

MAP® – Master Amino Acid Pattern

8 essentielle Aminosäuren (*frei und kristallin*) zur Protein-/Eiweißernährung
Diätetisches Lebensmittel



... die Eiweiß-Revolution

MAP® ist ein reines Lebensmittel und besteht zu 100% aus hochreinen, freien und kristallinen Aminosäuren.

MAP® hat eine Bioverfügbarkeit/Verdaulichkeit von 100%.

MAP® liefert ein für das menschliche Ernährungsmuster optimales Verhältnis der acht essentiellen Aminosäuren L-Leucin (19,6%), L-Valin (16,6%), L-Isoleucin (14,8%), L-Lysin (14,3%), L-Phenylalanin (12,9%), L-Threonin (11,1%), L-Methionin (7,0%), L-Tryptophan (3,7%).

MAP® erreicht deshalb **99% Netto-Stickstoffverwertung bzw. Proteinnährwert (NNU* - Net-Nitrogen-Utilisation)**.

MAP® bildet infolgedessen lediglich ausscheidungspflichtigen **1% Stickstoffabfall** (Ammoniak).

MAP® ist fast gänzlich frei von Kalorien (nur 0,4 kcal in 10 Presslingen) und führt Ihrem Körper dabei aber die gleiche Menge tatsächlich aufbauend verwertbarer Aminosäuren zu wie 350 g Fleisch, Fisch oder Geflügel.

MAP® wird innerhalb von 23 Minuten im Dünndarm komplett resorbiert und hinterlässt keine Verdauungsendprodukte im Darm. Es ist bereits aufgespalten und benötigt keinerlei Spaltenzyme (Peptidasen). Die Übergangszeit üblicher Nahrungsproteine in den Körper dauert 5 bis 13 Mal länger.

MAP® wird aus gentechnikfreien Hülsenfrüchten gewonnen, enthält keinerlei Zusatzstoffe oder Dopingsubstanzen, ist kein Medikament und ohne Einschränkungen verträglich.

Welche zusätzlichen Eigenschaften bietet MAP als diätetisches Lebensmittel?

MAP® bewirkt eine rasche und qualitative Sättigung, da es innerhalb von 23 Minuten im Dünndarm resorbiert wird und die Aminosäuren dem Körper für die Proteinbiosynthese zur Verfügung stehen.

MAP® erzeugt mit 1% nahezu keinen Stickstoffabfall: das bedeutet eine enorme Entlastung der Abbauorgane. Durch diese frei werdenden Kapazitäten können andere körpereigene Ausscheidungsprozesse verstärkt werden, bspw. während einer Stoffwechselfdiät (dr. reinwald **metabolic regulation**®).

MAP® verhält sich amphoterisch, d.h. Säuren-Basen-ausgleichend. Da aus Stoffwechselfvorgängen bei Gewichtsreduktion und »Entschlackung«¹ vermehrt Säuren anfallen, können diese leichter gepuffert werden.

MAP® baut in Verbindung mit Bewegung Körperfett in Muskeln um, was den kalorischen Grundumsatz erhöht und hilft, nachhaltig einem »JoJo-Effekt« vorzubeugen.

Welche Vorteile hat die Eiweiß-Diät ?

Wenn Sie abnehmen wollen, müssen Sie essen. Aber Sie müssen das Richtige essen. Elementar ist dafür die Reduzierung oder das Weglassen von konzentrierten Kohlenhydraten (Low Carb). Für die Versorgung der wertvollen mageren Körpersubstanz (Gewebe, Muskeln) ist eine hohe Proteinversorgung unerlässlich (High Protein), aber auch die Versorgung mit Vitalstoffen (Vitamine, Mineralien, etc.). Bei Proteinmangel, also v.a. bei Hungern, Fasten oder falschen Diäten besteht die Gefahr, daß der Körper auch sein eiweißhaltiges Zellgewebe aufzehrt, um sich Substanzen zu verschaffen, die er für die tägliche Aufrechterhaltung lebenswichtiger Stoffwechselfvorgänge braucht. Nicht aber die mageren Zellen gilt es zu reduzieren, sondern die Fettzellen. Eine gesunde Diät mit MAP® wirkt sich deshalb in mehrerer Hinsicht positiv aus.

Warum kann MAP helfen überzählige Pfunde gesund zu reduzieren ?

Mit der Anwendung von MAP® als diätetisches Lebensmittel im Rahmen einer Kohlenhydrat-reduzierten Protein-Diät machen Sie sich neue wissenschaftliche Erkenntnisse, nämlich die Funktion und Zusammensetzung des spezifischen menschlichen Aminosäurenprofils zunutze, um schnell und vor allem gesund abzunehmen.

10g MAP® (zehn Presslinge) liefern genauso viele Bausteine für die Proteinsynthese (99% Netto-Stickstoffverwertung) wie 350g Fleisch, Fisch oder Geflügel – bei nur 0,4 kcal und nahezu keinem Stickstoffabfall (1%). Im Gegensatz zu anderen Nahrungsproteinen, die bis zu 84% Stickstoffabfall (Ammoniak) liefern, erzeugt MAP® lediglich 1% der über Leber und Nieren zu entsorgenden, belastenden Abbauprodukte. Siehe hierzu Graphik **MAP®-Basisinformation** Seite 1.

dr. reinwald healthcare gmbh+co kg

Friedrich-Luber-Straße 29

D-90592 Schwarzenbruck

Tel. +49 (0)9128 73977-0

Fax +49 (0)9128 73977-29

Mail shop@drreinwald.de

Web www.shop.drreinwald.de



... für eine Gesundheit in Balance

Eine Substitution von Nahrungseiweiß durch **MAP®** während der Diätphase entlastet Nieren und Leber fast gänzlich von Stickstoffabfall (1%) aus Nahrungsproteinen. Dies wiederum unterstützt freie Kapazitäten für andere körpereigene Ausscheidungsprozesse, wie sie etwa beim Auflösen von Fettzellen und Depots vermehrt anfallen können. **MAP®** erzeugt auch keine Verdauungsendprodukte im Darm, was zu einer Entlastung des Verdauungsapparates und infolgedessen auch zu einer Entlastung des Herz-Kreislaufsystems beiträgt. Gerade für übergewichtige Menschen ist dies von großem Vorteil.

Nach Prof. Dr. Raubenheimer (Proteinhebel-Effekt) tragen Proteine grundsätzlich zu einem höheren Sättigungsgefühl bei, als etwa Kohlenhydrate, die zudem schneller dick machen können. Da **MAP®** gegenüber anderen Nahrungsproteinen den vergleichsweise höchsten Proteinnährwert (99%) hat, hat dies auch in besonderem Maß Einfluss auf das Sättigungsgefühl.

Wie kann MAP ein nachhaltiges Wunschgewicht unterstützen?

Bei falschen Diäten ist die Eiweißzufuhr nicht hoch genug, was eine negative Stickstoffbilanz (Proteinmangel) zur Folge hat. Dies führt zu einem Verlust von magerem Körpergewebe und dadurch natürlich auch zu einer – leider falschen – Gewichtsreduzierung. Anstelle von Fett und Wasser zehrt der Körper sein eigenes Zellgewebe auf, um sich mit Energie (Zucker aus der Gluconeogenese) zu versorgen. Damit beginnt der Teufelskreis: Die Erhaltung unserer mageren Körpersubstanz (v.a. Muskeln) verbraucht nämlich kalorische Energie. Wenn wir diese Magermasse aufzehren, sinkt unser gesamter kalorischer Grundumsatz. Der Stoffwechsel läuft sozusagen auf »Sparflamme«. Wird am Ende einer Diät dann wieder zu normalen Essgewohnheiten übergegangen, bedeutet dies erst recht einen Überhang an Kalorien, die nicht verbraucht, aber dafür vermehrt als Fettgewebe eingelagert werden. Der Volksmund kennt dies als »JoJo-Effekt«. Die Anwendung der Aminosäurenformel **MAP®** kann den Proteinstatus während einer Diät einfach sicherstellen.

Für die Bewahrung eines nachhaltigen Wunschgewichts sollte auch nach der Diätphase auf eine hochwertige, gesunde Proteinversorgung und einen maßvollen Kohlenhydrat-Konsum geachtet werden. Hierfür empfehlen wir **MAP®** als tägliche Ergänzung. Körperliche Bewegung und artgerechter Sport sind enorm förderlich zur Verbrennung von Kohlenhydraten sowie zur Stärkung der Körpersubstanz – zum einen während einer Gewichtsreduktionsphase, und zum anderen für die Nachhaltigkeit.

Kann ein Verlust an Magermasse oder ein Mangel an Straffheit der Haut durch die Anwendung von MAP wieder verbessert werden?

Ja. Eine negative Stickstoffbilanz (Proteinmangel) führt zu einer verringerten Körperproteinbildung, was auf Dauer zu einem Verlust an magerem Körpergewebe führt. In der Folge kann dies auch zu einer Verringerung an Straffheit der Haut beitragen. **MAP®** wird im Diätplan daher insbesondere für Menschen empfohlen, die diese Erscheinungen an sich festgestellt haben. **MAP®** kann mit einem enormen Aufbauwert von 99% die Stickstoffbilanz optimal und schnell ausgleichen.

Wie hoch ist die empfohlene tägliche Verzehrsmenge für MAP als Ergänzung zu Nahrungsproteinen im Rahmen einer Diät?

Nehmen Sie 8 bis 10 Presslinge als Ersatz für das Nahrungsprotein in Mittagessen oder Abendessen (abends ist zu bevorzugen, da die Entlastung von Leber und Nieren (s. vorne) biorhythmische, nächtliche Stoffwechsel- und Ausscheidungsvorgänge unterstützt). Natürlich zusammen mit den erforderlichen Vitaminen, Mineralstoffe, Spurenelemente und essentiellen Fettsäuren. Außerdem sollten täglich mindestens 500 g frisches Obst und Gemüse sowie evtl. weitere vitalstoffreiche Nahrungsergänzungen auf dem Speiseplan stehen (ausgenommen Bananen, Kaki und Trockenfrüchte wegen ihrer hohen glykämischen Last (GI), d.h. sie führen zu einer Erhöhung des Insulinspiegels und damit evtl. zu einer erneuten Fetteinlagerung). Das Stoffwechselprogramm mit **MAP®, dr. reinwald metabolic regulation®**, legt besonderen Wert auf eine ausgeglichene Balance aller Vitalstoffe. Das gilt auch für Glyconährstoffe, die für die Versorgung unseres Gehirns unbedingt erforderlich sind, um während der Diät eine gute Konzentration und Gedächtnisleistung sicher zu stellen. Obwohl nur 2% der Gesamtkörpermasse, benötigt unser Gehirn 20% an Energie durch essentielle Zucker.

Wie lange muss MAP angewendet werden, bis die ersten Erfolge sichtbar sind?

Die ersten Erfolge spüren Sie, je nach Ernährungslage, relativ schnell, vor allem wenn Sie **MAP®** in Verbindung mit körperlicher Aktivität anwenden. Durch regelmäßiges Training werden Sie nach einigen Wochen eine Steigerung Ihrer Muskelkraft, Ihrer Muskeldichte sowie Ihrer Kondition feststellen. Die Ergebnisse, die sie mit **MAP®** erzielen erreichen Sie aufgrund eines natürlichen physiologischen Vorgangs: nämlich durch eine verbesserte Proteinsynthese. Mit **MAP®** können Sie auch Masse aufbauen – eiweißreiche Körpersubstanz.

Welche wesentlichen Unterschiede macht MAP - während und nach der Diät?

- zügige und gesunde Verringerung überzählige Pfunde bei Anwendung nach Diätplan
- hochwertigste Proteinversorgung mit 99% NNU* Aufbauwert und ein dem entsprechendes Sättigungsgefühl
- Vorbeugung einer falschen Gewichtsabnahme (Verlust von Magermasse)
- Unterstützung eines nachhaltigen Wunschgewichts durch Förderung eines vitalen Stoffwechsels
- Umbau von Körperfett in Muskeln bei körperlicher Aktivität
- Stärkung und Festigung von Muskeln und Gewebe

Weitere Infoblätter sind erhältlich unter www.drreinwald.de:

- **MAP®** Basisinformation
- **MAP®** für Sportler
- Diätplan/Stoffwechselprogramm **dr. reinwald metabolic regulation®**