

Praleucine, een luxe bonbon voor extra spierkracht

Waarom zou gezonde voeding ook niet heel lekker mogen zijn? Vanuit dat idee ontwikkelde Patrick Tassignon een praline met extra vitamine D, leucine en vezels, bedoeld voor de ondersteuning van een normale spierfunctie en om van te genieten.

Tekst Hans Kraak

Patrick Tassignon, managing director van Praleucine, toog na zijn scheikundestudie aan de universiteit van Gent vanuit België naar Nederland, waar hij ging werken voor Nutricia en het latere Danone. Als productontwikkelaar en manager was hij bij deze bedrijven enkele decennia betrokken bij voeding voor kinderen en patiënten. Rond zijn vijftigste wilde hij wat anders en begon hij een start-up waarin hij een voedingsproduct geheel volgens eigen idee kon gaan ontwikkelen en op de markt kon brengen. Het resulteerde in Praleucine, een echte chocoladebonbon waaraan hij vitamine D, het aminozuur leucine en extra vezels toevoegde.

Lang proces

'Ik wilde iets maken wat erg lekker is, waarvan je kunt genieten en wat ook nog bijdraagt aan de gezondheid', zegt Tassignon, die vol enthousiasme over zijn product vertelt. Tijdens onze interviewafpraak heeft hij een paar doosjes bij zich: bonbons in een luxe Valentijnsverpakking en een gewone doos. 'Ze komen

rechtstreeks uit België, waar ik met een chocolatier heb samengewerkt. Dat was een lang proces. Leucine is nogal slecht oplosbaar en lastig in een vorm te krijgen. Daardoor kwamen we uit op een cilinderachtige vorm voor de praline. Ook is het aminozuur aan de bittere kant, waardoor het een tijdje puzzelen was om tot de juiste smaakbalans te komen. Vitamine D was geen probleem. De vezels worden gevormd door inuline.'

Schijf van Vijf

Samen proeven we het resultaat, inderdaad een echte, smaakvolle bonbon, *indulgence*. Maar ja, in de Schijf van Vijf zullen ze niet komen? 'Het is niet alleen een bonbon, maar ook een concept', legt Tassignon uit. 'Bij de bonbon hoort een verhaal. Dat wordt via uitleg bij elk doosje gegeven en is ook te vinden op de website. Ik heb het concept bedacht om spieren fit en krachtig te houden, om gezond ouder te worden. Veel mensen realiseren zich niet dat het belangrijk is om vanaf je vijftigste voldoende te bewegen en de

SAMENSTELLING PRALEUCINE® PRALINES

Voedingswaarden	Waarde per 100g	Waarde per portie (16,4 g)
Energetische waarden	485 kcal	79 kcal
Vetten	29 g	4,8 g
Koolhydraten	46,8 g	7,7 g
Eiwitten	10,8 g	1,8 g
Vezels	3,3 g	0,5 g
Zout	0,1 g	0,02 g
Vitaminen en Mineralen		
Natrium	40 mg	7 mg
Calcium	86 mg	14 mg
IJzer	4,9 µg	0,8 mg
Vitamine D	31,3 µg	5,1 µg



Patrick Tassignon, managing director van Praleucine: 'Het is niet alleen een bonbon, maar ook een concept.'

spieren in goede conditie te houden. Onderhoud van spieren hangt samen met voldoende beweging, krachttraining en eiwitrijke voeding, die onder meer het aminozuur leucine bevat. Daarnaast is extra vitamine D van belang; ook daarvan is bekend dat het de spierfunctie ondersteunt. Voor vitamine D mag ik daarvoor een claim gebruiken. Voor leucine nog niet, maar uit wetenschap rond sportvoeding en voeding voor ouderen weten we hoe belangrijk het essentiële aminozuur leucine is bij spieropbouw. Daarnaast heb ik nog extra vezels aan de bonbon toegevoegd. Daarop leg ik niet het accent, maar het is wel mooi meegenomen.'

Krachttraining

Op elk verpakking van de bonbons zijn tekeningen te vinden voor eenvoudige krachttraining: 7 oefeningen van 45 seconden, waartussen 15 seconden rust, zorgen voor een dagelijkse extra krachttraining van 7 minuten. 'Na de inspanning kun je jezelf dan verwennen met een bonbon die bijdraagt aan de opbouw en instandhouding van de spieren. Waarom zou je daarvan niet mogen genieten? Ook genieten hoort bij een goede gezondheid.'

Het gaat om eenvoudige oefeningen die vanuit huis gedaan kunnen worden en kunnen worden afgestemd op het persoonlijke conditieniveau. 'Je kunt de voorgestelde oefeningen doen, maar je kunt jezelf ook verwennen met een bonbon na het mountainbiken met een paar vrienden of na het hardlopen.'

Leuk ouder worden

De bonbons zijn geschikt voor iedereen die zijn of haar spieren wil onderhouden in combinatie met beweging. 'Sommige mensen vinden het niet fijn om ouder te worden, maar het is onvermijdelijk. Als je dan toch ouder wordt, waarom zou je het dan niet leuker maken? Er zijn al wat meer producten op de markt die via extra eiwit of vitamine D kunnen bijdragen aan het behoud van spierkracht, maar die zijn niet altijd even lekker. Het is naar mijn idee nog prettiger ouder worden als je bij het onderhoud van je spieren ook nog kunt genieten van een extra lekkere bonbon.'

Verkrijgbaarheid

Voor consumenten zijn de bonbons via de webshop van Praleucine te koop, via een aantal apotheken en drogisterijen en recentelijk via Mediq. 'Ik ben nog aan het testen wat het beste verkoopkanaal is, om zo veel mogelijk mensen te bereiken en waarde toe te voegen voor de consument', zegt Tassignon. 'Ik ben wel in contact met een aantal zorginstellingen, maar het is in deze tijd erg lastig in verband met corona, terwijl het net zo'n mooi concept is voor ouderen. Ook in België is de bonbon via apotheken verkrijgbaar; de apotheekfunctie is daar wel een stuk anders, wat breder dan in Nederland.'

Prijs voor 16 bonbons (255 gram) in geschenkverpakking vanaf €15,95; prijs voor 30 bonbons (485 gram) in luxe geschenkverpakking €29,95.

DE KRACHT VAN PRALEUCINE®
PRALEUCINE® is ontwikkeld met het doel de spierfunctie te behouden tijdens veroudering.

7-MINUTEN KRACHTTRAINING

- KNIE HEFFEN**
Hef uw knie zo hoog mogelijk. Wissel links en rechts af.
- BLIJVA ZITTEN**
Doe alsof u gaat zitten, als u bijna zit gaat u weer staan.
- BEEN IN BEWEGING**
Strek uw been voorwaarts en buig het weer. Wissel links en rechts af.
- ARMEN BUIGEN**
Blug uw armen en bring de handen naar de schouder.
- ARMEN HEFFEN**
Bring uw armen gesprekt zijwaarts omhoog.
- SCHOMMELLEN**
Bring uw gewicht naar links en strek uw rechterbeen uit. Wissel links en rechts af.
- MAAK U LANG**
Strek uw arm helemaal omhoog en maak u lang. Wissel links en rechts af.

Voor elke oefening gecontroleerd uitgedurende 45 seconden en neem daarna 15 seconden rust.

25 TOT 30 GRAM EIWITTEN PER MAALTIJD
Eiwit is een bestanddeel van de voeding dat nodig is voor de opbouw en instandhouding van de spieren. Eiwit komt voornamelijk voor in dierlijke producten zoals vlees, vis, kip, eieren, kaas en zuivelproducten. Eiwit komt ook voor in noten en peulvruchten.

Tips over eiwitrijke gerechten vindt u op www.praleucine.com. Neem voor persoonlijk voedingsadvies ook contact op met een diëtist.

DAGELIJKS 1-2 PRALEUCINE® PRALINES
De pralines zijn gemaakt van heerlijke Belgische chocolade. Ze bevatten leucine, een essentieel aminozuur, en zijn rijk aan vitamine D. Vitamine D ondersteunt een normale spierfunctie.

Genieten van ouder worden met deze heerlijke pralines.
Een ware beloning na uw dagelijkse beweging.

ENJOY AGING, EVERY BITE OF IT™

Kees de Graaf, professor Sensory Science and Eating Behavior, Wageningen Universiteit

'Ik vind het een inspirerend en innovatief product.

Het smaakt heerlijk, je kunt er echt van genieten, en er zitten potentieel waardevolle voedingsstoffen in. Er wordt uitdrukkelijk bij gecommuniceerd dat je de praline met aandacht eet in combinatie met lichamelijke activiteit en dat je je beperkt tot eentje per dag. Dat wordt duidelijk, aantrekkelijk en eenvoudig aangegeven. Klein geluk. Voor ouderen die niet zo veel eetlust meer hebben, maar wel eiwit kunnen gebruiken en dat willen combineren met lichaamsbeweging, lijkt me dit een goed product. Niet geschikt voor mensen die al overgewicht hebben of daartoe neigen en zich vol willen stoppen met pralines.

Nee, pralines staan niet in de Schijf van Vijf: te veel vet en suiker. Maar, het Voedingscentrum wil ook dat mensen genieten van eten en heeft geen verbod uitgevaardigd op het eten van chocolade; er wordt aangeraden dat op een beheerste manier te doen. Een stukje chocolade valt onder de "dagkeuzes" van het Voedingscentrum. Een praline per dag voor mensen die niet veel eetlust hebben, lijkt mij niet zo verkeerd. Het is natuurlijk de hamvraag of dit product gaat werken, ik weet het niet. Daarvoor zou je een goede trial moeten doen. Je kunt daarin verschillende uitkomstmaten meenemen, zoals kwaliteit van leven, lichamelijke activiteit en spiermassa. Een praline per dag met 1 g leucine is natuurlijk niet zo veel, dus om daarvan een effect op spiermassa boven water te krijgen, is niet eenvoudig. Het lijkt me wel de moeite waard om dat uit te zoeken.' <<

