



premium
Hepashake

HEPASHAKE MÁJDIÉTA

Speciálisan a nem alkohos zsírmáj kezelésére

Szeretne egészségesebben élni?

Szívesen segítünk benne

premium Hepashake

Meine Website Reader

TIME SIGN IN SUBSCRIBE

LATEST MAGAZINE VIDEOS

How the Sugar Lobby Skewed Health Research

Spain's First Openly Gay Soccer Referee Is Getting Multiple Death Threats

There's Now a Spanish-Language Bollywood Channel in the U.S.

Chipotle Customer Who Got E. Coli Asks for Free Burritos in Settlement

Fangirls, Get Your Reading Glasses Ready: Zayn Is Writing a Book

Why Heart Health Advice Is All Over the Map

Russian Hackers Release Medical Data of U.S. Athletes, World Anti-Doping Agency Says

North Carolina Governor Criticizes NCAA for 'Political Retaliation'

HEALTH DIET/NUTRITION

How the Sugar Lobby Skewed Health Research

Alexandra Sifferlin @acsifferlin | Sept. 12, 2016

Archival documents reveal how the sugar industry secretly funded heart disease research by Harvard professors



Folgen ***

premium Hepashake

Ausgabe: [ENGLISH](#) **DEUTSCH** [ESPAÑOL](#) [FRANÇAIS](#) [PORTUGUÊS](#)

Medscape Donnerstag, 15. September 2016

[Nachrichten & Meinung](#) [Fortbildung](#)

S. Molnar

Proteinarme Kost senkt Blutzucker bei Mäusen und Männern – doch daraus resultiert (noch?) keine Empfehlung

Petra Plaum

[Interessenkonflikte](#) | 12. September 2016

1 Kommentar Drucken Email

Widersprüchliche Studienlage zum Einfluss des Proteingehalts

Pfeiffer betont, dass die Studienlage zu Überlebensvorteilen durch proteinarme und -reiche Diäten äußerst widersprüchlich ist und es auch viele Hinweise darauf gibt, dass gerade ein Mehr an Protein einen protektiven Effekt hat. Er berichtet von einer Studie, die er und seine Kollegen durchgeführt haben und die demnächst publiziert werden soll: „Wir haben 65-Jährige mit Diabetes auf ganz viel pflanzliches oder tierisches Protein gesetzt. Ihr Stoffwechsel verbesserte sich signifikant. HbA1c-Werte und Harnsäure sanken, die Teilnehmer bekamen mehr Muskeln und weniger Fett, obwohl wir keine Kalorienrestriktion vornahmen.“

Senioren empfiehlt Pfeiffer darum auch, wenn sie Typ-2-Diabetes haben, eher mehr Protein zu konsumieren als weniger – „damit sinkt

„Aktuell nehmen die Dänen, und vermutlich alle Westeuropäer, mehr Protein zu sich, als Ernährungsexperten empfehlen. Wir wissen noch nicht, was all diese Proteine langfristig bewirken.“

More from your My Emails newsletter...

	Nachrichten Zweite Chance für Empagliflozin: G-BA sieht nun Anhaltspunkte	Proteinarme Kost senkt Blutzucker bei Mäusen und Männern – doch	Neues inhalatives Wirkprinzip bei COPD: PDE3/4-Inhibitor	Chronische Niereninsuffizienz: Täglich Folsäure brems...	Capecitabin kann zum vorübergehenden Verlust der	Fokus Ausdauersport bremst tatsächlich die Alterung von Zellen und	
--	---	--	--	--	--	---	--

premium Hepashake

SPIEGEL ONLINE DER SPIEGEL SPIEGEL TV  [Anmelden](#)

GESUNDHEIT Schlagzeilen | Wetter | DAX 10.380,54 | TV-Programm | Abo

[Nachrichten](#) > [Gesundheit](#) > [Ernährung & Fitness](#) > [Ernährung](#) > [Diäten](#): Low-Carb erhöht Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall

Diäten
Low-Carb erhöht Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten

Abnehmen nach Atkins, Logi-Methode, Steinzeitdiät oder das South-Beach-Konzept: Viele Diäten dieser Art sind umstritten. Jetzt bestätigt eine aktuelle Studie die Sorgen von Kritikern. Eine kohlenhydratarme und eiweißreiche Ernährung kann das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall deutlich steigern.

Von *Dennis Ballwieser*



premium Hepashake



Internisten im Netz
Ihre Experten für Innere Medizin

[Seite drucken](#)

[Startseite](#)
[Arztsuche](#)
[Kliniksuche](#)

Aktuelle Meldungen
[Innere Medizin/Der Internist](#)
[Rheumatologie/Rheuma](#)
[Kardiologie: Herz & Kreislauf](#)
[Lunge & Atemwege](#)
[Magen & Darm](#)
[Leber, Galle & Bauchspeicheldrüse](#)
[Niere & Harnwege](#)
[Hormone & Stoffwechsel](#)
[Krankheiten A-Z](#)
[Naturheilkunde & Alternative Medizin](#)
[Krebs](#)
[Diabetes mellitus](#)
[HIV & Aids](#)
[Psyche & Körper](#)
[Gesund leben](#)
[Anti-Aging](#)

Herausgeber:

Berufsverband Deutscher Internisten e.V.

in Zusammenarbeit mit:
Berufsverband Deutscher Rheumatologen e.V. (BDRh)

News
14.11.2011
Auch fettreiches Essen kann die Leber gefährden
Nicht nur zu viel Alkohol, sondern auch eine fettreiche Ernährung kann die **Leber** gefährden und schädigen. Darauf machen die Internisten vom Berufsverband Deutscher Internisten (BDI) anlässlich des Deutschen Lebertags am 20. November aufmerksam, der dieses Jahr unter dem Motto „**Leber lebenswichtig**“ läuft und über die **Einwirkungen der Leber** und Möglichkeiten der Behandlung informieren soll. „Ein Überangebot an Fetten in der Nahrung führt nicht nur zu mehr Fettpolstern unter der Haut - auch die Leber kann verfetten“, erläutert Dr. Wolfgang Wesiack, Präsident des BDI und praktizierender Internist in einer Hamburger Gemeinschaftspraxis für Innere Medizin. Mediziner bezeichnen diese Schädigung der Leber auch als nicht-alkoholische Fettleber. „Da viele Menschen zu kalorien- und fettreich essen, stellt die Fettleber mittlerweile die häufigste Lebererkrankung dar. Mindestens 10 Millionen Menschen in Deutschland sind davon betroffen.“
Leberzirrhose oder -versagen verhindern
Eine Fettleber kann zu ernsthaften Komplikationen führen, wenn sich die Leber entzündet und eine so genannte Fettleber-Hepatitis entsteht. „Die Entwicklung einer **Schleimflüßer (Leberzirrhose)** und tödliches **Leberversagen** können die Folge sein“, warnt Wesiack. „Fettansammlung in der Leber kann allerdings auch eine Störung des Blutzuckerstoffwechsels verursachen und somit eine Erkrankung an

Im Fokus
Hepatitis C in vielen Fällen heilbar
Mit neuartigen

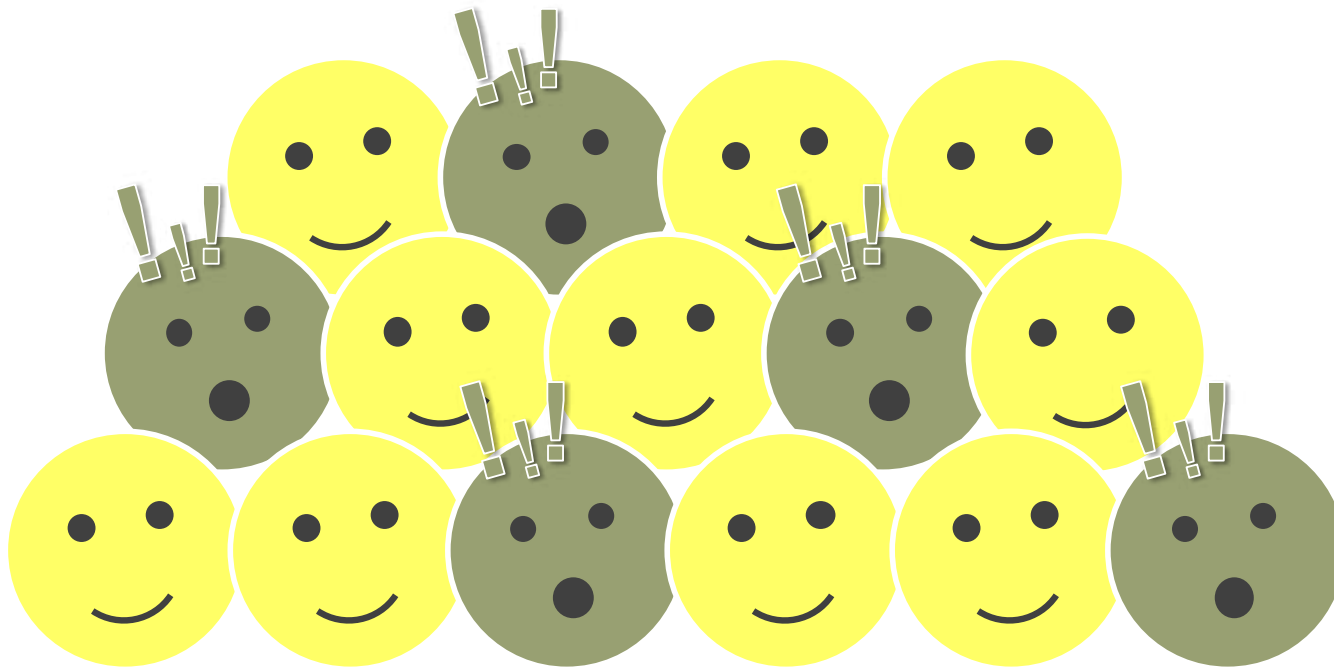
Medikamenten sind Ärzte jetzt in der Lage, Hepatitis C zu heilen – in sehr kurzer Zeit und ohne die starken Nebenwirkungen, die bei früheren Therapien häufig zum Abbruch der Behandlung geführt haben.
[zum Artikel](#)

Personen mit Rückenschmerzen gesucht
Die Rolle von Gedächtnis und Stress bei Patienten mit Rückenschmerzen soll in einer aktuellen Studie untersucht werden. Gesucht werden Teilnehmer in einem Alter zwischen 18 und 70 Jahren.
[zum Artikel](#)

Kostenübernahme der

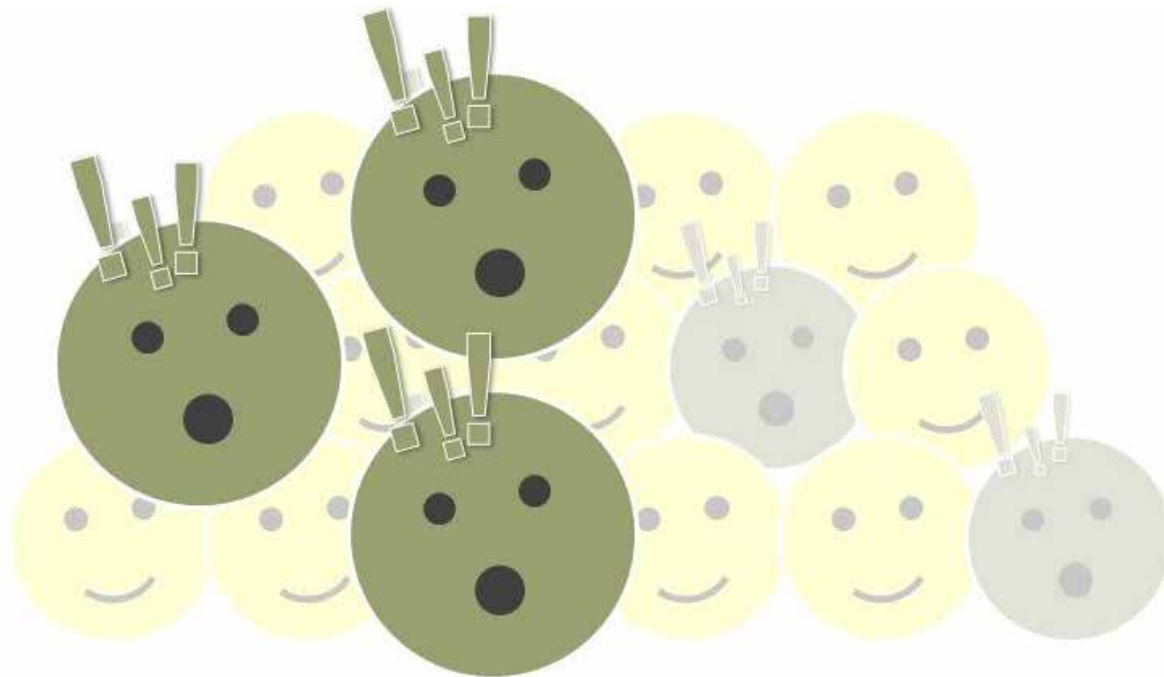
premium Hepashake

Minden 3. személy érintett ...



premium Hepashake

Mit csinálnak ezek az emberek?



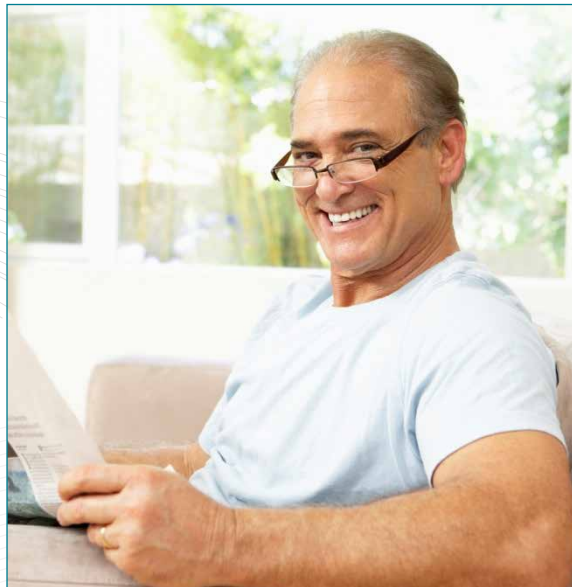
premium Hepashake

K. Ferenc

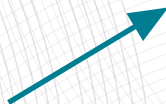
Nyugdíjas



65 éves



Nincs nagy hasa



Magas vérnyomás 2 éve



premium Hepashake

T. Anna

Egyedülálló anya

Folyamatosan
kimerült



← 36 éves

Folyamatosan
gyarapodik a súlya

← Főként hasra hízik

premium Hepashake

K. László

Menedzser

Vékony



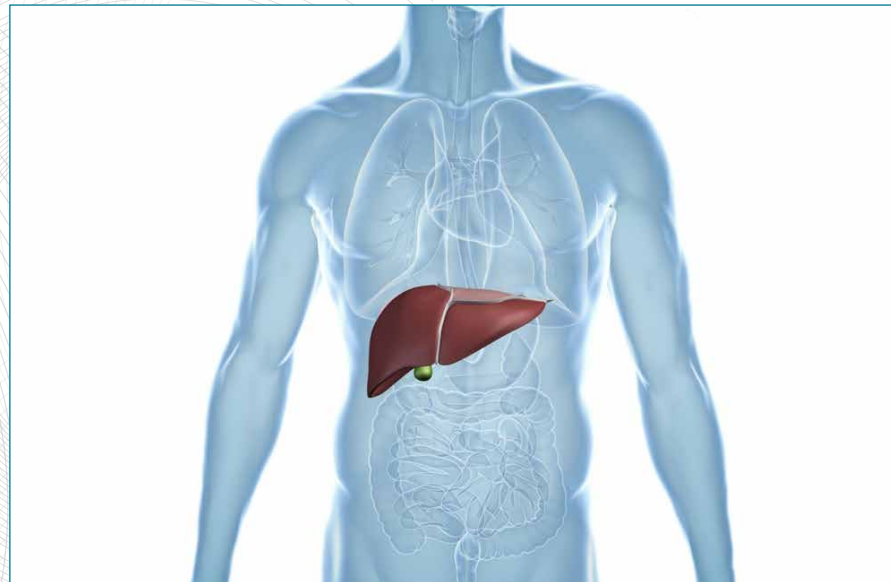
← 48 éves

← Magas vércukor
érték

← Édesapja
cukorbeteg volt

Nem alkoholos zsírmáj: A rejtett népbetegség

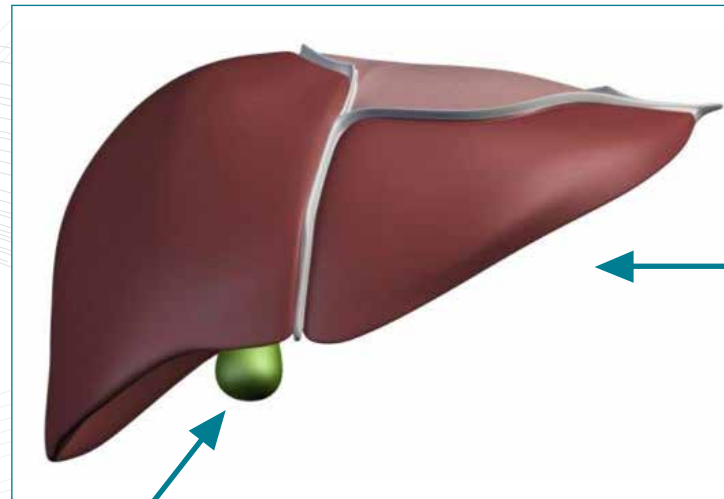
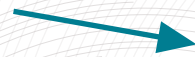
- Hogy jön létre?
- Miért olyan veszélyes?



premium Hepashake

A máj: Az anyagcsere központi szerve

Bal oldali
májlebeny



Jobb oldali
májlebeny



Epehólyag



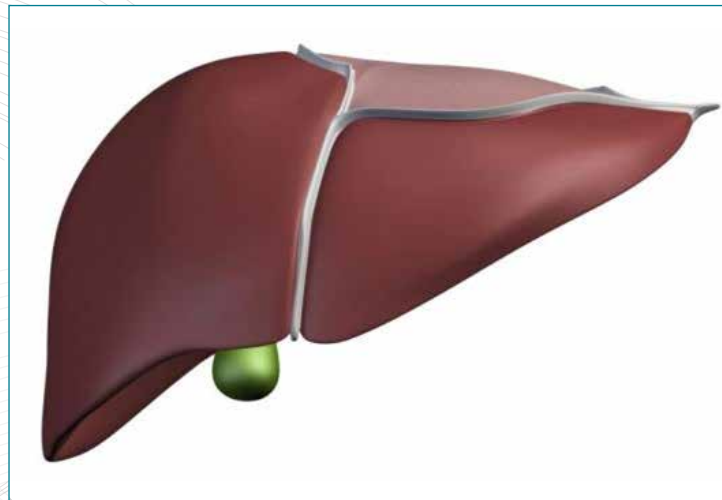
premium Hepashake

A máj: Az anyagcsere központi szerve

Szűrés és méregtelenítés

Kontroll-
centrum

Hormonbeállítás



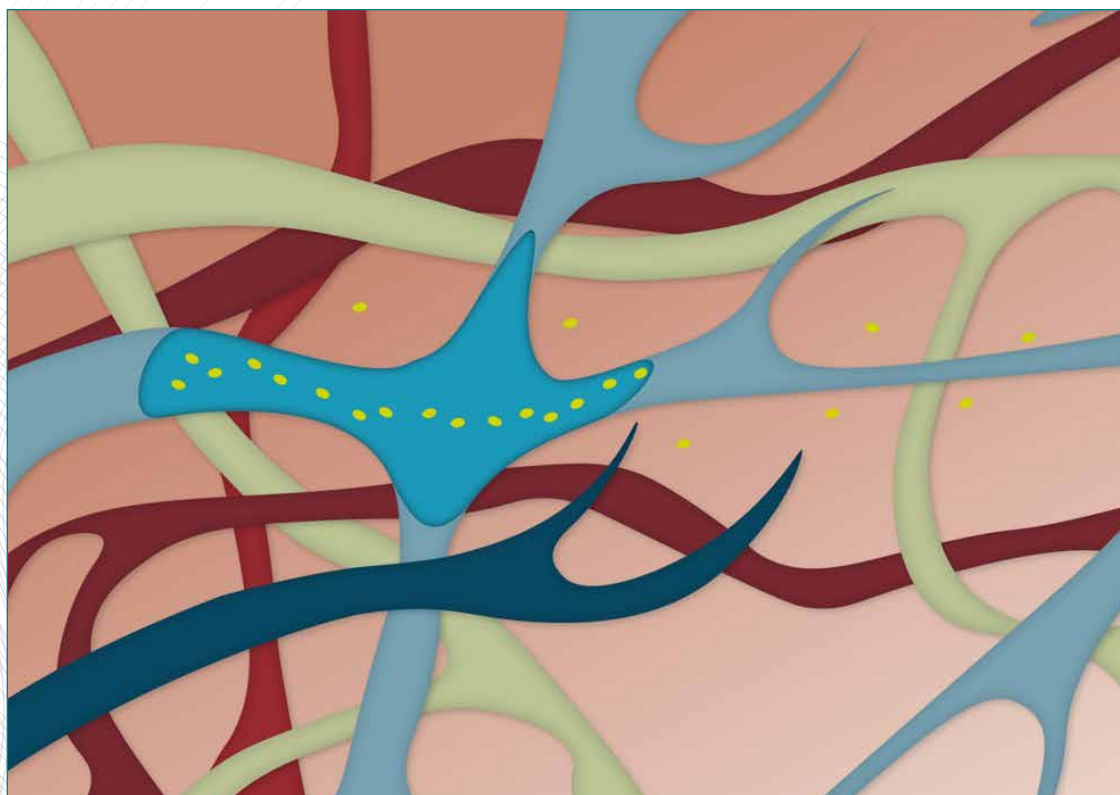
Lebontás
és átalakítás

Tárolás

Immunrendszer
védelme

premium Hepashake

Ha a máj elzsírosodik ...



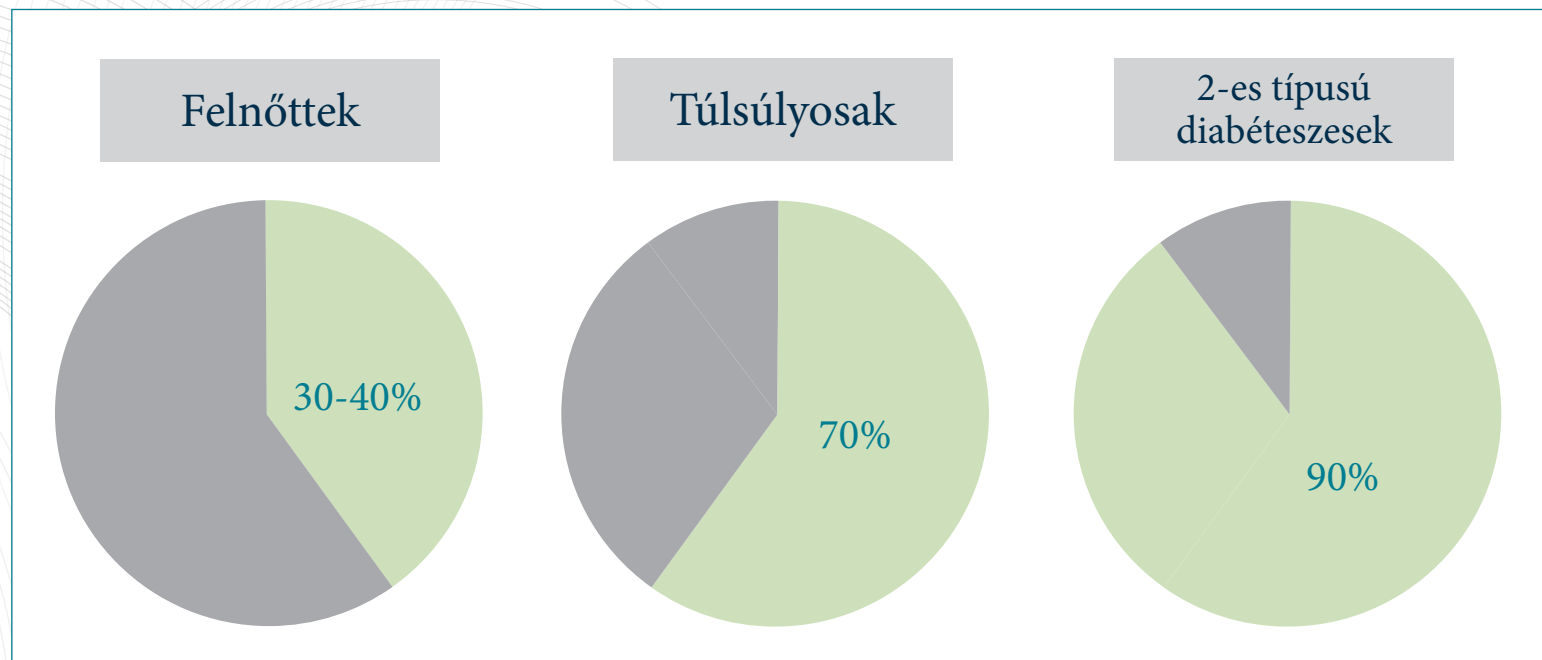
premium Hepashake

... súlyos következményei is lehetnek.



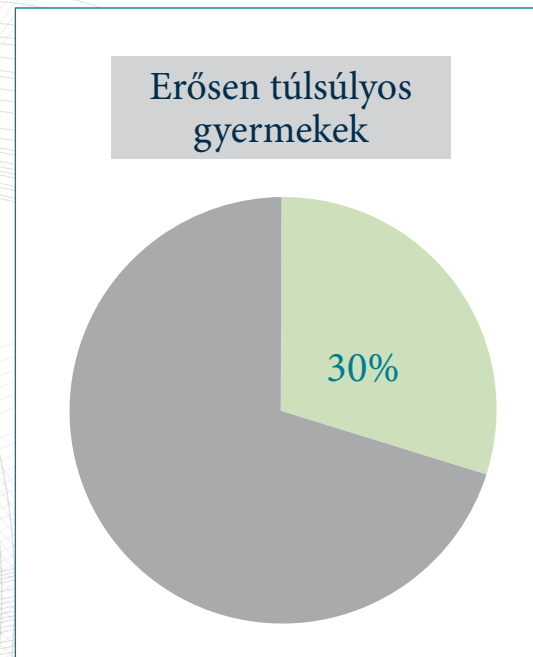
Hány ember érintett?

A nem alkoholos zsírmáj (röviden: NASL) az egyik leggyakoribb krónikus májbetegség



... és az ijesztő:

A zsírmáj a fiatalokat is érintheti.



premium Hepashake

... a vékony emberek is érintettek

- Minden 7. vékony embernek van nem alkoholos zsírmája
- TOFI = „sovány kívülről, zsíros belülről”



Az első benyomás csalóka lehet

premium Hepashake

Az NASL definíciója: Nem alkoholos zsírmáj betegség

- Zsírmáj, ami nem a túlzott alkoholfogyasztás következménye
- Kezelés hiánya esetén a zsírmáj a következő betegségekhez vezethet:

Magas vérnyomás

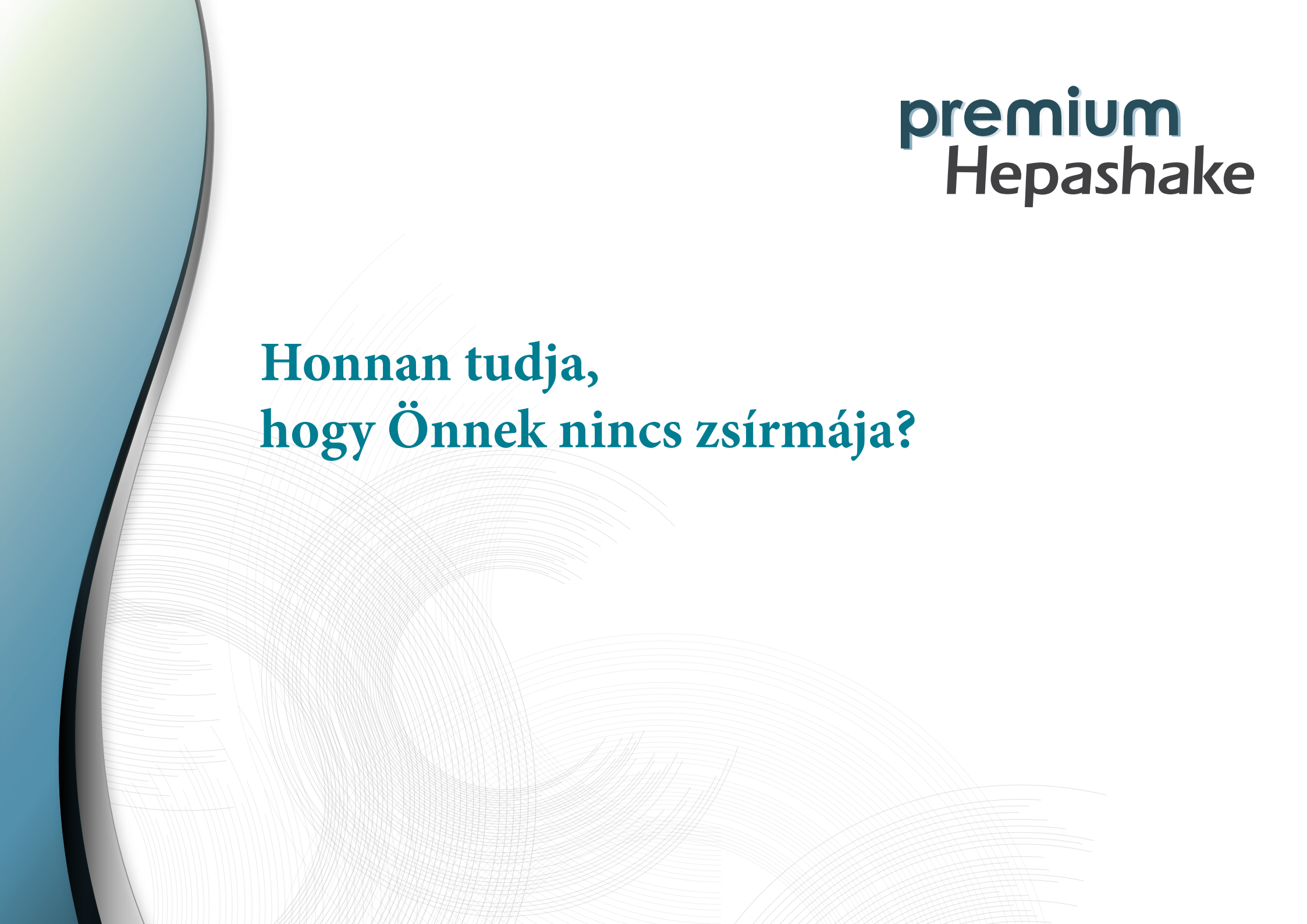


Zsíranyagcsere-zavar



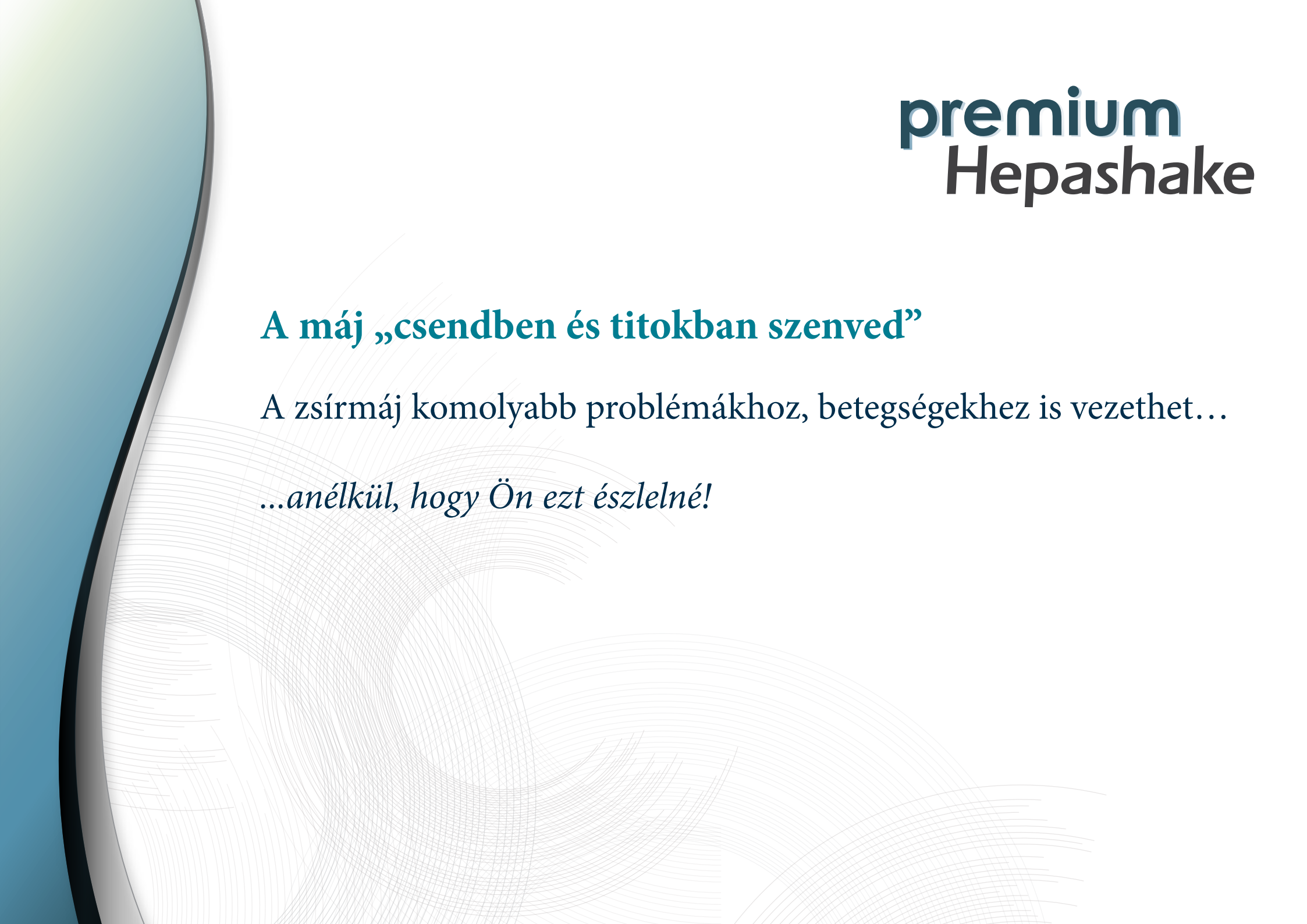
Diabétesz





premium
Hepashake

**Honnan tudja,
hogy Önnek nincs zsírmája?**



**premium
Hepashake**

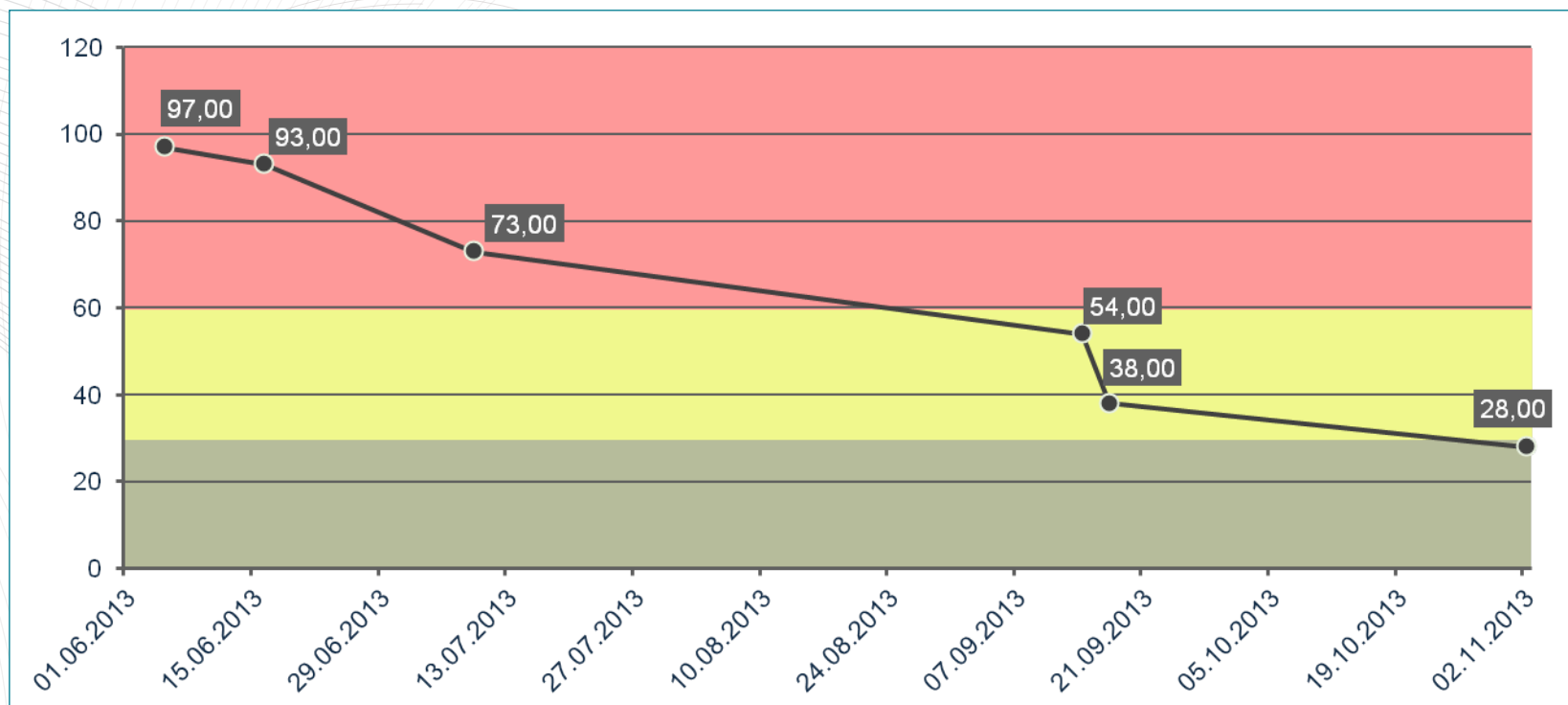
A máj „csendben és titokban szenved”

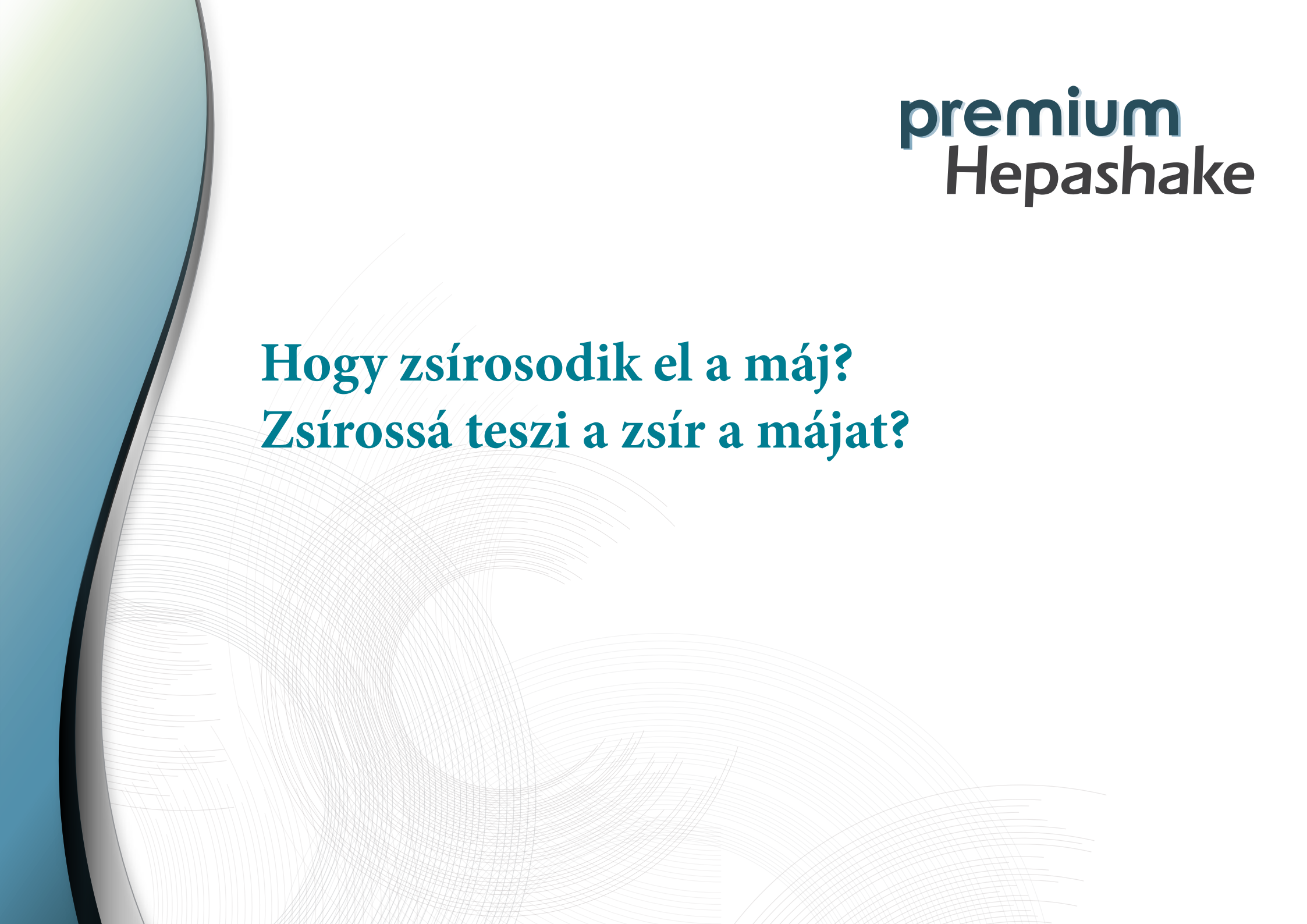
A zsírmáj komolyabb problémákhoz, betegségekhez is vezethet...

...anélkül, hogy Ön ezt észlelné!

Tisztában van a kockázatokkal? www.zsirmajindex.hu

A zsírmájindex (FLI)





premium
Hepashake

Hogy zsírosodik el a máj?
Zsírossá teszi a zsír a májat?

premium Hepashake

Libamáj – hogy hizlaljuk a liba máját?



A modern élet:

Túl sokat eszünk + túl keveset mozgunk

Minden sarkon
bakapunk valamit

Fast Food

Házhoz rendelés

Édes italok

Alig van időnk a mun-
kára és a családra

Stressz

Túl kimerültek
vagyunk a sporthoz

Mozgólépcső
használata

Ülő munka

Nem mozgunk
a friss levegőn

Mindenhova
autóval megyünk

A zsírmáj első számú gyanúsítottja

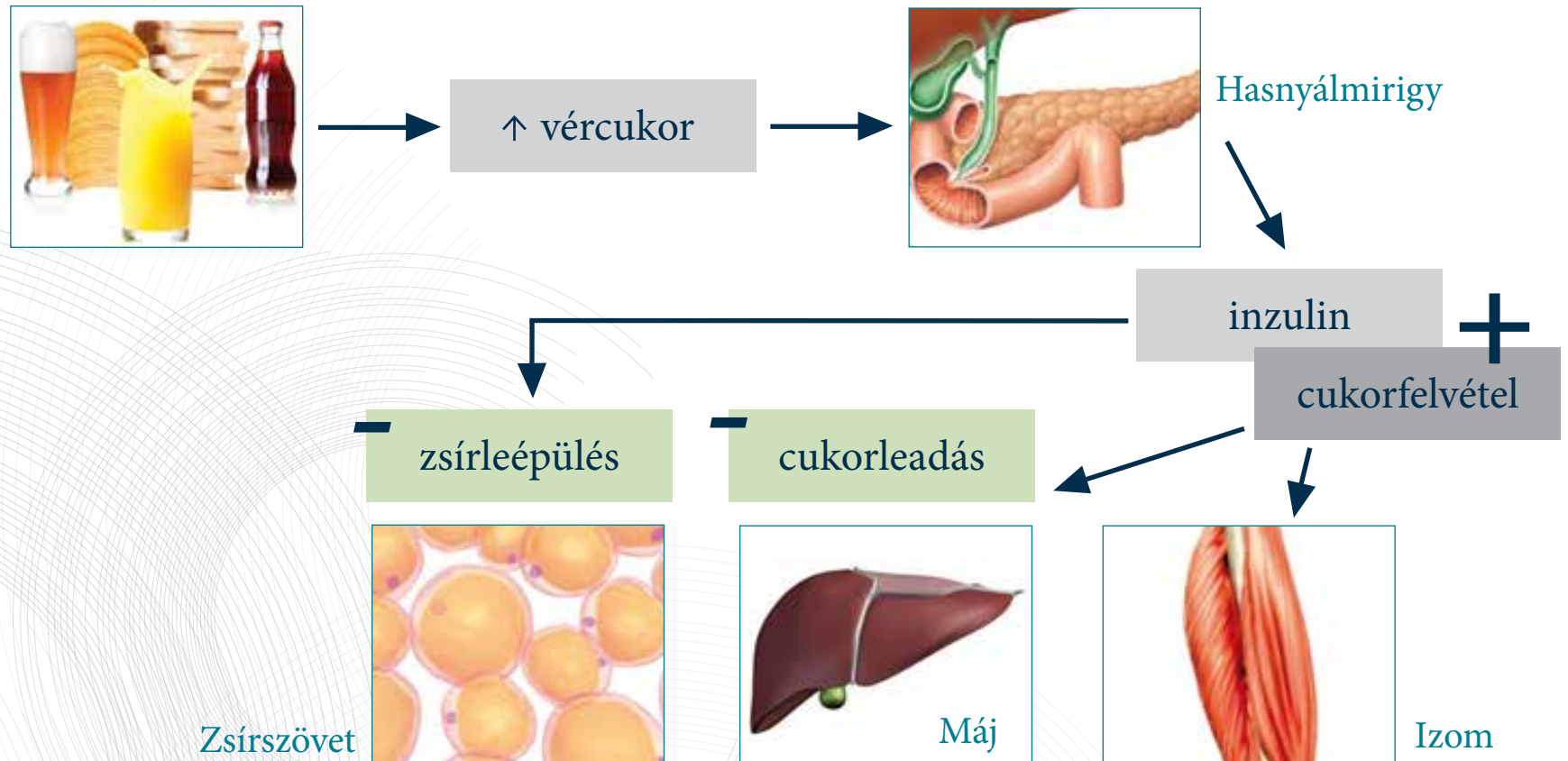
Túl sok szénhidrát és túl kevés mozgás.

Itt jön szóba az inzulin – a legfontosabb kulcs...



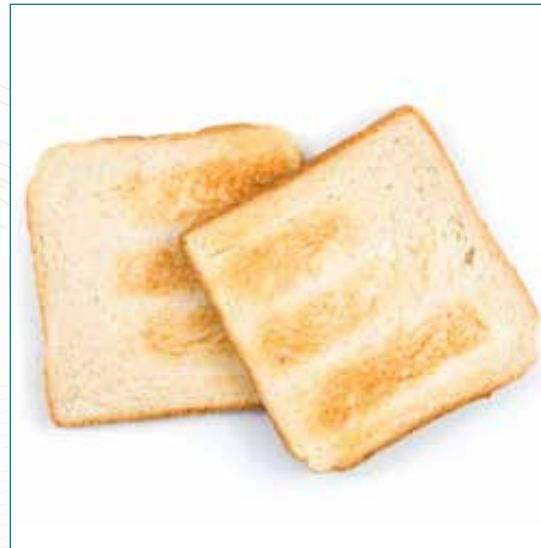
premium Hepashake

Az inzulin hatása



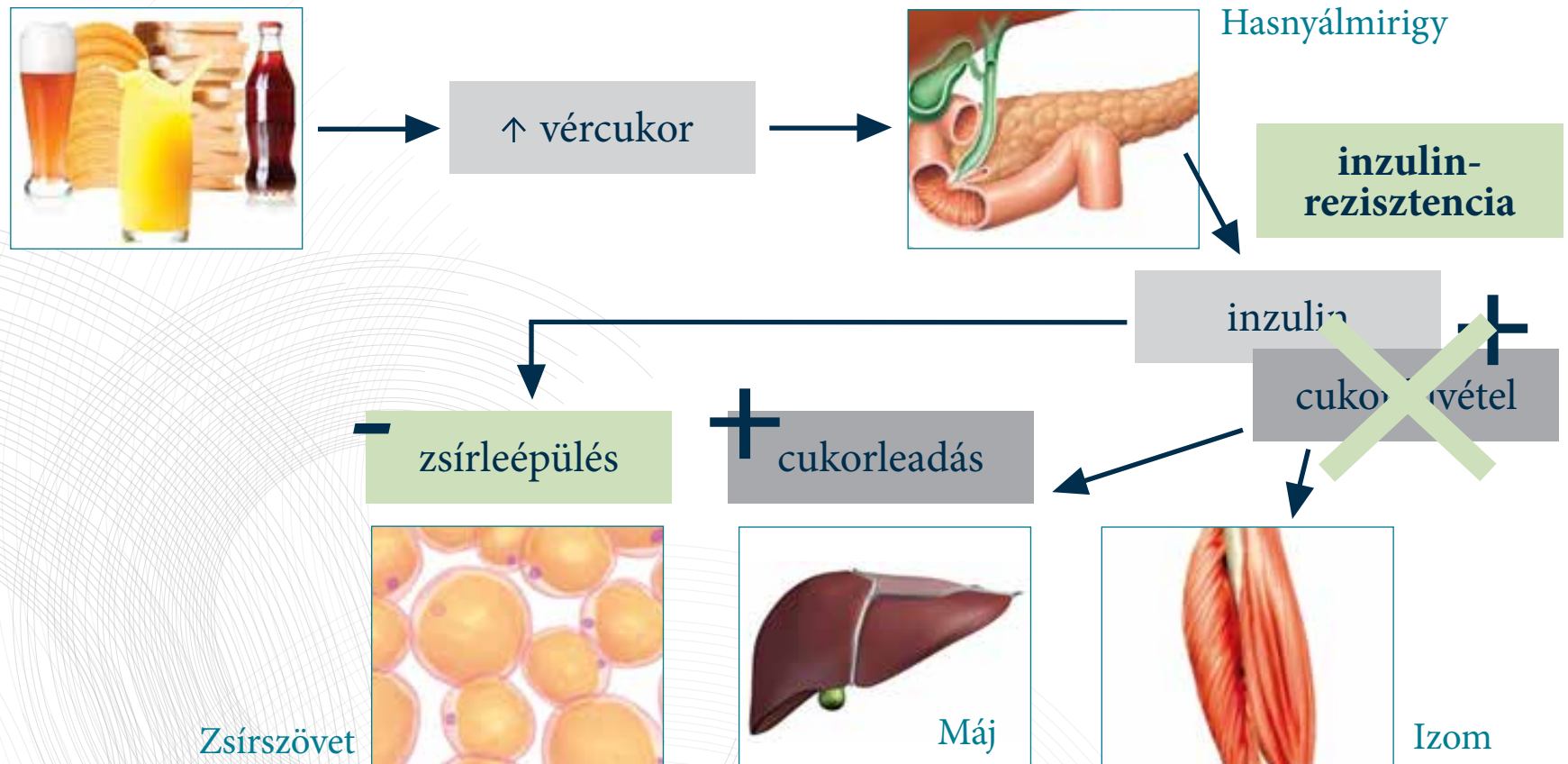
premium Hepashake

Mi a helyzet a müzlivel, kenyérrel, tésztával és társaival?



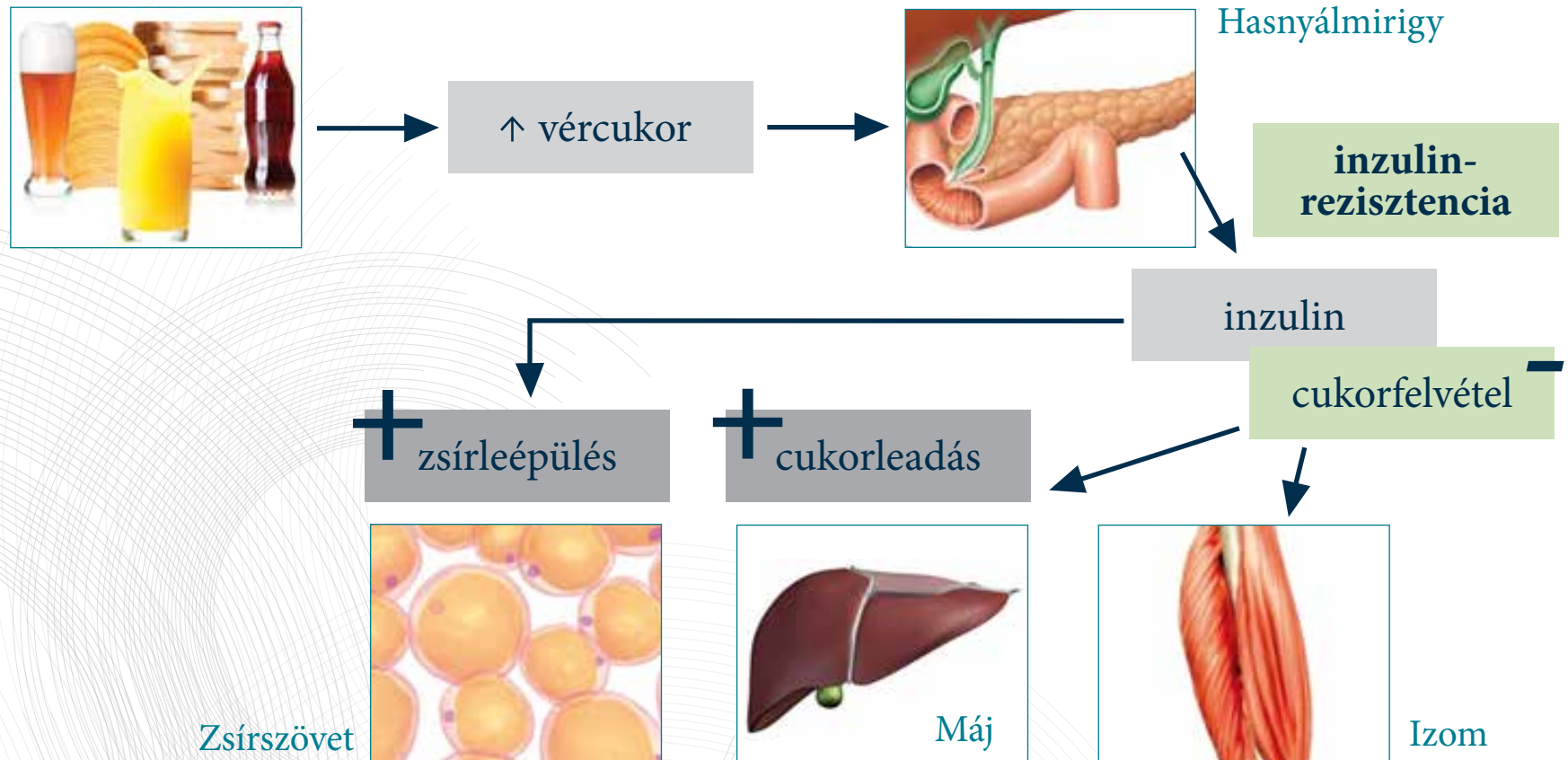
premium Hepashake

Az inzulin hatása összezavarodik...



premium Hepashake

Az inzulinjel többé nem hallható...



premium Hepashake

A zsírmáj második számú gyanúsítottja

A cukorraktárak tele vannak, a zsírraktárak túlterheltek

Vékonyabb,
egészségesebb ember

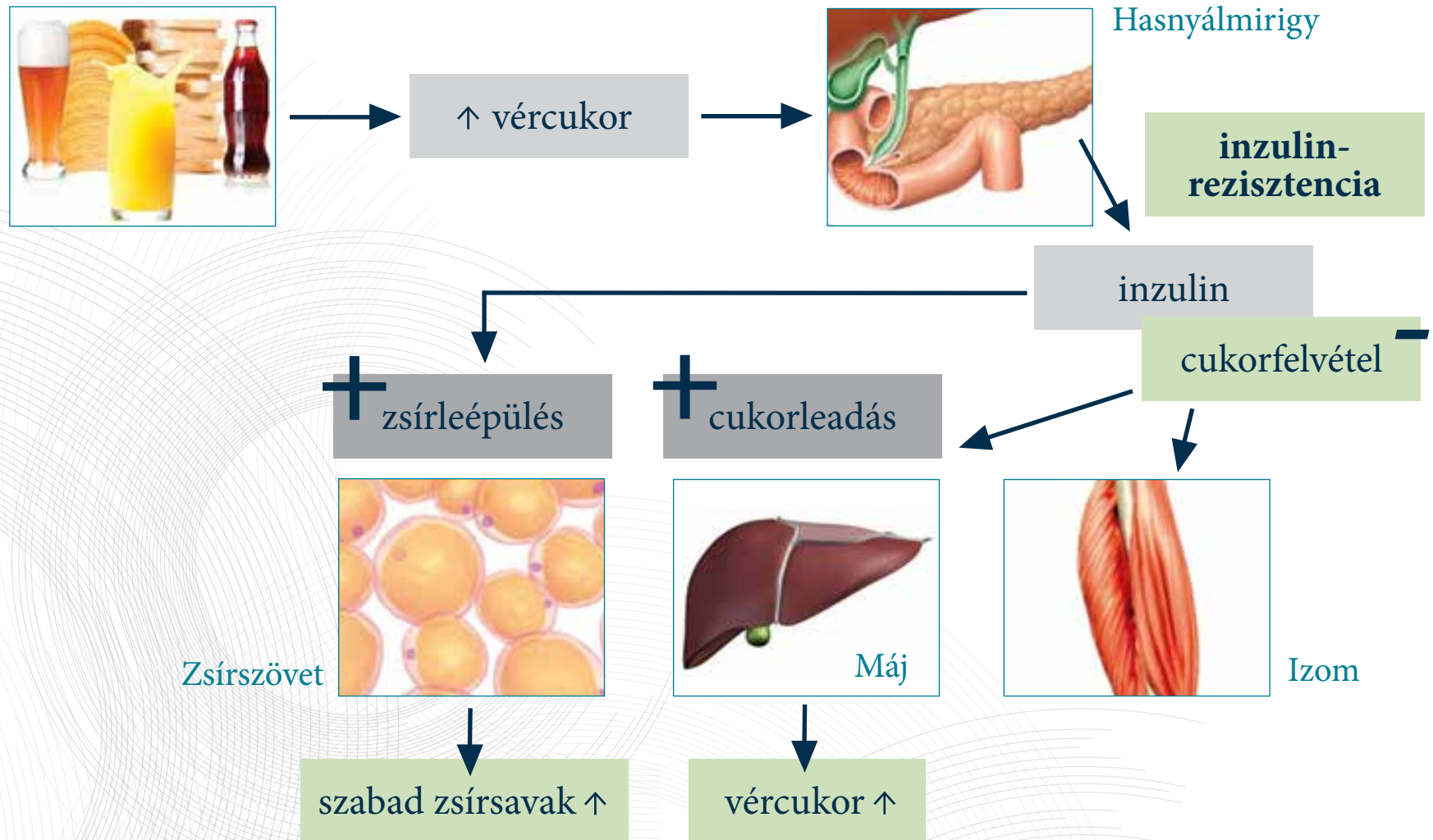


Túlsúlyos ember



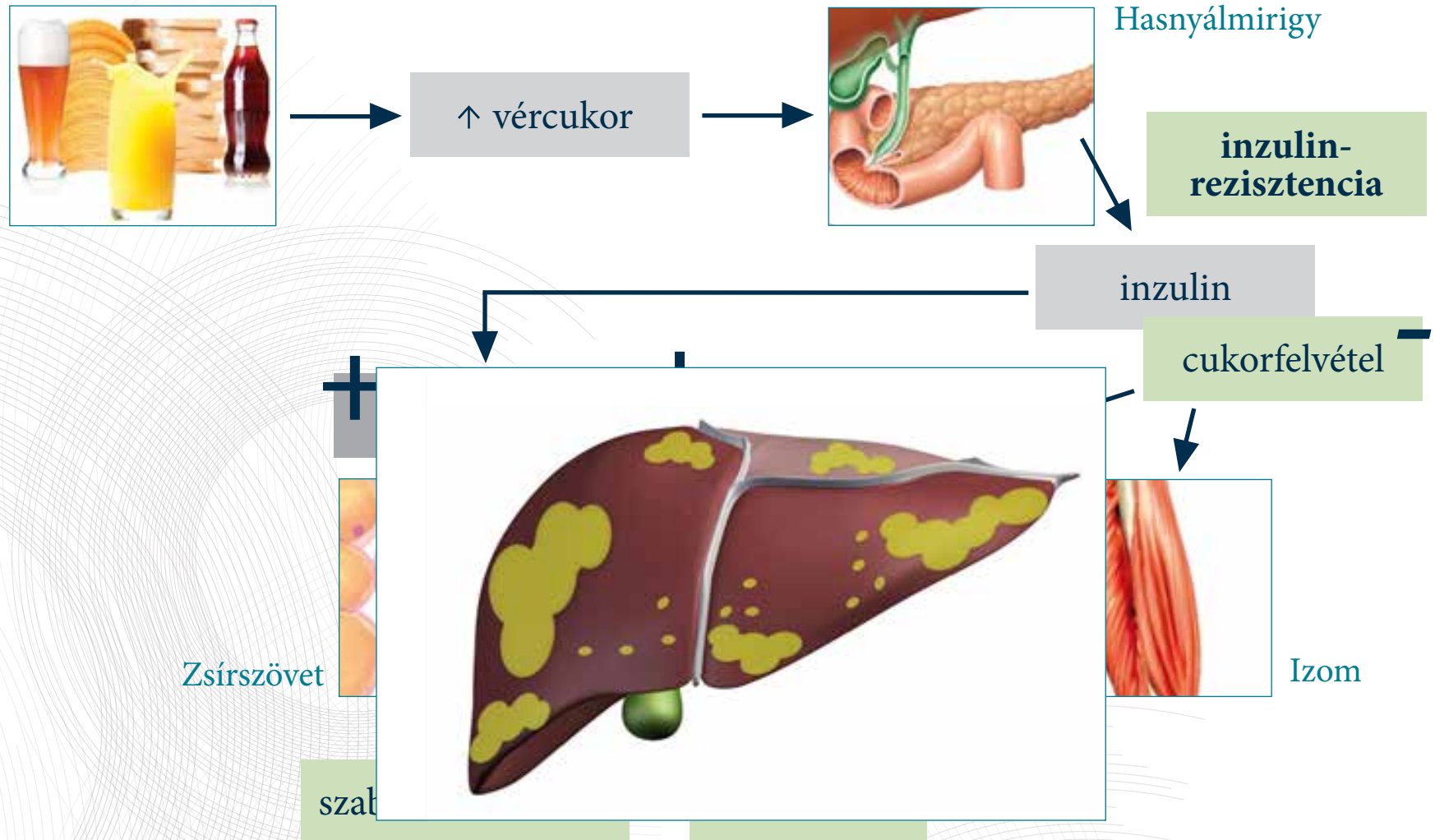
premium Hepashake

Az inzulinjel többé nem hallható



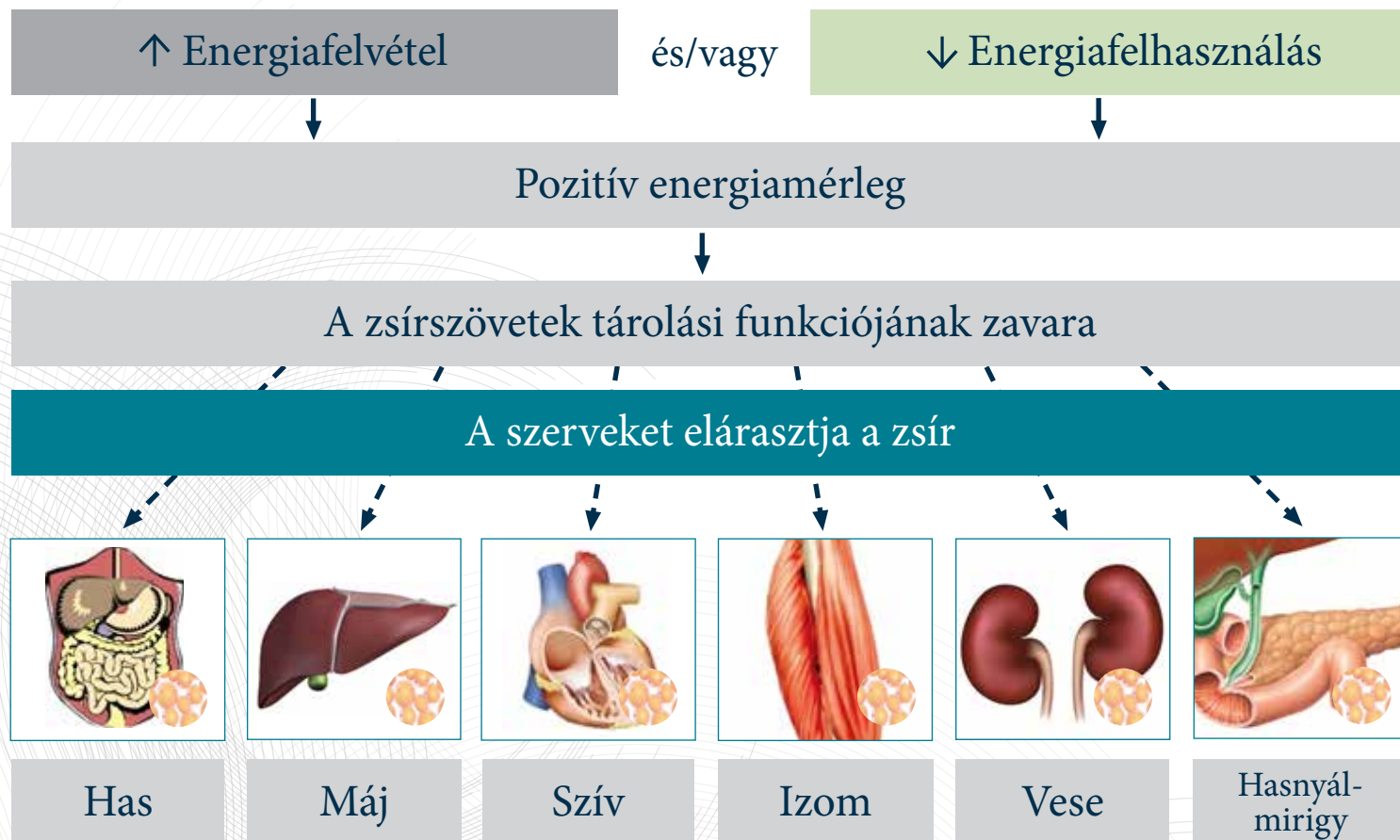
premium Hepashake

A máj az „áldozat”



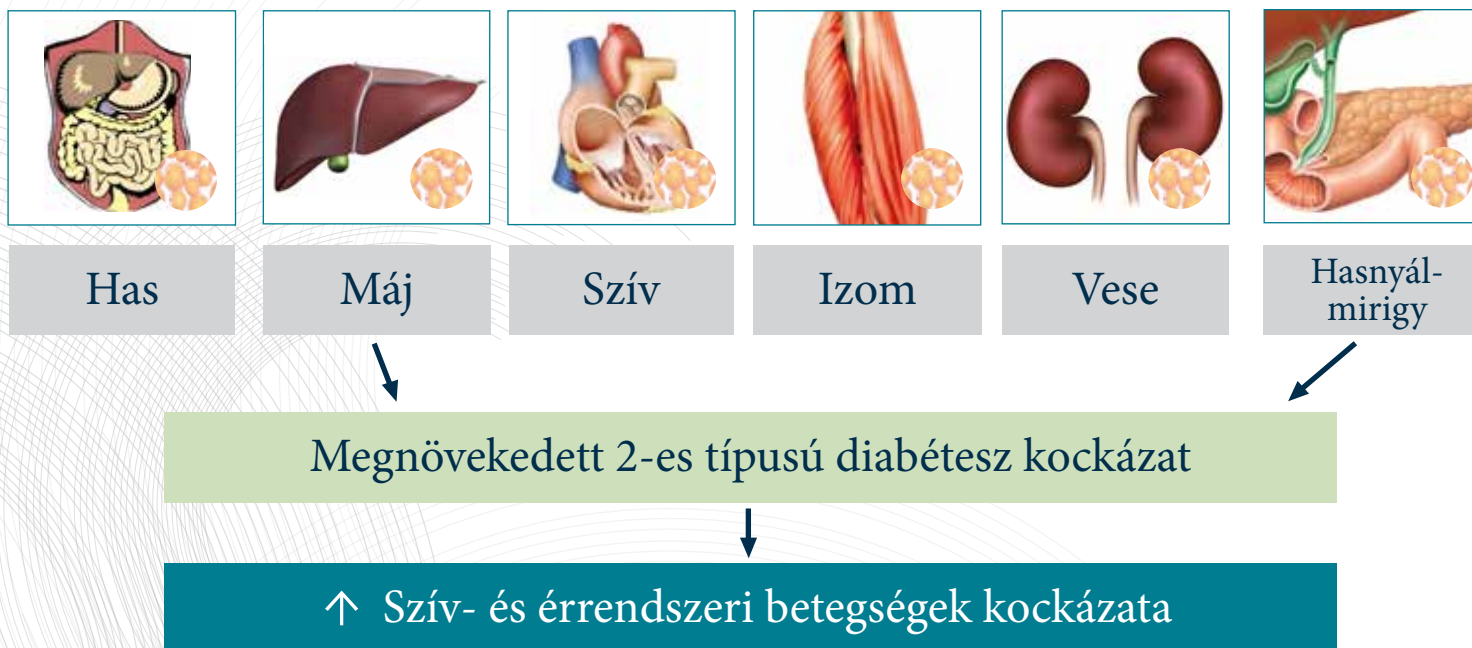
premium Hepashake

Az „eltévedt zsír” beteggé tehet



premium Hepashake

Az „eltévedt zsír” beteggé tehet



premium Hepashake

Most kell megállítani! De hogy zsírtalanítsuk a májat?



Gyógyszer

... még sajnos nincs rá megfelelő.



Mozgás

...mindig jó.

De a zsírmáj elől elfutni?

Nagyon nehéz!

premium Hepashake

A táplálkozás a trükk!



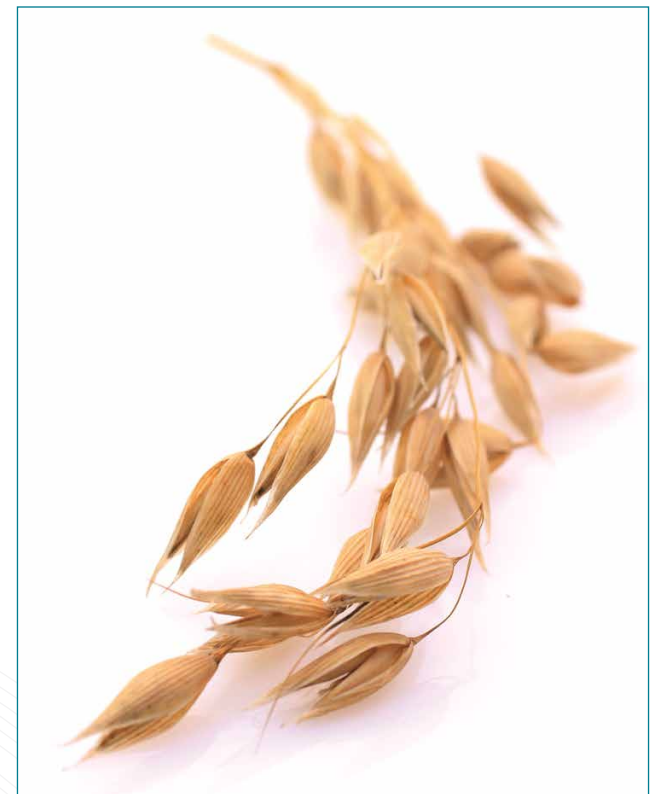
premium Hepashake

Távolítsuk el a máj zsírját!

- max. 1.000 kcal naponta
- kevés szénhidrát
- elegendő fehérje
- „jó zsírok”
- májműködésben aktív hatóanyagok

Komplikáltan hangzik?

A Hepashake májdiétával egyszerűű!



premium Hepashake

Hepashake májdiéta ...sokkal több, mint egy diéta!

- A máj egészségének fenntarthatósága
- Az anyagcsere optimalizálása
- A májsír gyors leépítése
- Kevesebb ellenőrizetlen cukorleadás
- Jobb vércukor-szabályozás
- Jobb vérzsír-érték

premium Hepashake

Ezt a két hetet szeretni fogja a mája!



premium Hepashake

Ilyen egyszerű!

3 x naponta **HEPASHAKE**, tejtermékkel elkészítve
2 x naponta **zöldség** elkészítve
+ max. 200 kcal naponta



reggel



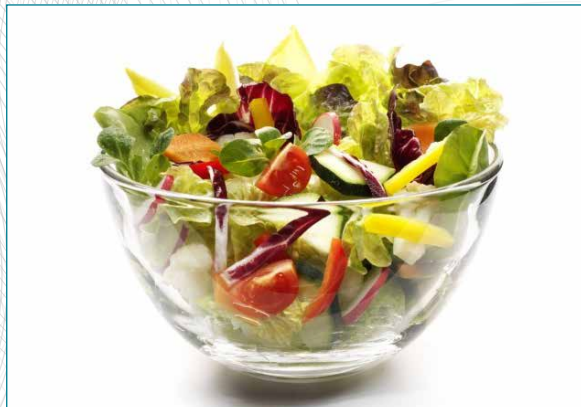
délben



este

premium Hepashake

Nem csak nyersen lehet a zöldségeket elfogyasztani!



premium Hepashake

Egyedi formula

- Nagyon kevés kalória
- Magas értékű fehérje
- Értékes zsírok
- Kevés szénhidrát
- Májműködésben aktív hatóanyagok
- Hasznos rostanyagok
- Létfontosságú anyagok ideális kombinációja

Nagyon jó telítettségérzés!



premium Hepashake

Egyedülálló összetétel:

TÁPÉRTÉK TÁBLÁZAT	100 g porban	Egy adagban
Energiaérték	1361 kJ/324 kcal	1100 kJ/261 kcal
Zsír, ebből	4,5 g	6,6 g
- telített zsírsavak	1,4 g	4,2 g
Szénhidrát, ebből	5,8 g	18,5 g
- cukor	1,8 g	17,3 g
Rostanyagok	23,8 g	7,1 g
Fehérje	51,6 g	27,4 g
Só	0,29 g	0,50 g
L-Karnitin	2000 mg	600 mg
Omega-3-zsírsavak	1050 mg	315 mg
Kolin	551 mg	165 mg
Zabkorpa, ebből	20 g	6,0 g
- béta-glükán	5,6 g	1,7 g
Inulin	7,7 g	2,3 g
Zabrost	5,0 g	1,5 g
Taurin	2000 mg	600 mg

premium Hepashake

És utána?

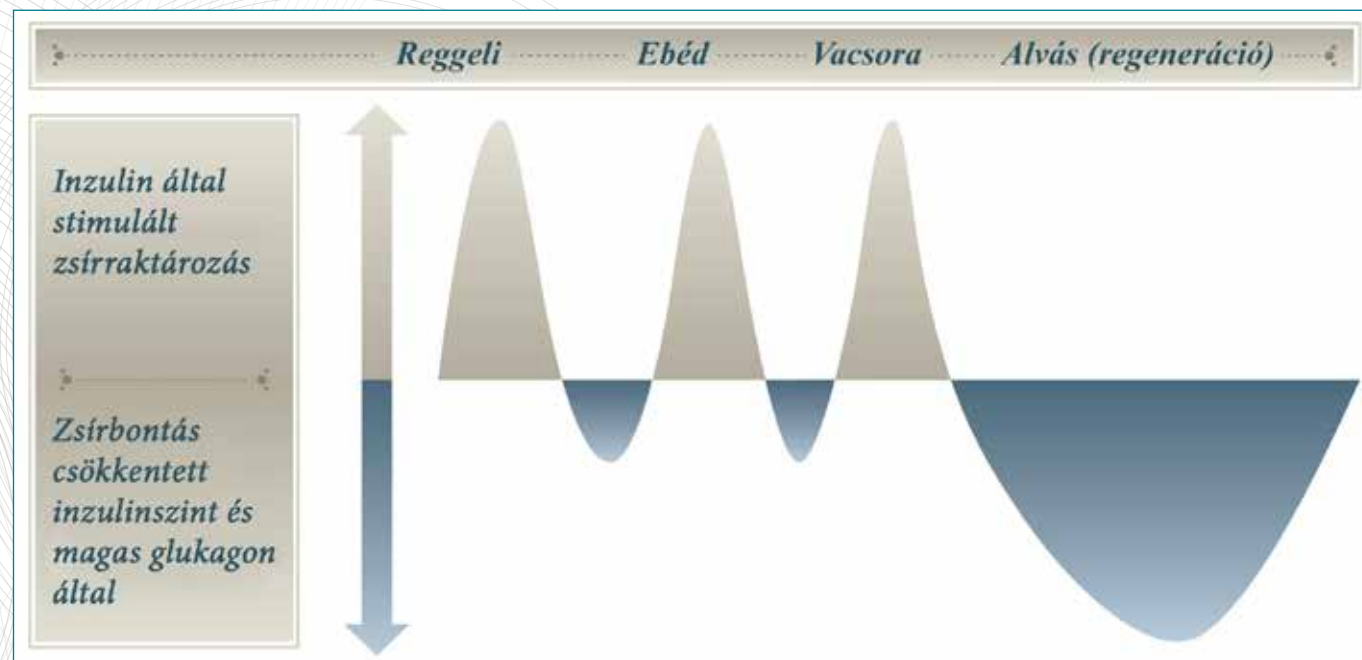
...a májbarát-táplálkozás védi a májat!

*Meg fog lepődni, hogy milyen finom, és mindenekelőtt
milyen jót tesz Önnel!*

premium Hepashake

És utána?

- A Táplálkozás, az orvosilag ma Európa-szerte elfogadott; a túlsúlyosoknak optimális 3 ÉTKEZÉSES koncepción alapszik
- Az étkezések közötti alacsony inzulinfázisokban biztosítjuk a páciensnél a zsírbontást



premium Hepashake

És utána?

„Testsúlycsökkentés heti 1 kg zsírbontással
a PREMIUM DIET programmal”

- Zsírégetési-fázis (több hét)



premium Hepashake

És utána?



premium Hepashake

Vágjon bele velünk egy egészségesebb életért!





premium
Hepashake

Köszönjük a figyelmét!

www.majdieta.hu

www.zsirmajindex.hu