



## MEGAMAX Molke Drink. Süßmolkenpulver mit Erdbeer-Geschmack

Molke-Drink enthält ca. 11% Wheyprotein (Molkeneiweiß) und reichlich Calcium. Proteine tragen zur Zunahme und Erhaltung von Muskelmasse und zur Erhaltung normaler Knochen bei. Calcium trägt zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne bei.

### Inhaltsstoffe und Produkteigenschaften:

- aus Süßmolkenpulver
- Fettgehalt von unter 1 %
- kalorienarm, hohe Nährstoffdichte
- enthält Calcium, Magnesium und Kalium
- 1 Dose ergibt etwa 7 Liter Molke-Drink

### Was ist Molke?

Molke entsteht bei der Käseherstellung. Dabei geht das Casein, ein Protein aus der Milch, zusammen mit dem Fett in die Käsemasse übrig. Als Überstand bleibt eine gelbliche Flüssigkeit zurück, die alle wertvollen Bestandteile der Milch enthält. Molke hat eine hohe Nährstoffdichte. Das bedeutet: bei niedrigem Kaloriengehalt und wenig Fett liefert Molke viele wasserlöslichen Vitamine sowie Mineralstoffe. Zu erwähnen sind die Vitamine B1, B2, B6, Pantothensäure, Biotin und B12. Je nachdem, ob Schnitt- und Weichkäse produziert wird, entsteht die sogenannte Süßmolke, bei der Herstellung von Frischkäse und Quark entsteht die sogenannte Sauermolke.

### Die Hauptbestandteile der Molke

MEGAMAX Molke-Drink enthält Süßmolkenpulver. Zu den wertgebenden Bestandteilen zählt das Molkenprotein, welches einen wichtigen Beitrag zum Erhalt und zur Zunahme von Muskelmasse und auch zur Erhaltung normaler Knochen liefert. Das Pulver beinhaltet zudem die Mineralstoffe Calcium, Magnesium und Kalium. In Molke beträgt das Verhältnis von Calcium zu Phosphat etwa 2:1, in der Milch etwa 1:1. Das bedeutet, dass die Bioverfügbarkeit von Calcium aus der Molke besonders gut ist.

### Warum ist Molke besonders für ältere Menschen empfehlenswert?

Mit zunehmendem Alter wird kontinuierlich Muskelsubstanz abgebaut und die Knochenstabilität lässt nach. Die Gefahr zu stürzen und sich dabei Knochenbrüche zuzuziehen steigt insbesondere für Senioren rapide an. Darum muss durch eine proteinreiche Ernährung rechtzeitig vorgebeugt werden. Das in der Molke enthaltene Molkeneiweiß hat eine besonders hohe biologische Wertigkeit, das bedeutet, dass das Nahrungsprotein sehr gut in körpereigenes Eiweiß umgebaut werden kann. Für die Festigkeit der Knochen ist aber nicht nur Eiweiß von großer Bedeutung. Auch das Calcium ist wichtig. Aus der Molke kann das Calcium besonders gut aufgenommen werden. Durch tägliche Bewegung und eiweiß- und calciumreiche Ernährung kann so den Abbauprozessen im Alter (Sarkopenie) entgegengewirkt werden.



## Molke-Kuren und Molke-Diäten

Bereits im Altertum wurde Molke als Heilmittel eingesetzt. Hippokrates empfahl um 420 vor Christus das "Serum der Milch" wie er die Molke nannte, bei Gicht und Lebererkrankungen. Im alten Rom wurde Molke für kosmetische Zwecke genutzt. Kleopatra soll angeblich in Molke gebadet haben, um eine schöne Haut zu erhalten. Therapeutische Bedeutung wurde der Molke auch in der jüngeren Vergangenheit beigemessen. In der Literatur finden sich etliche Berichte, dass im 18. und 19. Jahrhundert Molkekuren bei Gallenbeschwerden, Magen-, Darm-, sowie Leber- und Nieren- und Hauterkrankungen angewendet wurden. Auch zur Gewichtsreduktion wurde Molke zu dieser Zeit schon eingesetzt.

## Was ist der Unterschied zwischen Molke-Drink und Molken-Protein?

Whey ist das englische Wort für Molke. Die beiden Produkte unterscheiden sich hinsichtlich des Protein- und Kohlenhydrat-Gehalts.

**MEGAMAX Molke-Drink** enthält neben Eiweiß, Mineralstoffen und Vitaminen zu 70 % Kohlenhydrate in Form von Milchzucker (Lactose). Für Diabetiker und Menschen mit Lactose-Intoleranz ist der MEGAMAX Molke-Drink daher nicht geeignet.

Als Alternative empfehlen wir **MEGAMAX Whey-Protein** mit Vanille- oder Schokogeschmack. MEGAMAX Whey Protein besteht aus Molkenprotein-Isolat. Das Produkt ist zudem lactosefrei. PZN Whey Protein Vanille: 09476738, PZN Whey Protein Schoko: 09476721.

Molkenprotein-Isolate haben gegenüber -konzentraten einen höheren Proteinanteil und einen geringeren Kohlenhydratanteil. MEGAMAX Whey-Protein enthält 97,4 % Molkeneiweißisolat und wird durch Cross-Flow Microfiltration (CFM) hergestellt.

**Zutaten:** Süßmolkenpulver (95,8 %), Erdbeer-Fruchtpulver (Maltodextrin, Erdbeeren, Säureregulator Citronensäure) (1,3 %), Aroma, Säuerungsmittel (Citronensäure), Süßungsmittel (Sucralose), Farbstoff (Betanin). Hinweis für Allergiker: Enthält Milchbestandteile.

**Anwendung:** 1 Portion = 25 g (= 2 Esslöffel) in 250 ml kaltes Wasser einrühren. Trinken Sie täglich bis zu 4 Portionen.

**Lagerung:** Kühl (6 - 25 °C), trocken, vor Sonnenlicht geschützt und außerhalb der Reichweite von Kindern lagern.

**Inhalt:** 700 g Pulver

**Packungsgrößen:** 700 g

**Geschmacksrichtungen:** Vanille, Ananas und Erdbeere.



### Das MEGAMAX-Qualitäts- und Garantieverprechen - seit über 20 Jahren

MEGAMAX Produkte erfüllen höchste Qualitätsansprüche hinsichtlich Konzeption, Nachhaltigkeit, Rohstoffauswahl, Bioverfügbarkeit und Verarbeitung durch

- ✓ Herstellung
- ✓ aus besten Rohstoffen
- ✓ in modernsten Fertigungsbetrieben nach GMP (= Good Manufacturing Practice)
- ✓ permanente Qualitätskontrollen nach HACCP-Sicherheitskonzept
- ✓ mit dem Qualitätszertifizierungen DIN ISO 9001:2000 und IFS (International Food Standard).