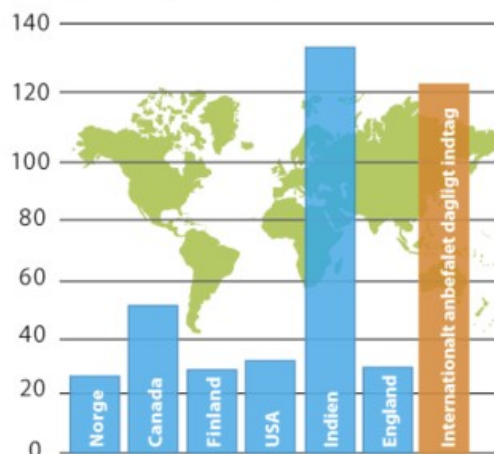
Hva er krom?

Krom er et mineral og næringsstoff, som har betydning for en normal omsetning av karbohydrater, fettstoffer og proteiner. Krom har dessuten betydning for de biologiske prosessene, som er med for å opprettholde et normalt blodsukkernivå.

Fra GTF til chromodulin

Man har i mange år ment, at krom inngikk som en del av et stoff, kalt GTF (Glucose Tolerance Factor). GTF mentes ut over krom å bestå av B-vitaminet niacin samt aminosyrene glycin, cystein og glutaminsure. Teorien om GTF var dog kun delvist underbygget, og det lyktes aldri å bevise eksistensen av GTF-molekylet i kroppen.

Dagligt inntag i mikrogram



Krydder inneholder mye krom, hvilke kan forklare, hvorfor indere generelt får mer av dette næringsstoffet.

Nyere forskning har derimot påvist eksistensen av et unikt krom-bindende molekyl kalt chromodulin, som er litt forskjellig fra GTF, men med de sammenhengene. Så når vi snakker om chromodulin i stedet for GTF, så er det de samme fordelene vi henviser til.

Bio-Chrom

Næringsstoffinnhold pr. anbefalt daglig dose:

		% ADT*
Krom	100 µg	250%

* ADT: Anbefalt daglig tilførsel

Dosering

1 tablett daglig for voksne samt barn på 11 år og eldre. Den anbefalte daglige dosen må ikke overskrides.

Tabletten tas bedre opp ved et samtidig tilskudd av kostfiber, f.eks. 4 **Bio-Fiber** pr. 1 **Bio-Chrom** tablett.

Bør kun etter avtale med lege eller helsepersonell anvendes av gravide eller barn under 1 år.

Ingredienser

Fyllemiddel: Bakegjær (*Saccharomyces cerevisiae*), mikrokrystallinsk cellulose.

Antiklumpemiddel: Maltodextrin, talkum, siliciumdioxid. Overflatebehandlingsmiddel: Hydroxypropylmethylcellulose.

Konsistensmiddel: Magnesiumsalt av fettsyrer.

Mineral: Chrom(III)chlorid.

Opbevaring

Romtemperatur

Oppbevares utilgjengelig for barn.

Kosttilskudd bør ikke erstatte en variert kost.

Ingrediensene i dette produktet stammer ikke fra økologisk landbruksproduksjon. Uttrykket «Bio» henviser i denne sammenheng alene til produktets biotilgjengelighet eller biokjemiske organiske natur.

Skandinaviske som britiske og amerikanske kostanalyser har vist, at det gjennomsnittlige inntaket av krom ligger omkring 30-40 µg daglig.

Kroppens lager av krom er omkring 4-6 mg.

Krom er flere ting

Noen forbinder utelukkende krom med eksempelvis forkrommede deler på badeværelse og på motorsyklar. Disse formene for krom er imidlertid ikke maken til den formen, som inngår i menneskers biokjemi. Vi har bruk for krom i kroppen i form av såkalt trivalent krom. At krommet er trivalent betyr, at det er i stand til å danne tre kjemiske bindinger til andre atomer.

Hvor finnes krom?

Gode naturlige kilder til chrom omfatter matvarer som:

- skallyr
- nøtter
- rosiner
- kjøtt
- bønner
- sort pepper

Hva er blodsukker?

Blodsukker er en alminnelig betegnelse for mengden av glukose i blodet, som er kroppens energistoff. Hormonet insulin er helt sentralt for kroppens omsetning av sukker, i det insulin er nødvendig for at det lukkes næring, dvs. sukkerstoff inn i cellene.

Kroppens normale blodsukkerverdier ligger mellom 3 og 7 mmol/l.



Tilskudd av krom kan hjelpe med at holde blodsukkeret normalt