

Zrównoważona przemiana materii prowadzi do optymalnej masy ciała. Powrót do naturalnej równowagi w czterech fazach

Artykuł sponsorowany

Z mojego doświadczenia wynika, że kiedy przemiana materii znajduje się w stanie naturalnej równowagi, prowadzi to do trwałej regulacji masy ciała. To znaczy, że kiedy sposób odżywiania jest optymalnie dostosowany do indywidualnej przemiany materii, osoby z niedowagą przybierają na wadze, osoby z nadwagą chudną, masa ciała zbliża się do swej optymalnej wartości. Wyszedłem z takiego podstawowego założenia, opracowując program przemiany materii *metabolic balance*[®], a pozytywne doświadczenia praktyczne z indywidualnie opracowanymi planami żywienia bardzo wyraźnie potwierdzają się w aktualnych wynikach badań.

Zakładam, że każdy organizm, posiadający zrównoważony metabolizm, zasadniczo jest w stanie sam wyprodukować w wystarczającej ilości wszystkie hormony niezbędne dla swojej przemiany materii pod warunkiem, że otrzyma wystarczającą ilość wszystkich substancji odżywczych.

Zarówno osoby cierpiące na niedowagę, jak i nadwagę z biegiem czasu tracą swe intuicyjne wyczucie właściwego wyboru rodzaju i ilości pożywienia, w związku z czym ich przemiana materii na długi czas schodzi z właściwego toru. Dlatego koniecznie należy, na

podstawie indywidualnie sporządzonego, szczegółowego planu żywienia, przewidującego początkowo dokładnie określone ilości pożywienia i ograniczony wybór produktów żywnościowych, dostarczać organizmowi wszystkie niezbędne substancje w sposób celowy, stopniowo ponownie go uwrażliwiać i od nowa uruchomić naturalne mechanizmy regulacji. W ten sposób uczestnik programu na nowo uczy się wsłuchiwać w swój organizm, a indywidualne stany nierównowagi wracają do pierwotnej normy.

Indywidualny plan żywienia jest sporządzany na podstawie pomiarów antropometrycznych, wywiadu żywieniowego oraz podstawowych badań laboratoryjnych krwi. Produkty spożywcze, które powinny znaleźć się w osobistym planie żywienia uczestnika programu, są wyszukiwane przez program komputerowy w zbiorze danych zintegrowanych z federalną bazą środków spożywczych, na podstawie wyników badań laboratoryjnych krwi, informacji o wcześniej przebytych chorobach i przyjmowanych lekach. Wyszukane produkty zawierają te witaminy, pierwiastki śladowe, substancje mineralne itp., których brakuje organizmowi dla osiągnięcia zrównoważonej przemiany materii. Substancje te są dostarczane orga-

Wolf Funfack

Dyrektor medyczny
metabolic balance[®]

Adres do korespondencji:

Paul Nawrot
Dyrektor generalny
metabolic balance[®] Polska
Rollnerstr. 43
D-90408 Nürnberg
tel.: (032) 700-86-42
e-mail: kontakt@metabolic-balance.pl

Copyright © 2011 Via Medica
ISSN 2081-2450

▶▶ Kiedy przemiana materii znajduje się w stanie naturalnej równowagi, prowadzi to do trwałej regulacji masy ciała ◀◀

▶▶ Ważnym elementem metody *metabolic balance*[®] jest specjalny dobór i kombinacja pokarmów, pozwalająca na utrzymanie niskiego stężenia insuliny i glukozy we krwi ◀◀

nizmowi poprzez odpowiednie produkty spożywcze.

Ponieważ ludzki organizm reaguje na bodźce z zewnątrz szybko i bezpośrednio, po pewnym czasie „zapomina” o swoich niezdrowych nawykach żywieniowych, powstałych na skutek aktualnie dostępnego asortymentu produktów spożywczych.

NIEDOWAGA I NADWAGA

Ważnym elementem metody *metabolic balance*[®] jest specjalny dobór i kombinacja pokarmów, pozwalająca na utrzymanie niskiego stężenia insuliny i glukozy we krwi. Dzięki temu organizm może znowu produkować wystarczającą ilość wielu hormonów uczestniczących w przemianie materii, co w konsekwencji przywraca stan równowagi (homeostazę) organizmu. Osoby z nadwagą chudną, osoby z niedowagą mogą nawet przytyć. Przyczyną tej regulacji jest optymalne zaopatrzenie w składniki odżywcze. Szczególnie w przypadku osób z niedowagą stwierdza się często utajone niedobory, na przykład minerałów lub witamin. Program uwzględnia takie deficyty i wyrównuje je. Optymalizacji masy ciała ciała, zwłaszcza wśród osób cierpiących na niedowagę, sprzyja równoczesna intensywna opieka psychologiczna.

CZTERY KROKI DO NOWEGO SAMOPOCZUCIA

Program żywienia *metabolic balance*[®] dzieli się na cztery fazy:

1. Faza przygotowawcza

Pierwszą z nich jest dwudniowa faza przygotowawcza, w której organizm jest przygotowywany na oczekującą go zmianę przemiany materii poprzez lekką dietę i przeczyszczanie, na przykład za pomocą soli gorzkiej.

2. Faza ścisła

Podczas tej fazy, trwającej co najmniej dwa tygodnie, organizm uczestnika programu *metabolic balance*[®] przestawia się na nowy, zdrowy sposób odżywiania się. Dochodzi do przyspieszenia przemiany materii.

3. Faza łagodna

Uczestnik programu *metabolic balance*[®] ostrożnie testuje produkty, które wcześniej były wykluczone, jednocześnie rozwijając nową, większą wrażliwość na potrzeby własnego organizmu. Uczestnicy zawsze uwzględniają przy tym występujące zmiany masy ciała, wrażliwość i indywidualnie dopasowują do nich poszerzony asortyment produktów żywnościowych oraz spożywane ilości pokarmu.

4. Faza utrzymania

Faza ta trwa właściwie „dożywno”. Rozpoczyna się ona w momencie osiągnięcia docelowej masy ciała. Uczestnicy utrwalają osiągnięty sukces poprzez przestrzeganie ośmiu podstawowych zasad oraz wprowadzenie większej dawki ruchu do swojego planu dnia. W tej fazie można jeść również produkty, których nie ma w planie.

Aby zrealizować plan, uczestnik programu musi okazać gotowość do wprowadzenia zmian w swoim życiu, gruntownego przemyślenia starych nawyków i przyjęcia nowych, lepszych nawyków żywieniowych.

Dla wielu osób oznacza to kompleksową zmianę dotychczasowego stylu życia.

Na co dzień wymaga to często silnej woli, pewnego rodzaju dyscypliny i elastyczności. Jednak poprawa jakości życia, wywołana przez indywidualnie dobrane i właściwie skomponowane pożywienie, szybko je wynagradza.

Specjalnie przeszkoleni opiekunowie, z zawodu najczęściej lekarze i dietetycy, towarzyszą uczestnikom programu i służą im radą podczas zmiany sposobu odżywiania — niezależnie od tego, czy celem uczestnictwa jest przytycie, schudnięcie czy po prostu poprawa stanu zdrowia.

PRZED WSZYSTKIM NATURALNA ŻYWNÓŚĆ

Decydujące znaczenie ma fakt, że program odbywa się bez jakichkolwiek suplementów diety.

Zalecane, ogólnie dostępne naturalne produkty żywnościowe, są całkowicie wystarczające do przestawienia naszej przemiany materii.

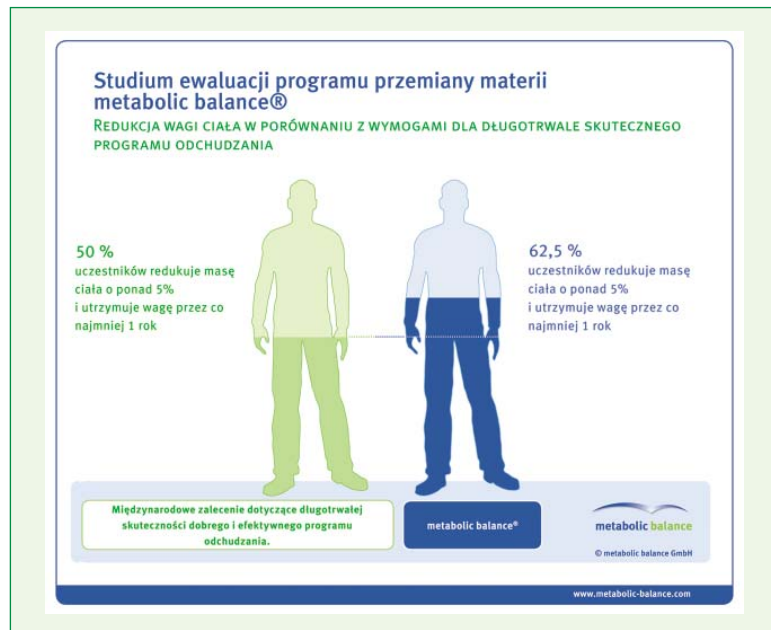
Z doświadczenia wynika, że w trakcie wprowadzania zmian nasuwa się wiele zasadniczych pytań odnośnie do właściwego sposobu odżywiania, a dla realizacji planu potrzebne są praktyczne wskazówki. Oprócz tego fachowe doradztwo odgrywa ważną i pozytywną rolę, szczególnie, jeżeli w trakcie programu wśród jego uczestników występują objawy, które niekiedy mogą wynikać ze zmian w przemianie materii.

Zalecane są przede wszystkim węglowodany złożone, na przykład w postaci warzyw, owoców, żytniego chleba razowego, białka wysokowartościowe pod względem biologicznym, pochodzące z mięsa, ryb, jajek, produktów sojowych i mlecznych lub z roślin strączkowych; należy zapewnić także wystarczającą ilość tłuszczu i kalorii.

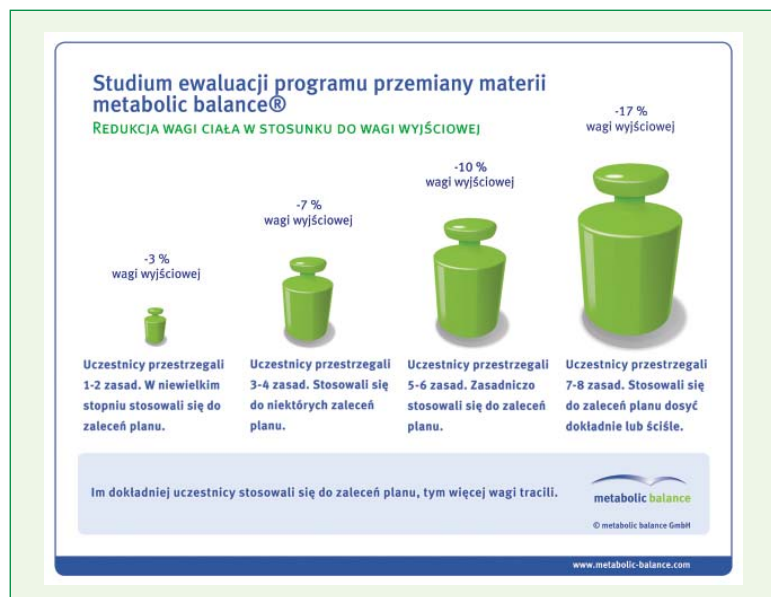
Pokarmy nie powinny zawierać dodatków, środków konserwujących i barwników, powinny więc być czyste i niemodyfikowane, świeże oraz przygotowywane z zastosowaniem zdrowych olejów roślinnych, ziół i przypraw.

Zrównoważone proporcje i celowe dobor trzech makroskładników odżywczych mają swoje podstawy w medycynie żywienia (Walter Willet, *Joslin Diabetes Center Harvard University*) i są zgodne z nowoczesną nauką o żywieniu: 40–45% węglowodanów, 30–35% tłuszczów i 20–25% białka.

Również wyniki badania DIOGENES, opublikowane 25 listopada 2010 roku przez Larsen i wsp. w *New England Journal of Medicine*, do-

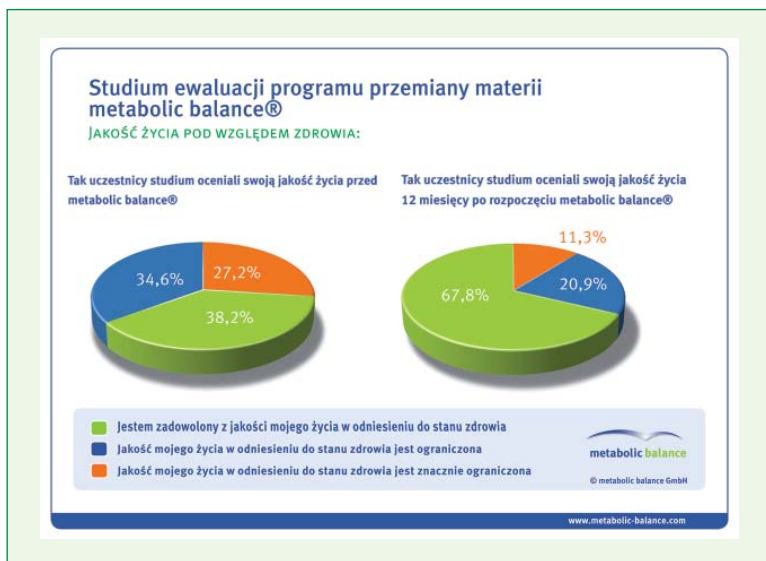


Rycina 1. Redukcja masy ciała w porównaniu z wymogami dla długotrwałe skutecznego programu odchudzania

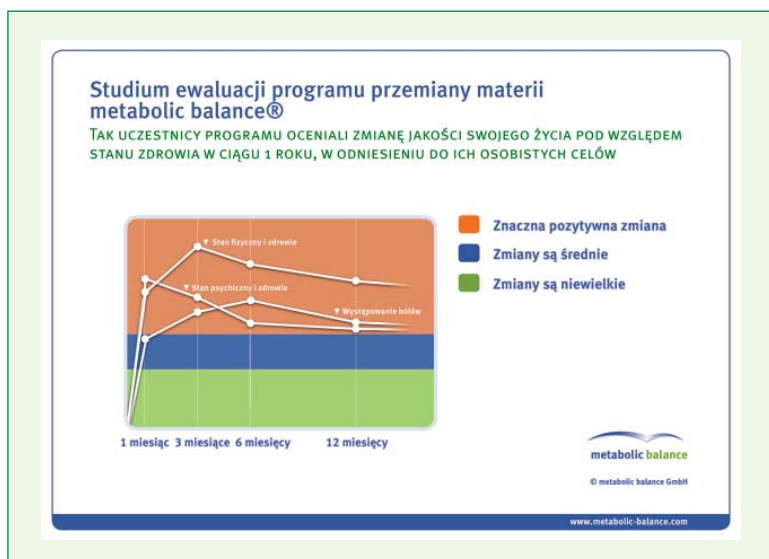


Rycina 2. Redukcja masy ciała w stosunku do wagi wyjściowej

wodzi, że zalecenia programu są zgodne z najnowszymi danymi naukowymi [1]. W pracy tej porównywano różne modele odżywiania i optymalny okazał się wariant „diety” o porównywalnym składzie pożywienia, jaki jest stosowany w przedstawionym tutaj programie regulacji przemiany materii metabolic balance®.



Rycina 3. Jakość życia pod względem zdrowia



Rycina 4. Jak uczestnicy programu oceniali zmianę jakości swojego życia pod względem stanu zdrowia w ciągu 1 roku, w odniesieniu do ich osobistych celów

METABOLIC BALANCE® — STAN BADAŃ NAUKOWYCH

W końcu grudnia 2010 w czasopiśmie *Journal of Nutrition and Metabolism* opublikowano niezależne badanie Instytutu Hoehhein, dotyczące skuteczności programu *metabolic balance*® [2]. Badanie to zostało przeprowadzone we współpracy z Instytutem Zarządzania Jakością i Medycyny Spo-

łecznej Kliniki Uniwersyteckiej we Freiburgu. Jego wyniki pokazują jednoznacznie, że osoby z nadwagą efektywnie redukują masę ciała i dodatkowo są w stanie długotrwale ją utrzymać.

Ogólnie uznawaną miarą długotrwałego sukcesu programu regulacji masy ciała jest redukcja masy wyjściowej o co najmniej 5% i utrzymanie jej przez rok [3]. W tym badaniu 62,5% uczestników przekroczyło ten próg (ryc. 1); 31,1% uczestników programu straciło nawet ponad dwa razy więcej niż przewiduje ten wskaźnik, a więc ponad 10% swej wyjściowej masy ciała (ryc. 2). Ocena skuteczności jakiegokolwiek programu odchudzania powinna wykazać, że 50% uczestników osiągnęło 5-procentową redukcję masy ciała, a 20% uczestników powinno stracić co najmniej 10% swojej wagi [4]. W trakcie niniejszego badania osiągnięto wyżej wymienione, a nawet lepsze wyniki.

O tym, że takie wyniki nie stanowią reguły, świadczą między innymi wyniki badania „Ochudzam się — ewaluacyjna koncepcja redukcji wagi i trwałego przejścia na pełnowartościowe odżywianie Niemieckiego Towarzystwa Żywności” z 2008 roku, według których 26% uczestników w ciągu trwającego rok programu zmniejszyło swoją masę ciała o 5% lub więcej, a 5% straciło i utrzymało 10% lub więcej.

Poza tym naukowców zaskoczyła wyraźna poprawa wyników badań laboratoryjnych krwi uczestników, stwierdzona w okresie trwania badania, jak również informacje z ich strony o znacznej poprawie jakości życia w odniesieniu do stanu ich zdrowia.

Na początku badania tylko 38% uczestników podawało (ryc. 3), że ich jakość życia nie jest ograniczona (norma w Niemczech: 75%). Wiele osób skarżyło się na odczuwalne bądź znaczne ograniczenia. Po roku status ten wyraźnie się poprawił (ryc. 4) — 68% uczestników było zadowolonych ze swojej jakości życia. Podczas gdy na początku badania 27% uczestników cierpiało z powodu znacznych ograni-

czeń zdrowotnych, po roku ich liczba spadła do 11,3%, zrównując się tym samym praktycznie ze średnią dla mieszkańców Niemiec [10%]. Inny wynik badania dowodzi, że poprzez konsekwentną zmianę sposobu odżywiania zgodnie z systemem czterofazowym, objawy zespołu metabolicznego (nadwaga, cukrzyca, nadciśnienie tętnicze i zaburzenia metabolizmu tłuszczów) wyraźnie się poprawiają. 79% uczestników, u których na początku programu stwierdzono zespół metaboliczny, po roku nie spełniało już kryteriów jego rozpoznania. 53% uczestników chorych na cukrzycę, otrzymujących insulinę na początku badania nie otrzymywały jej więcej nawet po upływie roku.

Program *metabolic balance*[®] pokazuje, że tego rodzaju modyfikacje sposobu odżywiania są możliwe do zrealizowania i prowadzą do trwałych zmian w życiu jego

uczestników. Metoda ta jest szczególnie zalecana w przypadku osób, które poprzez regulację masy ciała chcą polepszyć stan swojego zdrowia.

PIŚMIENNICTWO

1. Larsen T.M., Astrup A. High-protein low-GI weight-loss maintenance. *N. Engl. J. Med.* 2010; 363 (22): 25.
2. Meffert C., Gerdes N. Program adherence and effectiveness of a commercial nutrition program: The Metabolic Balance Study. *Journal of Nutrition and Metabolism* 2010; ID 197656. <http://www.hindawi.com/journals/jnume/2010/197656.html>.
3. Thomas P.R. (red.). Committee to develop criteria for evaluating the outcomes of approaches to prevent and treat obesity and institute of medicine: weighing the options: criteria for evaluating weight-management programs. National Academies Press, Washington, 1995.
4. Hauner H., Wechsler J.G., Kluthe R. i wsp. Qualitätskriterien für ambulante Adipositasprogramme. *Aktuel. Ernähr. Med.* 2000.