

Abnehmen für Diabetiker

Journal für Ernährungsmedizin 2010; 12 (2), 20-23

Homepage:

www.aerzteverlagshaus.at

**Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche**

MIT NACHRICHTEN DER



AKE
ARBEITSGEMEINSCHAFT
KLINISCHE ERNÄHRUNG

For personal use only.

Not to be reproduced without permission of Verlagshaus der Ärzte GmbH.

Erschaffen Sie sich Ihre ertragreiche grüne Oase in Ihrem Zuhause oder in Ihrer Praxis

Mehr als nur eine Dekoration:

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate, Kräuter und auch Ihr Gemüse ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz ohne grünen Daumen?

Dann sind Sie hier richtig



Diabetiker haben im Durchschnitt einen wesentlich höheren Insulin-Blutspiegel als Nicht-Diabetiker – ein Grund, warum sie es besonders schwer haben abzunehmen. Neue wissenschaftliche Studien machen ihnen Hoffnung: Mit einer speziellen Vitalkost sank das Gewicht, und ihre Blutwerte verbesserten sich deutlich.

Wie auch Diabetiker dauerhaft abnehmen können

Viele Diabetiker haben schon eine ganze Reihe von Diätversuchen hinter sich, meist ohne dauerhaften Erfolg. Die Gewichtsreduzierung und täglich mehr Bewegung sind für viele Typ-2-Diabetiker dringend notwendig, um ihren Diabetes dauerhaft und ohne Folgekomplikationen erfolgreich zu behandeln. Schon wenige Kilogramm können helfen, die Insulinresistenz und metabolische Stoffwechsellage zu verbessern. Einen Weg zur Gewichtsreduktion, verbunden mit positiven Effekten auf das metabolische Syndrom, eröffnet der tägliche Verzehr einer Vitalkost auf Soja-Honig-Joghurt-Basis (Almased).

Was ist Almased?

Almased ist ein Lebensmittel aus hochwertigem Soja, probiotischem Joghurt und naturbelassenem, flüssigem Honig. Honigenzyme, Eiweiß, Mikropflanzenstoffe aus der Sojapflanze und Joghurtkulturen sind die wichtigsten Inhaltsstoffe, die es so effektiv machen. In Wasser oder Ma-

germilch aufgelöst, ersetzt es zum Start alle drei täglichen Mahlzeiten, später noch zwei oder eine Mahlzeit.

Experten testen Almased

In der Reha-Klinik Valens in der Ostschweiz sind es nicht die Patienten, die mit Almased abnehmen: 20 Kollegen der Klinik, die Hälfte davon Ärzte, haben sich bereit erklärt, am Almased-Gewichtsreduktionstest teilzunehmen. Damit die Durchführung auch einem ganzheitlichen Ansatz entspricht, gehört tägliche Bewegung (joggen und walken) zum Programm. Alle Teilnehmer berichten von gutem Erfolg. Abteilungsarzt Dr. Tobias Müller hat in drei Monaten 17 Kilogramm abgenommen und hält seitdem sein Gewicht: „Hungergefühl kam dabei nie auf.“

Abnehmen beginnt im Kopf

So wichtig die körperliche Seite bei jeder Diät ist, gilt trotzdem: Abnehmen beginnt im Kopf. Drei Hormone spielen dabei eine entscheidende Rolle: Ghrelin, Leptin und Insulin. Sie sind wichtig für die Sättigungssteuerung im Gehirn und beeinflussen die Fettverbrennung. Bei Übergewichti-

gen sind diese Mechanismen gestört. Durch die Almased-Diät werden die Fehlsteuerungen nachweislich korrigiert. Verantwortlich hierfür ist die direkte Wirkung der Nährstoffe und eine effektive Gewichtsabnahme. Es ist bewiesen, dass eine Almased-Diät zu einer höheren Gewichtsabnahme, insbesondere im Bauchbereich, führt, als eine Diät ohne Almased. In der Folge sinkt der Insulinspiegel und es kommt zu einer verbesserten Fettverbrennung. Gleichzeitig verbessert sich die hormonelle Sättigungssteuerung (1, 2, 3, 4, 5, 6, 11).

Insulin und Fettspeicher – wo ist der Zusammenhang?

Insulin reguliert als „Speicherhormon“ den Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel. Bei einem hohen Insulinspiegel wird Fett in die Fettzellen

eingelagert und gleichzeitig der Fettabbau gehemmt. Da Almased einen besonders niedrigen glykämischen Index hat, sinkt bei einer Almased-unterstützten Diät auch der Insulinspiegel besonders deutlich. Dadurch kommt es zu einer höheren Fettverbrennung und besseren Blutwerten.

Grundumsatz muss stimmen

Der Grundumsatz ist die Kalorienmenge, die der Körper im Ruhezustand verbraucht. Während einer Hungerphase schaltet der Körper auf Sparflamme. Er verwertet die wenigen zugeführten Kalorien möglichst langsam und gründlich, verringert damit den Grundumsatz und geht erst dann an die Fettreserven: Die benötigte Energie holt er sich zuerst aus dem Eiweiß der Muskeln, bevor er die Fettdepots angreift. Mit jeder Diät gewöhnt sich der Körper an den niedrigeren Grundumsatz, statt nach der Diät wieder auf „Normalbetrieb“ umzustellen. Gleichzeitig kann es zu einer Störung der Schilddrüsenfunktion kommen (7, 8). Die Jo-Jo-Falle schnappt zu. Durch den Jo-Jo-Effekt kommt es zu einer unerwünschten – insbesondere schnellen – Gewichtszunahme nach einer Reduktionsdiät. Bei wiederholten Diäten kann sich das Gewicht



Wertvolles Sojaeiweiß, probiotischer Joghurt und enzymreicher Honig: Daraus besteht die Vitalkost Almased.

wie ein Jo-Jo auf und ab bewegen, wobei das neue „Endgewicht“ häufig höher ist als das Ausgangsgewicht. Außerdem wird Muskelmasse abgebaut und Fettgewebe aufgebaut. Diesen Jo-Jo-Effekt verhindert der hohe Anteil an wertvollem, gut verstoffwechselbarem Eiweiß in Almased (2, 10).

Almased hilft bei Typ-2-Diabetes weiter

Typ-2-Diabetes ist eine Stoffwechselerkrankung, die vor allem bei übergewichtigen Menschen auftritt. Das Übergewicht ist die Folge einer zu energiereichen Ernährung. Hier produziert der Körper zwar Insulin, aber die Zellen reagieren nicht wie gewohnt darauf. Sie nehmen zu wenig Glukose auf, der Blutzucker steigt. Als Reaktion wird nun vermehrt Insulin gebildet, um den Blutzuckerspiegel zu normalisieren. Der hohe Insulinspiegel fördert die Fetteinlagerung und hemmt den Fettabbau. Hier kann Almased helfen: Es wurde bewiesen, dass eine Almased-unterstützte Diät zu einer höheren Gewichtsabnahme insbesondere im Bauchbereich führt. Das bedeutet, dass durch eine Almased-unterstützte Diät sowohl die Sättigungssteuerung im Gehirn als auch die Fettverbrennung deutlich effektiver reguliert wird als durch eine Diät ohne Almased (siehe Grafik; 2, 3, 4).

Drei Fragen an Prof. Dr. med. Gerhard Uhlenbruck



Direktor am Institut für Immunbiologie, Universität Köln

Eiweißreiche Diäten standen in der Vergangenheit im Verdacht, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und für Nierenfunktionsstörungen zu erhöhen. Gilt das noch?

Nein, der Verdacht ist widerlegt. Auch Diabetiker mit normaler Nierenfunktion profitieren von einer proteinreichen Reduktionskost, wie sie Almased bietet.

Wie steigt man als Diabetiker am besten mit Almased ein?

Man nimmt als Frühstück 50 g Almased in Wasser. Das sind 1,25 BE. Wenn man Insulin spritzen muss, berechnet man wegen des niedrigen glykämischen Index von Almased nur die Insulinmenge für eine BE. Wichtig ist es dann, nach zwei Stunden den Blutzucker zu messen. Zeigt das Messgerät Werte zwischen 120 und 140 mg/dl, liegt man richtig.

Und wie wirkt sich Almased auf den Insulin- und Blutzuckerspiegel aus?

Studien haben nachgewiesen, dass eine Almased-unterstützte Diät sowohl den Insulinwert als auch den HbA1c-Wert, der den Blutzucker misst, deutlich senkt (4, 9).

Klinik auf Almased

Schwester und Ärzte in der Reha-Klinik Valens setzen auf Almased



Die Initiatorin: Dipl.-Ernährungsberaterin HF Sonja Liebermann überzeugte 20 Kollegen der Klinik Valens.



17 Kilo weg, ohne zu hungern: Abteilungsarzt Dr. Tobias Müller fällt das Joggen heute wieder leicht.

Aktive Mittagspause: Vor dem gesunden Imbiss walken die Almased-Freunde der Klinik Valens durch die Berge.





Seit der Diabetiker Detlef Kohl mithilfe von Almased 20 Kilogramm abgenommen hat, macht auch das Joggen wieder Spaß.

Wie ein Diabetiker 20 Kilo leichter wurde

Das kennen viele Diabetiker vom Typ 2: „Abends hatte ich immer Heißhunger, pendelte zwischen Kühlschrank und Fernsehsessel“, erinnert sich Detlef Kohl aus Gelsenkirchen, „dabei hab’ ich zügig zugenommen und wog am Ende 104 Kilo.“ Parallel erhöhte der 54-jährige Unternehmer ständig die Dosis seiner Insulinspritzen. Heute ist Detlef Kohl 20 Kilogramm leichter und kommt ganz ohne Insulinspritzen und -tabletten aus: „Mein Apotheker hatte mir geraten, eine Diät mit Almased zu machen.“ Der Gelsenkirchener war skeptisch, wusste er doch, dass herkömmliche Diäten wegen des hohen Insulinspiegels von Diabetikern meist keinen Erfolg zeigen. Trotzdem probierte er Almased: „Ich habe in drei Tagen drei Kilo abgenommen“, sagt Kohl, „und dabei gemerkt: Wenn man die Diät konsequent angeht, verliert man zügig Gewicht.“ Auch jetzt, mit 84 Kilo, nimmt er noch jeden Morgen Almased, mittags und abends gibt es normale Kost, die nicht zu reich an Kohlenhydraten ist. Wenn er dann Sonntags doch mal Lust auf

ein Brötchen mehr hat, joggt er anschließend zwei Stunden. Detlef Kohl: „Ich bin glücklich und gesund und erzähle jedem meine Geschichte.“

Resümee

Seit fast zehn Jahren lässt Almased die Wirkung des Vitalpulvers erforschen. „Almased kann mehr, als nur zur Schlankheit zu verhelfen: Es beeinflusst sämtliche Komponenten des metabolischen Syndroms positiv.“ Diese Thesen werden von neun Wissenschaftlern getragen: Prof. Dr. Aloys Berg, Prof. Dr. Dr. Ulrich Borchard, Dr. Wolfgang Grebe, Prof. Günter Linß, Prof. Dr. Burkhard Weiser, Sanitätsrat Peter Sauermann, Prof. Dr. Jörg Schulz, Dr. Tobias Teufer und Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck. Das metabolische Syndrom bezeichnet eine Kombination von Krankheiten: Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Insulinresistenz – auch als das „tödliche Quartett“ bekannt. Jede einzelne dieser Krankheiten ist gefährlich, im Verbund entsteht Lebensgefahr. Und auf alle vier Probleme wirkt Almased positiv.

Literaturliste:

1. Deibert, P. et al. Einfluss einer über Mahlzeitenersatz unterstützten Gewichtsintervention auf die hormonal-metabolische Regulation von Übergew. Frauen, DAG-DDG-Kongress Berlin 5.-7.11.2009: Poster- P 156

2. Deibert, P. et al. Weight loss without losing muscle mass in pre-obese and obese subjects induced by a high-soy-protein diet, Int J Obes Rel Metab Disord. 2004; 28:1349-52

3. Pharma-Rundschau 1/2004, 38-42

4. König, D. et al. Effect of meal replacement on metabolic risk factors in overweight and obese subject. Ann Nutr Metab 2008; 52:74-78

5. Berg, A.; König, D. Einfluss der glykämischen Wirkung eines Vitalstoffgetränkes zur Gewichtsreduktion auf den postprandialen Substratmetabolismus bei Übergewicht und metabolischem Syndrom; 2009 - Data on file

6. Berg, A. et al. Favorable metabolic properties of a soy-honey-yoghurt product for meal replacement in overweight subjects with atherogenic risk, atherosclerosis supplements; Volume 9/1, May 2008: 253

7. Rost, R. Lehrbuch der Sportmedizin, Deutscher-ÄrztEVERLAG 2001:511

8. Hauner, H. Prävention und Therapie von Adipositas und seinen Folgen; PP-Präsentation, Darstellung Nr. 13, www.helmholtz-muenchen.de/fileadmin/FLUGS/PDF/Themen/Gesundes-Leben/hauner.pdf

9. Zänker et al. Diabetes Typ 2 mellitus und Krebs - eine ernährungsorientierte Interventionsstudie; Dtsch Zschr Onkologie 2005; 37:114-121

10. Vitolins, M. Use of a meal replacement for weight reduction in women after breast cancer treatment; Vortrag-DAG-Kongress Freiburg 16.-18.10.2008, Reprint AdipositasSpektrum, ISSN 1861-7093:8-9

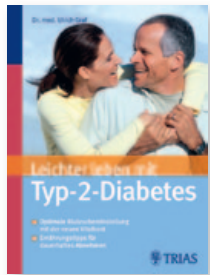
11. www.spektrumverlag.de/artikel/1007621

12. Berg A. et al. Gewichtsreduktion ist machbar - Halbjahresergebnisse einer klinisch kontrollierten, randomisierten Interventionsstudie mit übergew. Erwachsenen. Ernährungsumschau 2003;50:386-92. IFAG Institut für Medizin und Statistik, Basel, 2003



Gratisbroschüre anfordern oder herunterladen

Den 14-Tage-Plan mit leckeren Rezepten (natürlich auch für Diabetiker geeignet) können Sie einfach downloaden unter **www.planfigur.de** oder per Postkarte als Broschüre anfordern: **Almased, Stichwort: Planfigur, Postfach 1220, 29550 Bienenbüttel**



Ratgeber im Buchhandel

Den Leitfaden „**Leichter leben mit Typ 2 Diabetes**“ von Dr. med. Ulrich Graf aus dem Trias Verlag (ISBN 3830435908) gibt es für 9,95 Euro im Buchhandel.

Apotheker Rudolf Keil von der Post Apotheke Grevenbroich über neue Erkenntnisse des Forschungsnetzwerks Cochrane und des Joslin Diabetes Center in den USA

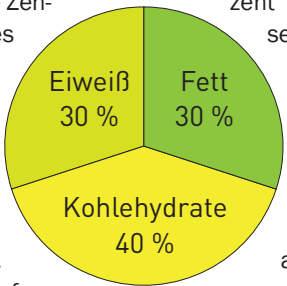
Neue Ergebnisse aus der Diabetes-Forschung in den USA

Die Cochrane Collaboration ist ein unabhängiges, weltweites Netz von Wissenschaftlern, Ärzten und anderen Angehörigen des Gesundheitssystems. Ihr Ziel ist es, medizinische Therapien wissenschaftlich fundiert zu bewerten, aktuell zu halten und zu verbreiten. Weltweit zählt die Organisation etwa 22.000 Mitglieder. Leiter des Deutschen Cochrane Zentrums ist Dr. Gerd Antes (www.cochrane.de). Eine jetzt in Cochrane erschienene Studie kommt zu dem Schluss, dass eine Diät mit niedrigem glykämischen Index (er beziffert

die Wirkung von Nährstoffen auf den Blutzuckerlauf) anderen Diäten überlegen ist. Das renommierte Joslin-Diabetes-Center der USA hat darüber hinaus auf der Grundlage der neuesten wissen-

Mehr Eiweiß in die Diät

Diabetiker sollen danach ihre Diät so gestalten, dass sich die Kalorien zu etwa 40 Prozent aus Kohlenhydraten, zu 30 Prozent aus Fett und zu 30 Prozent aus Eiweiß zusammensetzen. Die Joslin-Forscher haben also herausgefunden, dass eine besonders effektive Diät für Diabetiker wesentlich mehr Eiweiß enthalten muss, als man bisher annahm.



Für die Praxis:

Um die Empfehlungen aus Cochrane und Joslin leicht und mit schnellem Erfolg umzusetzen, empfehle ich zu jeder Diät Almased.

Gern beantworte ich Ihre Fragen und unterstütze Sie bei der Implementierung von Almased in Ihre Ernährungsberatung: Per Telefon unter 02181/499292 oder per Mail: info@post-apotheke.com



Rudolf Keil, Apotheker für Offizin-Pharmazie, Gesundheits- und Ernährungsberatung, Grevenbroich

Signifikante Vorteile durch die Intervention mit Almased

Nach sechs Monaten mit dem Almased-Diätprogramm gegenüber einem Diätprogramm ohne Almased (12)

