



premium
Hepashake

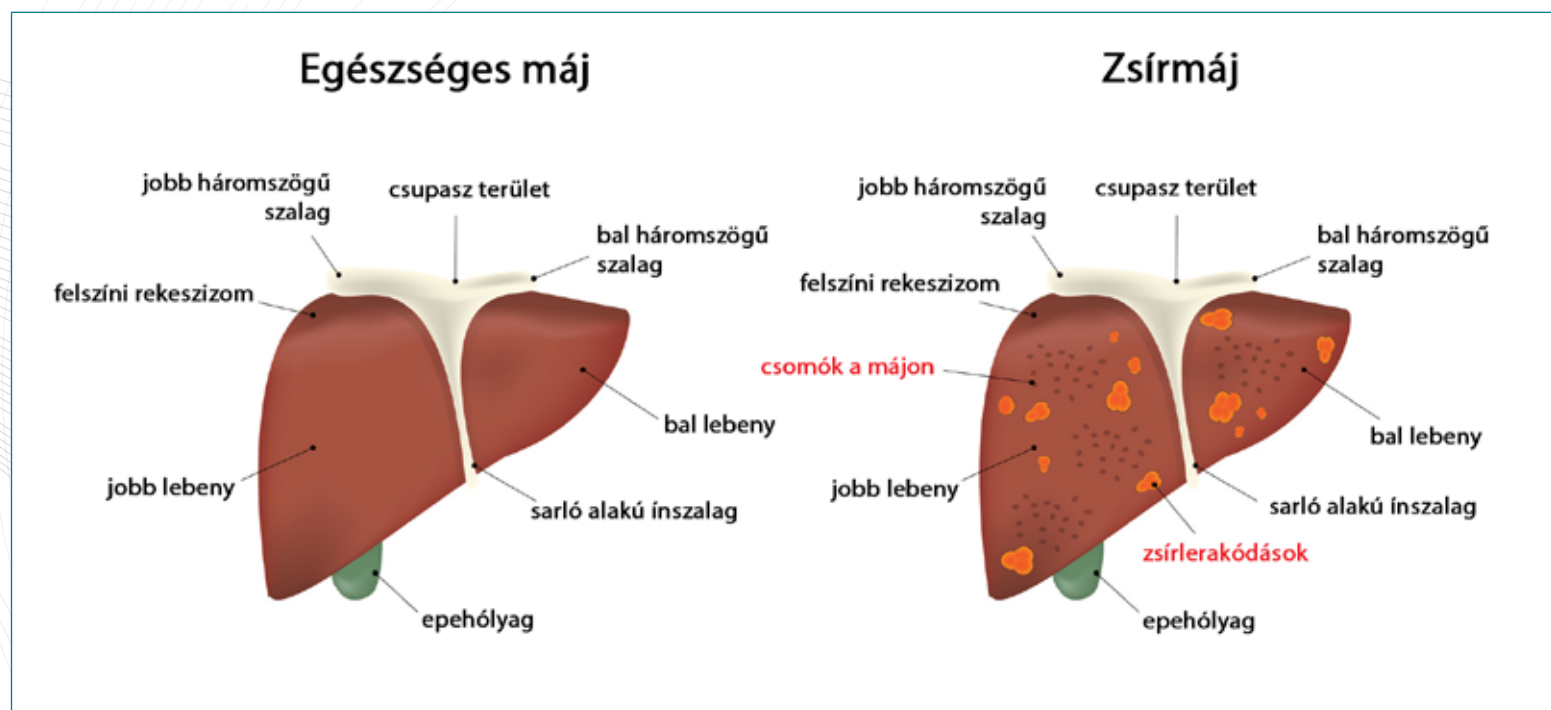
PREMIUM HEPASHAKE

Májdiéta program

Főként az elhízással összefüggő zsírmáj betegség
és hiperkoleszterinémia diétás kezelése
speciális gyógyászati célra szánt tápszerrel

premium Hepashake

Zsírmáj betegség



Tanulmány I.

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

(Teutsch M, Walle H, Becker C, Bodymed AG, medizinisch-wissenschaftliche Abteilung, Kirkel, 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 ≥ 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/m²,
- 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

Glükóz anyagcsere paraméter

1 hónap után jelentősen ($P \leq 0,001$) csökkent a glükóz anyagcsere 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, Kirkel, 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/m²),
- 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

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

- 262 kcal adagonként
- 27 g fehérje, 19 g szénhidrát, 7 g zsír és 7 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)

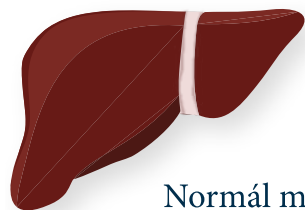
Derék kerülete

Fatty Liver Index (FLI) – Zsírmáj index

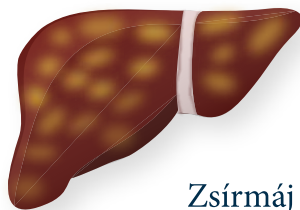
- Zsírmáj kockázatának becslése
- A számoláshoz kell: a haskörfogat, a BMI, triglicerid érték, Gamma GT.
- Kiszámolt érték: 0 és 100 között
- $FLI > 60$ máj zsírosodásának valószínűsége
- $FLI < 30$ nagy valószínűséggel kizárható a máj zsírosodása.
- *Kalkulátor: www.majdieta.hu/zsirmajindex/*

A máj és a hasnyálmirigy zsírtalanítása

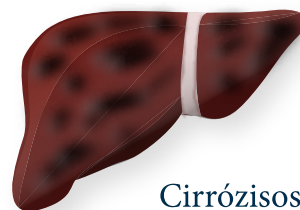
- Javítja az anyagcserét nem csak rövidtávon
- Ez a pozitív hatás több hónapon keresztül, de akár egy évig is fennmaradhat



Normál máj



Zsírmáj



Cirrósisos máj

premium Hepashake

A csomag tartalma

- 3 db **Hepashake speciális gyógyászati célra szánt tápszer** (450 g/doboz=15 adag, tehát a 3 db két hétre elegendő)
- 1 db **Premium Goodcare D3|2000** étrend-kiegészítő
- 1 db **Premium Goodcare Flora 10|20** baktériumkultúrákat tartalmazó étrend-kiegészítő
- 1 db **haskőrfogatmérő**
- 1 db **pohár**
- 1 db **shaker**



premium Hepashake

Elérhető:

Orvosoknál és gyógyszertárakban!

www.majdieta.hu

