

# bilanzierte Zusatznahrung

- bei Appetitlosigkeit
- bei mangelhaftem Ernährungszustand
- zum Muskelaufbau
- im Alter & in der Pflege
- im Wundmanagement



# allin® bilanzierte Zusatznahrung

Tu's für  
dich!

Es gibt Situationen im Leben,  
die eine besondere Ernährung erfordern.  
allin® enthält viel Eiweiß (Protein), Vitamine,  
Mineralstoffe und je nach Produkt unterschiedlich  
schnell verfügbare Kohlenhydrate, Fette mit  
Ω3-Anteil, Ballaststoffe.

Die Produktlinien unterscheiden sich im  
Wesentlichen nach deren Zweckbestimmung  
und Energiegehalt. Sämtliche Produkte sind  
ernährungswissenschaftlich bilanziert und eignen  
sich ab einem Alter von 6 Jahren.

Holen Sie sich unter [www.allin-protein.com](http://www.allin-protein.com)  
die passenden Informationen:

- **Ernährungsberatung**  
+43 676 964 23 75  
beratung@allin-protein.com
- **Newsletter zu ...**
  - bilanzierte Zusatznahrung
  - bei Übergewicht / nach bariatrischer OP
  - clevere Sporternährung
  - perfekte kleine Mahlzeit
- **Ernährungstipps**  
rund um vielerlei Themen



# wichtig zu wissen!

## Proteine (Eiweiß):

sind lebenswichtige Nahrungsbausteine, da sie für die Zellbildung essentiell sind. Proteine sollten mehrfach täglich auf dem Speiseplan stehen!

- Proteine tragen zur Zunahme und Erhaltung von Muskelmasse bei.
- Proteine tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei.

## Mengenempfehlung:

Gramm Eiweiß je kg Körpergewicht je Tag

0,8 g	bei normaler Aktivität
0,9–1,2 g	ab 65 Jahre und bei gesteigerter Aktivität
1,2–1,7 g	bei mangelhaftem Ernährungszustand, zum Muskelaufbau, bei hoher körperlicher Aktivität

Individuellen Eiweißbedarf ermitteln:

[www.allin-protein.com](http://www.allin-protein.com) Ernährungslexikon

## Vitamine und Mineralstoffe:

sind lebensnotwendig und erfüllen komplexe Aufgaben in der Steuerung vielfältigster Körperfunktionen. Eine ausgewogene Versorgung hilft körperlicher und geistiger Fitness.



# allin<sup>®</sup> eignet sich ...

- bei fehlender oder eingeschränkter Fähigkeit zur normalen Aufnahme und Verwertung von Nährstoffen
- zur Deckung eines zusätzlichen Bedarfs an Nährstoffen
- für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren

## Beispiele:

- bei mangelhaftem Ernährungszustand
- bei Untergewicht
- bei Appetitlosigkeit
- bei eingeschränktem Resorptionsprozess
- zur Verhinderung von Muskelabbau
- zum Muskelaufbau
- bei Ileo- und Colostoma
- bei Intoleranzen und Unverträglichkeiten
- bei eingeschränkter Kau- und Schluckfähigkeit
- zur Unterstützung im Wundmanagement
- zur knochen-, gelenks- und knorpelbewussten Ernährung
- bei altersbedingten Essproblemen
- zur Deckung des altersbedingt erhöhten Eiweißbedarfs
- nach bariatrischen Operationen bei Übergewicht

Viele Ernährungstipps dazu und das Ernährungslexikon unter: [www.allin-protein.com](http://www.allin-protein.com)



# allin® Ernährungstipps

## bei Appetitlosigkeit und mangelhaftem Ernährungszustand:

Appetitlosigkeit kann schnell eine mangelhafte Nährstoffversorgung zur Folge haben.

Eine quantitativ und/oder qualitativ unzureichende Energie- und Nährstoffversorgung besonders mit Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen führt zu einem mangelhaften Ernährungszustand.

### Anzeichen:

- körperliche und psychische Schwäche
- schneller Gewichtsverlust
- mangelnde Kraft
- Appetitlosigkeit

### Check:

- sind oben genannte Anzeichen/Ursachen erkennbar?
- ist der Body-Mass-Index kleiner als 19?
- liegt ein ungewollter Gewichtsverlust vor (>5 % in 3 Monaten oder >10 % in 6 Monaten)?

**Falls mehr als ein genannter Punkt zutrifft:  
Unbedingt eine professionelle Ernährungsberatung  
in Anspruch nehmen.**

## in der Pflege/im Alter:

Pflegebedürftige und ältere Menschen haben aufgrund geringerer körperlicher Aktivität einen reduzierten Energiebedarf. Jedoch steigt der Bedarf an Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen! Mangelnder Appetit, Interessenlosigkeit, Nebenwirkungen von Therapien und Medikamenten, Kauprobleme und soziale Vereinsamung sind oft Gründe für die Entstehung ernährungsbedingter Mangelercheinungen.

**Tipp:**  
allin® Ernährungsscreening zur Ermittlung des Ernährungszustandes unter [www.allin-protein.com](http://www.allin-protein.com)

# allin® Ernährungstipps

## im Wundmanagement:

Eine langwierig bestehende Wunde kann sowohl Ursache als auch Folge von **Mangelernährung** sein. Eine eiweißreiche Ernährung mit ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen gehört zu den wichtigen Säulen eines professionellen Wundmanagements.

### Ernährungsempfehlungen:

- Energie: mind. 25–35 kcal bis zu 50 kcal je kg Körpergewicht und Tag
- Eiweiß: 1–1,7 g je kg Körpergewicht und Tag
- Flüssigkeit: 1ml je kcal und Tag

## in der täglichen Praxis:

- essen, wann immer es möglich erscheint
- täglich mindestens 5-6 kleine Mahlzeiten
- ausgiebig frühstücken, morgens wird eine größere Nahrungsmenge toleriert
- Speisen mit Eiweiß, Energie und Geschmack anreichern, Beispiele: allin® pure PROTEIN Pulver, Rapsöl, Butter, Käse, Sahne, Frischkäse, Crème fraîche, frische Kräuter, Kräutersalz, Sojasauce
- Zwischen- und Spätmahlzeiten einbauen:  
energie- und nährstoffreiche Beispiele:  
allin® one EIWEISS Trinknahrungen, Sahne-Puddings/-Joghurts, Nüsse, Süßigkeiten, Fruchtschnitten  
energiereduzierte nährstoffreiche Beispiele:  
allin® light PROTEIN Drink/Water, Obst, Buttermilch, Naturjoghurt
- Spaziergänge vor dem Essen; Räume gut lüften
- Bittergetränke steigern die Lust auf Essen (Wechselwirkung mit Medikamenten beachten)
- in Gesellschaft / angenehmer Atmosphäre essen
- starke Koch- und Essensgerüche meiden durch kalte Speisen oder Tiefkühl- und Fertiggerichte
- schlechten Geschmack im Mund durch Kamillen-, Salbei-, Pfefferminztee und milde Mundspül-Lösungen verbessern; Kaugummi kauen.

# wichtig zu wissen!

- Proteine tragen zur Erhaltung und Zunahme von Muskelmasse bei.
- Vitamin D, Kalium, Calcium, Magnesium tragen zu einer normalen Muskelfunktion bei.
- Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion bei.
- Proteine, Vitamine D, K, Phosphor, Magnesium, Zink, Mangan und Calcium tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei.
- Vitamin A, D, C, B6, Folsäure, B12, Eisen, Zink, Kupfer und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
- Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems während und nach intensiver körperlicher Betätigung bei.
- Vitamin C, Riboflavin, Niacin, B6, Folsäure, B12, Pantothensäure, Magnesium und Eisen verringern Müdigkeit und Ermüdung.
- Pantothensäure trägt zu einer normalen geistigen Leistung bei.
- Vitamine E, C, Riboflavin, Zink, Kupfer, Mangan und Selen schützen Zellen vor oxydativem Stress.
- Folsäure trägt zu einer normalen Blutbildung bei.
- Vitamine C, Thiamin, Riboflavin, Niacin, B12, Biotin, Kalium, Magnesium, Kupfer und Jod tragen zur normalen Funktion des Nervensystems bei.
- Vitamine A, Riboflavin, Niacin, Biotin, Zink und Jod tragen zur Erhaltung normaler Haut bei.



# allin<sup>®</sup> one EIWEISS Trinknahrungen

sind ready-to-drink, praktisch verpackt, ohne Kühlung haltbar, nährstoffbilanziert und geeignet zur vollwertigen, energiereichen Versorgung mit Eiweiß, Kohlenhydraten, Fett, Ballaststoffen, 13 Vitaminen und 14 Mineralstoffen.

## auf Milch-Basis (200 ml):

- eiweißreich (26 % der Energie)
- 16 Gramm wertvolles Milch-Eiweiß
- energiereich (1,25 kcal/ml)
- ausgewogenes Fettsäurespektrum
- leicht verdauliche Kohlenhydrate
- ballaststoffhaltig
- laktosearm, glutenfrei, purinfrei, cholesterinarm
- Diabetiker Hinweis 200 ml = 2,5 BE



## auf Fruchtsaft-Joghurt-Basis (200 ml):

- eiweißreich (21 % der Energie)
- 12 Gramm wertvolles Milch-Eiweiß
- energiereich (1,15 kcal/ml)
- fettarm mit ausgewogenem Fettsäurespektrum
- leicht verdauliche Kohlenhydrate
- laktosearm, glutenfrei, purinfrei, cholesterinarm
- Diabetiker Hinweis  
200 ml = 3 BE



## allin<sup>®</sup> *light* Drinks ...

sind ready-to-drink, praktisch verpackt, ohne Kühlung haltbar, nährstoffbilanziert und eignen sich zur gezielten kalorienreduzierten Versorgung mit Eiweiß, 13 Vitaminen und 14 Mineralstoffen, ideal geeignet im Rahmen einer „high protein – no fat – low carb“ Ernährung.

## allin<sup>®</sup> *light* PROTEIN Drink

### auf Milch-Basis (200 ml):

- Geschmacksrichtung: Choco Latte
- eiweißreich (68 % der Energie)
- 16 Gramm wertvolles Milch-Eiweiß
- energiearm (0,47 kcal/ml)
- fettfrei
- wenig Kohlenhydrate (3,1 g/100 ml)
- laktosearm, glutenfrei, purinfrei
- Diabetiker Hinweis 200 ml = 0,5 BE



## allin<sup>®</sup> *light* PROTEIN Water

### auf Kollagen-Basis (200 ml):

- Geschmacksrichtung: Pfirsich Maracuja
- eiweißreich (57 % der Energie)
- 13,6 Gramm wertvolles Kollagen-Eiweiß
- frei von Milcheiweiß
- energiearm (0,48 kcal/ml)
- fettfrei
- wenig Kohlenhydrate (5,2 g/100 ml)
- laktosefrei, glutenfrei, purinfrei
- Diabetiker Hinweis 200 ml = 0,8 BE



# allin<sup>®</sup> pure PROTEIN Pulver ...

ist geschmacksneutral und eignet sich zur gezielten Eiweißanreicherung von warmen und kalten Getränken sowie süßen und pikanten Gerichten.

## Produktmerkmale:

- reines Kollagen-Eiweiß ohne Zusatzstoffe
- frei von Milch-Eiweiß und allergenen Stoffen
- fett-, kohlenhydrat-, laktose-, gluten- und purinfrei
- leicht löslich

Die Dosierung von Eiweiß richtet sich nach dem individuellen Eiweißbedarf, siehe: [www.allin-protein.com](http://www.allin-protein.com)

Ein gehäufter Teelöffel entspricht ca. 5 g Eiweiß. Verpackung: 150 g Dose



# allin<sup>®</sup> pro MUSKEL ...

ist ein Protein-Pulver auf Basis von speziellem Kollagen-Eiweiß mit 9 Vitaminen und 7 Mineralstoffen zum gezielten Aufbau und Erhalt der Muskelmasse.

## Produktmerkmale:

- wertvolles Kollagen als Eiweißquelle
- 9 Vitamine: D, E, C, Thiamin, Riboflavin, B6, Folsäure, B12 und Biotin
- 7 Mineralstoffe: Kalium, Calcium, Magnesium, Zink, Kupfer, Selen und Jod
- frei von Milch-Eiweiß und allergenen Stoffen
- fett-, laktose-, gluten- und purinfrei
- 14 x 10 g Portionspackungen



**NÄHRWERTE JE PORTION**

		EIWEISS TRINKNAHRUNG ENERGIEREICH		PROTEIN DRINK	PROTEIN WATER	PROTEIN PULVER	PRO MUSKEL
		Milch- Basis	Fruchtsaft Joghurt- Basis	KALORIENREDUZIERT			
Einheit		200 ml	200 ml	200 ml	200 ml	10 g	10 g
<b>ENERGIE</b>	<b>kJ</b>	1052	974	400	409	167	131
	<b>kcal</b>	250	230	94	96	39	31
<b>FETT</b>							
davon Fettsäuren	<b>g</b>	7,2	3,6	0,4	0	0	0,1
gesättigte	<b>g</b>	2,2	0,4	0,3	0	0	0,1
einfach unges.	<b>g</b>	3,5	2,1	0	0	0	0
mehrfach unges.	<b>g</b>	1,6	1,1	0	0	0	0
<b>KOHLHYDRATE</b>	<b>g</b>	28	37	6,2	10,4	0	0,25
davon Zucker	<b>g</b>	13	24	6	10,4	0	0,02
davon Laktose	<b>g</b>	>1	>1	>1	0	0	0
<b>BALLASTSTOFFE</b>	<b>g</b>	4	1	1	0	0	0
<b>EIWEISS</b>	<b>g</b>	16	12	16	13,6	9,8	7,4
<b>SALZ</b>	<b>g</b>	0,26	0,3	0,26	0,15	0,1	0,08
<b>VITAMINE</b>		<b>%*</b>	<b>%*</b>	<b>%*</b>	<b>%*</b>		<b>%*</b>
Vitamin A	<b>µg</b>	33%	33%	33%	33%		
Vitamin D	<b>µg</b>	33%	33%	33%	33%		26%
Vitamin E	<b>mg</b>	33%	33%	33%	33%		17%
Vitamin K	<b>µg</b>	33%	33%	33%	33%		
Vitamin C	<b>mg</b>	33%	33%	33%	33%		17%
Thiamin	<b>mg</b>	33%	33%	33%	33%		18%
Riboflavin	<b>mg</b>	33%	33%	33%	33%		17%
Niacin	<b>mg</b>	33%	33%	33%	33%		
Vitamin B6	<b>mg</b>	33%	33%	33%	33%		17%
Folsäure	<b>µg</b>	33%	33%	33%	33%		17%
Vitamin B12	<b>µg</b>	33%	33%	33%	33%		17%
Biotin	<b>µg</b>	33%	33%	33%	33%		17%
Pantothensäure	<b>mg</b>	33%	33%	33%	33%		
<b>MINERALSTOFFE</b>		<b>%*</b>	<b>%*</b>	<b>%*</b>	<b>%*</b>		<b>%*</b>
Kalium	<b>mg</b>	15%	15%	15%	15%		8%
Chlor	<b>mg</b>	33%	33%	23%	15%		
Calcium	<b>mg</b>	33%	33%	45%	24%		17%
Phosphor	<b>mg</b>	33%	33%	37%	22%		
Magnesium	<b>mg</b>	15%	15%	15%	15%		25%
Eisen	<b>mg</b>	33%	33%	33%	33%		
Zink	<b>mg</b>	33%	33%	33%	33%		17%
Kupfer	<b>mg</b>	34%	34%	34%	34%		17%
Mangan	<b>mg</b>	33%	33%	33%	33%		
Flour	<b>mg</b>	15%	15%	15%	15%		
Selen	<b>µg</b>	33%	33%	33%	33%		17%
Chrom	<b>µg</b>	33%	33%	33%	33%		
Molybdän	<b>µg</b>	33%	33%	33%	33%		
Jod	<b>µg</b>	33%	33%	33%	33%		17%
Osmolarität	<b>mOsmol/l</b>	430	800	380	293		

%\* Referenzwert für die tägliche Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen (Erwachsene)

# allin<sup>®</sup> Bezugsquellen

**GUTSCHEIN 5,-€**



für Ihren nächsten **EINKAUF** im **ONLINESHOP**

Gutscheincode: **ALL001** einmalige Einlösung; Mindestbestellwert € 20,-

Bestellungen	Österreich +43	Deutschland +49
Telefon	01 890 32 77 77	06661 730198
Fax	01 890 32 77 50	06661 730196
Mail	bestellung@allin-protein.com	
Onlineshop	www.allin-protein.com	

- in jeder Apotheke auf Bestellung

- Österreich



- Deutschland

**V-MARKT**

ALLIN Diätetik GmbH  
Grinzinger Straße 55  
1190 Wien  
Österreich



www.allin-protein.com

ALL001/2018-03