

JOURNAL FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN

Produktinformationen

Journal für Ernährungsmedizin 2003; 5 (3) (Ausgabe für Schweiz)
28-29

Homepage:

[www.kup.at/
ernaehrungsmedizin](http://www.kup.at/ernaehrungsmedizin)

Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche

Mit Nachrichten der



INTERDISZIPLINÄRES ORGAN FÜR PRÄVENTION UND
THERAPIE VON KRANKHEITEN DURCH ERNÄHRUNG

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



DIÄTEN AUF DEM PRÜFSTAND

Eine langfristige Umstellung auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung und die Erhöhung der körperlichen Aktivität ist auf Dauer die beste und erfolgreichste Art der Gewichtskontrolle. Nun gibt es aber jede Menge an Diätvorschlägen und Empfehlungen auf dem Markt, welche helfen sollen, das ernährungsbedingte Übergewicht zu reduzieren.

Damit diese Methoden nach ihrer Qualität beurteilt werden können, sind einige wichtige Punkte zu beachten. Dabei handelt es sich jedoch nur um die objektiven Kriterien. Die individuelle Beratung und Empfehlung ist von der Fachperson abhängig und kann deshalb nicht mit diesem Schema (Tab. 1) kontrolliert werden.

Die Beurteilungskriterien basieren auf den Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, der Schweizerischen Lebensmittelverordnung und der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung.

Tabelle 1: Ernährungsempfehlungen und tägliche Energie- und Nährstoffzufuhr verglichen mit der Protuline-/PSMF-Methode

Ernährungsempfehlungen, tgl. Energie- und Nährstoffzufuhr	Protuline-/PSMF-Methode im Vergleich
Ca. 375 g Gemüse täglich	300–500 g Gemüse/Salat täglich
250–300 g Früchte	2 Früchte täglich
Jede Mahlzeit soll stärkehaltige Nahrungsmittel enthalten, z.B. Brot, Kartoffeln, Reis, Getreideprodukte, am besten aus Vollkorn.	Keine stärke- und zuckerhaltigen Lebensmittel in der strikten Phase (Hemmung der Lipolyse); in der milden Phase werden Kohlenhydrate wieder eingesetzt.
Mindestens 1 Portion Milch oder Milchprodukte (1 Portion = 2 dl Milch; 1 Joghurt; 30–60 g Käse)	3mal täglich 3 dl Magermilch
Nicht täglicher Fleischkonsum	In der strikten Phase wird das Fleisch durch Protuline ersetzt.
Massvolle Verwendung von Speiseölen und Fetten	Täglich 2 Esslöffel Pflanzenöl
Energiezufuhr nicht weniger als 1000 kcal	900–1200 kcal (strikte Phase) 1200–1600 kcal (milde Phase)
50–70 g Eiweiss	Durchschnittlich 70 g pro Tag
Fettgehalt nicht mehr als 25 g	Fettgehalt 10–15 g
10–30 g Ballaststoffe	15–25 g Ballaststoffe
1,5–2,0 Liter Flüssigkeit	1,5–2,0 Liter Flüssigkeit
Abdecken des Vitamin- und Mineralstoffbedarfes	Nährstoffbedarf durch Protuline, Gemüse und Früchte abgedeckt
Keine Mangelerscheinungen bei längerer Anwendung	Die strikte und die milde Phase können abwechselnd über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden.
Hinweise auf den massvollen Umgang mit alkoholischen Getränken	Hinweis in der Broschüre vorhanden
Empfehlungen für eine gesunde, fettarme Ernährung mit praktischen Angaben, Hinweise für eine Erhöhung der körperlichen Aktivität.	Die Empfehlungen sind in der Kundenbroschüre aufgeführt (mit praktischen Tipps für die fettarme Zubereitung von Lebensmitteln). Menüvorschläge für 2 Wochen. Ebenso sind Hinweise auf körperliche Bewegung und Sport vorhanden.
Die Diät muss für den Konsumenten einfach verständlich sein. Die Diät-Anleitung sollte am besten in schriftlicher Form vorliegen. Ebenso ist es wünschenswert, dass der Konsument durch eine Fachperson (z. B. Diätexpertin) begleitet wird.	Die Kundenbroschüre ist einfach, verständlich und logisch aufgebaut. Die Firma Vifor AG führt Schulungen für Fachpersonen durch.

Die Vorteile der Protiline-/PSMF-Methode

- Der Patient lernt vom ersten Tag an, seine Ernährung gesünder und ausgewogener zu gestalten.
- Protiline schützt das Muskel-eiweiss vor dem Abbau während der Diät. Folglich besteht das verlorene Körpergewicht aus reduzierter Fettmasse und nicht aus Muskelmasse.
- Mit Protiline werden die angepassten Mahlzeiten nicht total ersetzt, sondern ergänzt, was sich günstig auf die Compliance des Patienten auswirkt.
- Tägliche Zufuhr von Früchten, Gemüse, Salat und Pflanzenölen: So erhält der Körper wichtige Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe.
- Protiline ist in verschiedenen Geschmacksrichtungen erhältlich, die individuell assortierbar sind.
- Protiline wird mit Magermilch zubereitet und besticht durch seinen aussergewöhnlich guten Geschmack.
- Rascher Gewichtsverlust in der strikten Phase motiviert den Patienten.
- Während der strikten Phase kein Hungergefühl, da während der



Lipolyse Ketonkörper entstehen, die das Hungergefühl auf natürliche Weise dämpfen.

- Kein geistiger Leistungsabfall, da die gebildeten Ketonkörper stimulierend wirken.
- Der Patient ist sehr motiviert, da er seine Ess- und Lebensgewohn-

heiten nicht drastisch ändern muss und er die Diät seinen individuellen Bedürfnissen anpassen kann.

- Protiline enthält biologisch hochwertiges Eiweiss aus der Milch und dem Eiweiss (die Riegel enthalten zudem Eiweiss aus Soja und Alfalfa) und deckt den Tagesbedarf an essentiellen Aminosäuren.

Die Broschüre und Muster sind kostenfrei erhältlich bei:

Vifor AG
CH-1701 Fribourg
Fax 026/407 64 50
e-mail: paepke@vifor.ch