



Amino spiking av BodyFuel Whey 1000 proteinpulver fra tights.no

[tights.no](https://www.tights.no)

BodyFuel Whey 1000 proteinpulver fra nettbutikken tights.no sannsynligvis amino spiket (falskt høyt proteininnhold).

<https://www.tights.no/butikk/bodyfuel-whey-1000-1kg-bestseller/>

På produksiden er ikke alle ingrediensene oppgitt - **spesielt aminosyrene og kreatinen** - men de står oppgitt bak på pakken. Suspekt i seg selv.

I tillegg så skjuler [tights.no](https://www.tights.no) alle anmeldelser som ikke gir 5 stjerner! Slik at man ikke kan lese dem (og oppdage kommentarer om amino spiking, f.eks.).

— Spørsmål til perplexity.ai (som bruker ChatGPT):

Basert på den følgende ingredienslista, er proteinpulveret amino spiket? og har det alle essensielle aminosyrer?

myseproteinkonsentrat (melk), aminosyrer (glysin, l-alanin, l-lysin, l-glutamin), kreatin monohydrat, aroma, fortykningsmiddel (karboksymetyl-cellulose), salt, søtningsmiddel (sukralose, acesulfam-K)

— Svar fra perplexity.ai :

Basert på ingredienslisten du har oppgitt, er det flere indikasjoner på at dette proteinpulveret sannsynligvis er amino spiket:

1. Tilstedeværelsen av individuelle aminosyrer: Ingredienslisten inkluderer spesifikke aminosyrer som glysin, l-alanin, l-lysin og l-glutamin[1]. Dette er en vanlig taktikk brukt ved amino spiking for å øke det totale nitrogeninnholdet og dermed det tilsynelatende proteininnholdet[2].
2. Plassering av aminosyrer i ingredienslisten: Aminosyrene er listet opp rett etter myseproteinkonsentratet, noe som indikerer at de er tilstede i betydelige mengder[1][2].
3. Tilstedeværelse av kreatin: Kreatin monohydrat er inkludert i listen, noe som også kan brukes for å øke nitrogeninnholdet uten å bidra til det faktiske proteininnholdet[3].

Når det gjelder essensielle aminosyrer:

- Produktet inneholder sannsynligvis alle essensielle aminosyrer gjennom myseproteinkonsentratet, som normalt er en komplett proteinkilde[1].
- Imidlertid er det bare én essensiell aminosyre (l-lysin) spesifikt nevnt i tillegg til myseproteinet[1].

Konklusjon

Dette proteinpulveret viser tydelige tegn på amino spiking. Selv om det sannsynligvis inneholder alle essensielle aminosyrer gjennom myseproteinkonsentratet, er tilsetningen av ekstra aminosyrer og kreatin

en indikasjon på at det faktiske proteininnholdet kan være lavere enn det

som hevdes[1][2][3]. Dette er en praksis som reduserer den totale kvaliteten og effektiviteten av proteinpulveret for muskelbygging og restitusjon[1][3].

For å få et proteinpulver av høyere kvalitet, bør forbrukere se etter produkter som ikke inneholder tilsatte individuelle aminosyrer eller kreatin, med mindre disse er spesifikt markedsført som tilleggredienser[2][3].

Citations:

[1] <https://asitisnutrition.com/blogs/health/what-is-amino-spiking>

[2] <https://us.myprotein.com/thezone/training/amino-spiking/>

[3] <https://rippedbody.com/protein-powder-scams/>

[4] <https://www.bodylab.no/shop/whey-100-400-g-4263p.html>

[5] <https://gogood.co/blogs/news/does-whey-protein-spike-insulin>

[6] <https://nuts-n-more.com/blogs/the-spread/how-to-spot-amino-spiking-in-protein-powders>

[7] <https://sweetmood.no/blogs/nyttige-tips-oppskrifter/velg-riktig-proteinpulver-pass-opp-for-dette>

[8] <https://nutrabilio.com/blogs/endurelite/amino-spiking-what-it-is-and-how-to-spot-it-in-a-protein-powder>

Hvordan kan jeg bestemme om proteinpulveret er amino spiket?

For å bestemme om proteinpulveret er amino spiket, kan du følge disse trinnene:

1. Studer ingredienslisten nøye:

- Se etter individuelle aminosyrer som glysin, glutamin, arginin og kreatin i "andre ingredienser"-seksjonen[1][2]. Hvis disse er listet opp rett etter hovedproteinkilden (f.eks. myseproteinkonsentrat), er det en sterk indikasjon på amino spiking.

2. Vurder plasseringen av aminosyrer:

- Jo høyere opp på ingredienslisten disse individuelle aminosyrene er, desto mer sannsynlig er det at produktet er amino spiket[3].

3. Se etter uvanlig lave priser:

- Hvis produktet er mistenkelig billig sammenlignet med andre proteinpulver av høy kvalitet, kan det være et tegn på amino spiking[4].

4. Sjekk for fortifikasjon:

- Hvis aminosyrene er spesifikt nevnt i næringsinnholdspanelet og ikke under "andre ingredienser", og det er tydelig angitt at produktet er forsterket med disse aminosyrene, er det sannsynligvis ikke amino spiket[2].

5. Vær oppmerksom på "proprietary blends":

- Hvis produktet nevner en proprietær proteinblanding eller aminosyreblanding uten å oppgi hva den består av, kan det være et tegn på amino spiking[1].

Ved å følge disse retningslinjene kan du bedre vurdere om proteinpulveret du vurderer er amino spiket eller ikke. Husk at det beste er å velge produkter fra pålitelige merker som er åpne om sine ingredienser og produksjonsprosesser.

Citations:

[1] <https://asitisnutrition.com/blogs/health/what-is-amino-spiking>

[2] <https://nutrabilio.com/blogs/endurelite/amino-spiking-what-it-is-and-how-to-spot-it-in-a-protein-powder>

- [3] <https://us.myprotein.com/thezone/training/amino-spiking/>
- [4] <https://nuts-n-more.com/blogs/the-spread/how-to-spot-amino-spiking-in-protein-powders>
- [5] <https://rippedbody.com/protein-powder-scams/>
- [6] <https://sweetmood.no/blogs/nyttige-tips-opskrifter/velg-riktig-proteinpulver-pass-opp-for-dette>
- [7] <https://www.bodylab.no/shop/naar-proteinpulver-ikke-601c1.html>
- [8] <https://www.bodylab.no/shop/whey-100-400-g-4263p.html>

[Tags](#) [Archive](#) [RSS feed](#) [QR Code](#)

Made with [Montaigne](#) and by [anton](#) 