



**premium**  
**Hepashake**

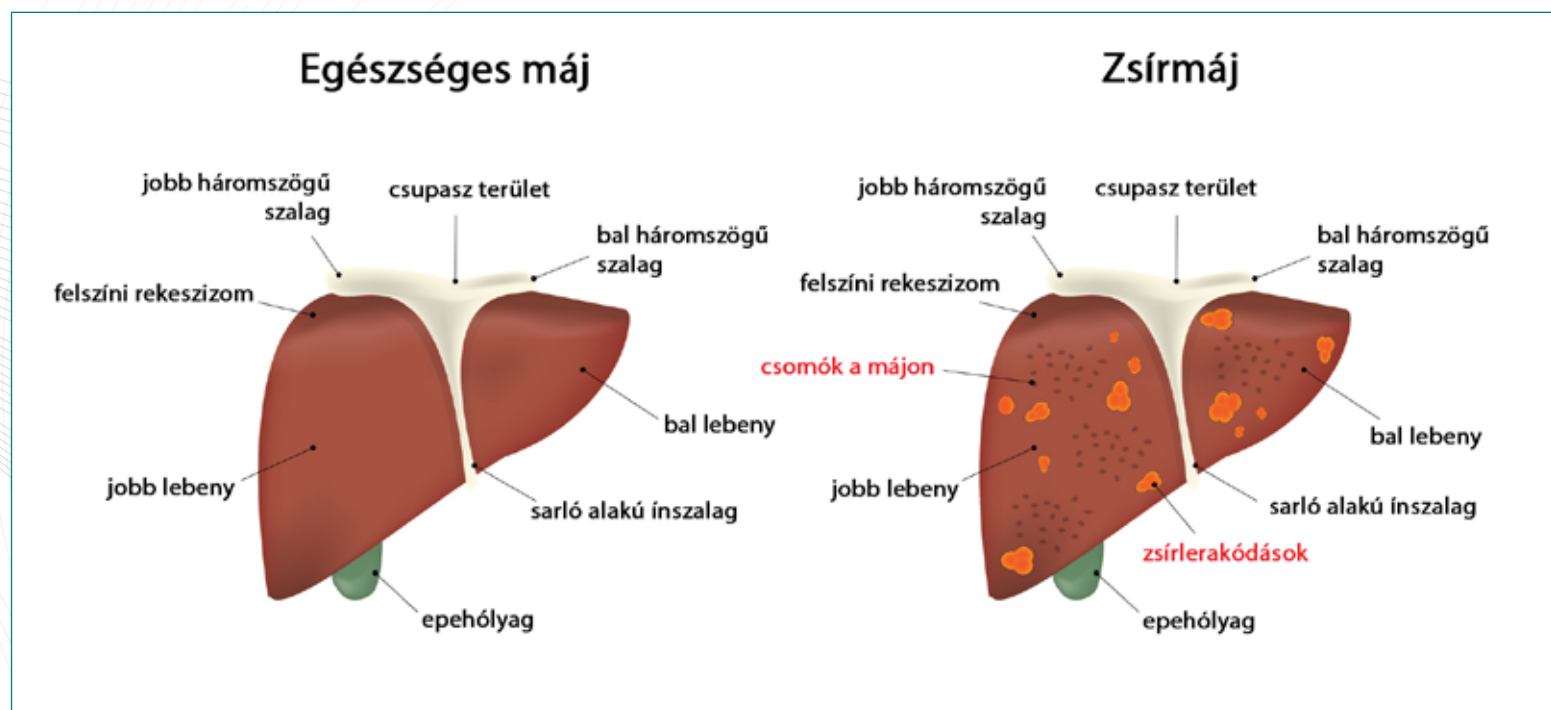
## **PREMIUM HEPASHAKE**

### **Májdiéta program**

Főként az elhízással összefüggő zsírmájbetegség  
és hiperkoleszterinémia diétás ellátása  
speciális gyógyászati célra szánt élelmiszerrel

# premium Hepashake

## Zsírmájbetegség



## Tanulmány I.

### Zsírmájra hangolt étrend-kiegészítő diéta hatásai az anyagcserére és az antropometriára

(Teutsch M, Walle H, Becker C, Bodymed AG, medizinisch-wissenschaftliche Abteilung, Kinkel, Germany)

- Túlevés, mozgás hiánya támogatja a nem alkoholos zsírmájat
- Az NASL a nyugati társadalmakban a felnőttek 30-40%-át érinti
- Túlsúlyosak 70%-a
- 2-es típusú diabéteszesek 80-90%-a
- Normál súlyúak 15%-a

## 14 napos étrendi beavatkozás hatásai

- Magas zsírmáj-kockázatú résztvevők (zsírmáj index  $\geq 60$ )
- Erős energia bevitel korlátozás
- Alacsony kalóriatartalmú diéta
- Rostanyagok (pl. béta-glükán)

# premium Hepashake

## Módszertan

- 104 résztvevő (52 férfi és 52 nő)
- 2 hét
- Napi 3 x Hepashake + zöldség (800-1000 kcal/nap)
- Vizsgálat: az elején és 1 hónap múlva

## Eredmények

### *Antropometria*

- 1 hónap után az antropometriás paraméterek jelentős ( $P \leq 0,001$ ) csökkenése
- Testsúly -5,3 kg,
- BMI -1,8 kg/m<sup>2</sup>,
- Haskörfogat -6 cm,
- Zsírtömeg -3,6 kg illetve -1,6 százalékpont

## Eredmények

### *Anyagcsere paraméterek*

1 hónap után jelentősen ( $P \leq 0,001$ ) csökkentek a zsíryanycsere- és májspecifikus paraméterek

- Trigliceridek -67,9 mg/dl ( $179,7 \pm 99,0 \rightarrow 111,8 \pm 45,7$  mg/dl),
- Összkoleszterin -38,3 mg/dl ( $209,8 \pm 44,1 \rightarrow 171,5 \pm 38,4$  mg/dl),
- LDL-koleszterin -23,5 mg/dl ( $132,9 \pm 42,6 \rightarrow 109,4 \pm 36,1$  mg/dl),
- LDL/HDL-index -0,3 ( $2,8 \pm 0,9 \rightarrow 2,5 \pm 0,9$ ).
- Húgysav -0,4 mg/dl ( $6,3 \pm 1,3 \rightarrow 5,9 \pm 1,3$  mg/dl),
- Gamma-GT -17,1 U/I ( $56,1 \pm 55,9 \rightarrow 39,0 \pm 33,9$  U/I),
- FLI -16,7 ( $86,6 \pm 11,7 \rightarrow 69,9 \pm 22,6$ ), mindig  $P \leq 0,001$ .

## Eredmények

### *Glükózanyagcsere paraméter*

1 hónap után jelentősen ( $P \leq 0,001$ ) csökkent a glükózanyagcsere minden paramétere.

- HbA1c < 6,5 % (n=70) -0,1 százalékpont ( $5,7 \pm 0,4 \rightarrow 5,6 \pm 0,4$  %),  $P \leq 0,05$ .
- HbA1c  $\geq 6,5$  % (n=35) -0,5 százalékpont ( $7,5 \pm 1,1 \rightarrow 7,0 \pm 0,9$  %),  $P \leq 0,001$ .
- Éhomi vércukorszint (n=63) -11,3 mg/dl ( $103,2 \pm 33,3 \rightarrow 91,9 \pm 20,2$  mg/dl),  $P \leq 0,001$ .

# premium Hepashake

## Következtetés

- Egy hónappal a kezdet után minden kockázat-paraméter, köztük különösen a zsírmáj-index (FLI), szignifikánsan csökkent.
- Az étrendi beavatkozás hatásos, és mindennapokba könnyen beilleszthető volt.

## **Tanulmány II.**

**Modern zabnapok a 2-es típusú diabétesz mellitusz terápiájában,  
ami a nem alkoholos zsírmáj (NASL) kezelését célozza meg**

Teutsch M, Bodymed AG, Medizinisch-wissenschaftliche Abteilung, Kirdel, Germany

- Anyagcsere paraméterek vizsgálata a nem inzulinos T2DM pácienseknél 14 napos diétás intervenció alatt
- Klasszikus zabpehely nap

# premium Hepashake

## Módszertan

- 28 nem inzulinos T2DM páciens ( $\text{HbA1c} \geq 6,5 \%$ , T2DM-időtartam: 1-22 év)
- Naponta háromszor Hepashake és zöldség (800-1000 kcal/nap)
- Vérvizsgálat és antropometriai mérések az elején és a végén

## Eredmények

A fennálló diabétesz-gyógyszerezés a beavatkozás kezdetével csökkenthető lett, vagy elhagyható.

- 14 nap után csökkent a testsúly ( $-4,2 + 1,9$  kg),
- BMI ( $-1,4 + 0,6$  kg/m<sup>2</sup>),
- Haskőrfogat ( $-5,1 + 2,7$  cm),  $P < 0,001$ .
- Közepesen csökkentek a laboratóriumi paraméterek (n=28):
- HbA1c  $-0,3$  százalékpont ( $7,7 + 1,3$   $7,4 + 1,1$  %-ra,  $P < 0,001$ ),
- éhomi vércukorszint  $-37,2$  mg/dl ( $150,3 + 54,4$   $113,1 + 35,8$  mg/dl-re,  $P < 0,05$ ),
- GGT  $-13,4$  U/l ( $53,2 + 39,6$  U/l  $39,8 + 25,5$  U/l-ra,  $P < 0,001$ ).

## Eredmények

Közepesen csökkentek a laboratóriumi paraméterek (n=27):

- Triglicerid -61,0 mg/dl (178,9 + 108,2 117,9 + 53,3 mg/dl-re,  $P < 0,001$ ),
- Összkoleszterin -40,4 mg/dl (197,3 + 42,2; 156,9 + 39,6 mg/dl-re,  $P < 0,001$ ),
- LDL-koleszterin -24,1 mg/dl (a 120,6 + 37,5; 96,5 + 36,9 mg/dl-re,  $P < 0,001$ ),
- LDL/HDL-Index -0,3 (2,6 + 1,0; 2,3 + 1,1-re,  $P < 0,05$ ).

## Eset dokumentáció

A laborparaméterek csökkenése a familiáris zsíryanycsere-zavarnál:

- Trigliceridek -973 mg/dl (1057-ről 84 mg/dl-re),
- Összkoleszterin -136 mg/dl (307-ről 171 mg/dl-re).

Az LDL-koleszterin a beavatkozás előtt nem volt mérhető. A beavatkozás után: LDL-koleszterin 100 mg/dl-nél, LDL/HDL-index 2,0-nál.

- A zsírmáj-index csökkentése (n=28) 14 körül (85 + 17,2-ről 71 + 24,2-re,  $P < 0,001$ ).

## Következtetés

A beavatkozás alatt a releváns rizikóparaméterek csökkentek, familiáris zsíryanycsere-zavarnál is. Javuló vércukorszint szabályozás, egyidejűleg csökkenés illetve a diabétesz-gyógyszerezés elhagyás volt a cél. Ez az étrendi beavatkozás hatékonyan és kockázatmentesen támogatja a T2DM-terápiát.

*Aktuelle Ernährungsmedizin 2014; 39:187-208.*

# premium Hepashake

## PREMIUM HEPASHAKE

*Világszerte egyedülálló receptúra!*

- Magas minőségű fehérjepor zabrostanyaggal, és további májműködésben aktív hatóanyagokkal.
- A májböjtkoncepció keretei között a kívánt pozitív hatásokkal erősíti az egészséget az összetevők révén.



# premium Hepashake

## PREMIUM HEPASHAKE

***Speciális összetétel:*** A vanília ízű Hepashake ital a májbőjt által az anyagcserét észrevehetően aktiválja, gyorsan zsírtalanítja a májat és optimálisan megakadályozza az újracsírosodást.

- 261 kcal adagonként
- 27,4 g fehérje, 18,5 g szénhidrát, 6,6 g zsír és 7,1 g rostanyag adagonként
- Vitaminokban, ásványi anyagokban és nyomelemekben gazdag
- Béta-glükán, mely hozzájárul a normál koleszterinszinthez a vérben
- Omega-3 zsírsavakat, L-karnitint is tartalmaz, ami a zsír mozgósítását támogatja, valamint kolint és taurint

# premium Hepashake

## Tudományosan megalapozott koncepció a fenntartható sikerért

---

### Leberfasten nach Dr. Worm®

A koncepció 4 elven alapul:

kalóriacsökkentés – szénhidrátcsökkentés – fehérje alapú – egészséges zsírok

---



Reggeli: Hepashake



Ebéd: Hepashake + leves, saláta,  
nyerskoszt szósszal vagy párolt zöldség



Vacsora: Hepashake + leves, saláta,  
nyerskoszt szósszal vagy párolt zöldség

---

Ez kb. 800-1000 kcal/nap.

---

## Táplálékpiramis

**Ritkán:** feldolgozott gabonák (fehérliszt), édességek

**Keveset:** teljes kiőrlésű termékek, burgonya, tészta és rizs

**Gyakran:** tejtermékek, tojás, sovány hús, hal, diófélék és hüvelyesek

**Sokszor:** gyümölcsök és keményítőmentes zöldségek olajjal elkészítve

**Naponta:** körülményektől függően napi 1,5 liter kalóriamentes folyadék az irány



## Fontos laborparaméterek a Hepashake májdiétánál (Leberfasten nach Dr. Worm®)

**A zsírmáj index (FLI) kiszámításához szükséges adatok:**

Trigliceridek

Gamma-GT

+

Testtömeg-index (BMI)

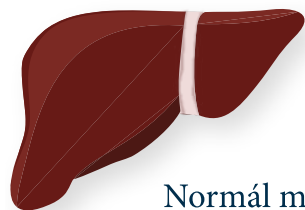
Derék kerülete

## Fatty Liver Index (FLI) – Zsírmáj index

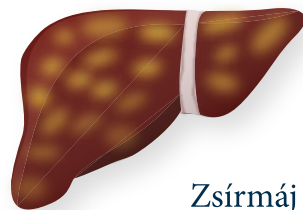
- Zsírmáj kockázatának becslése
- A számoláshoz kell: a haskörfogat, a BMI, triglicerid érték, Gamma GT.
- Kiszámolt érték: 0 és 100 között
- $FLI > 60$  máj zsírosodásának valószínűsége
- $FLI < 30$  nagy valószínűséggel kizárható a máj zsírosodása.
- *Kalkulátor: [www.majdieta.hu/zsirmajindex/](http://www.majdieta.hu/zsirmajindex/)*

## A máj és a hasnyálmirigy zsírtalanítása

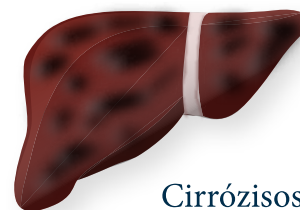
- Javítja az anyagcserét nem csak rövidtávon
- Ez a pozitív hatás több hónapon keresztül, de akár egy évig is fennmaradhat



Normál máj



Zsírmáj



Cirrózisos máj

# premium Hepashake

## A csomag tartalma

- 3 db Hepashake speciális gyógyászati célra szánt élelmiszer (450 g/doboz=15 adag, tehát a 3 db két hétre elegendő)
- 1 db Premium Goodcare D3|2000
- 1 db Premium Goodcare Flora 10|20
- 1 db haskörfogatmérő
- 1 db pohár
- 1 db shaker



# premium Hepashake

**Elérhető:**

*Orvosoknál és gyógyszertárakban,  
vagy rendelje meg közvetlen weboldala-  
lunkról: [www.premiumshop.hu](http://www.premiumshop.hu)*

Még több információ:  
[www.majdieta.hu](http://www.majdieta.hu)

