

## L-Methionin

500 mg

**Inhalt**  
100 St. / Tabletten  
PZN 3089621  
UVP 40,90 €

**Verzehrempfehlung**  
3 Tabletten / Tag

**Ohne**  
künstliche Aromen, künstliche Konservierung, künstliche Farbstoffe, Gentechnik

**Frei von**  
Kristallzucker, Sorbit, Fruktose, Laktose, Gluten, Hefe, Erdnussöl, Sojaprotein/-lezhithin, Gelatine

### Schwefelhaltige Aminosäure für den Fettstoffwechsel.

Burgerstein L-Methionin enthält pro Tablette 500 mg L-Methionin. L-Methionin ist die einzige essenzielle, schwefelhaltige Aminosäure, die der Körper nicht selber bilden kann und daher mit der Nahrung zugeführt werden muss. Der tägliche Bedarf eines gesunden Erwachsenen liegt bei 13 mg / kg Körpergewicht. Empfehlungen zur Supplementierung von Methionin liegen bei täglich 0,5 - 3,0 Gramm.

Methionin trägt dazu bei, übermäßige Fetteinlagerungen in der Leber zu vermeiden. Es unterstützt zusätzlich die Regeneration der Leber und Nieren und besitzt eine harnsäuernde Wirkung. Es wirkt antioxidativ und kann Schwermetalle, beispielsweise Blei, sowie Histamin und Ammoniak entgiften bzw. deren Abbau beschleunigen und wird für den Stoffwechsel von Selen benötigt.

Das Produkt ist für Veganer und Vegetarier geeignet.

### L-Methionin unterstützt...

- ... eine normale Gehirnfunktion
- ... die Struktur von Haut, Haaren und Nägel
- ... die Schwermetall-Ausscheidung
- ... und trägt zu einer gesunden Leberfunktion bei

**L-Methionin** ist ein Wirkstoff aus der Gruppe der essenziellen Aminosäuren, der zur Vorbeugung von Harnwegsinfektionen und Phosphatsteinen verabreicht wird. Die Effekte beruhen auf der Ansäuerung des Harns durch Stoffwechselprodukte der Aminosäure.

Bei einem Mangel an Methionin können Stoffwechselstörungen entstehen. Dazu gehören beispielsweise die Leberverfettung, aber auch Haut- und Haarwuchstörungen. Ein Mangel kann auch zu verstärkter Müdigkeit bzw. Lethargie führen. Bei einem niedrigen Methionin-Spiegel können außerdem depressive Verstimmungen entstehen.

### In welchen Lebensmitteln ist L-Methionin enthalten?

Methionin ist in vielen Lebensmitteln enthalten. Reichlich vorhanden ist es in Fisch (hauptsächlich im Stockfisch), Fleisch, Geflügel und Gemüse (z.B. Brokkoli, grüne Erbsen, Rosenkohl, Spinat), Ei, Vollkornbrot und Reis. Der tägliche Bedarf an Methionin beträgt für Erwachsene etwa 13 mg pro Kilogramm Körpergewicht.



Nährwerte	Pro Tagesportion (3 Tabletten)
L-Methionin	1,50 g
Energie kJ	50,00 kJ
Energie kcal	12,00 kcal
Eiweiss	1,50 g
Kohlenhydrate	1,20 g
Fett	< 0,20 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,20 mg

**Zutaten:**L-Methionin, Stärke, Füllstoffe (Cellulose, vernetzte Natriumcarboxymethylcellulose), Trennmittel (Siliciumdioxid, Magnesiumsalze der Speisefettsäuren), Überzugsmittel (Hydroxypropylmethylcellulose, Glycerol), Stabilisator (Mono-und Diglyceride der Speisefettsäuren).

**Zusätzliche Informationen:** Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für abwechslungsreiche Ernährung dar. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig. Die empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern und bei Raumtemperatur lagern - bitte beachten Sie die entsprechenden Packungshinweise. | UVP: unverbindlicher Verbraucher Preis.