

# 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*<sup>®</sup>, 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*<sup>®</sup>

**Adres do korespondencji:**

Paul Nawrot  
Dyrektor generalny  
*metabolic balance*<sup>®</sup> 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*<sup>®</sup> 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*<sup>®</sup> 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*<sup>®</sup> 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*<sup>®</sup> przestawia się na nowy, zdrowy sposób odżywiania się. Dochodzi do przyspieszenia przemiany materii.

#### 3. Faza łagodna

Uczestnik programu *metabolic balance*<sup>®</sup> 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 ŻYWNOŚĆ

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.

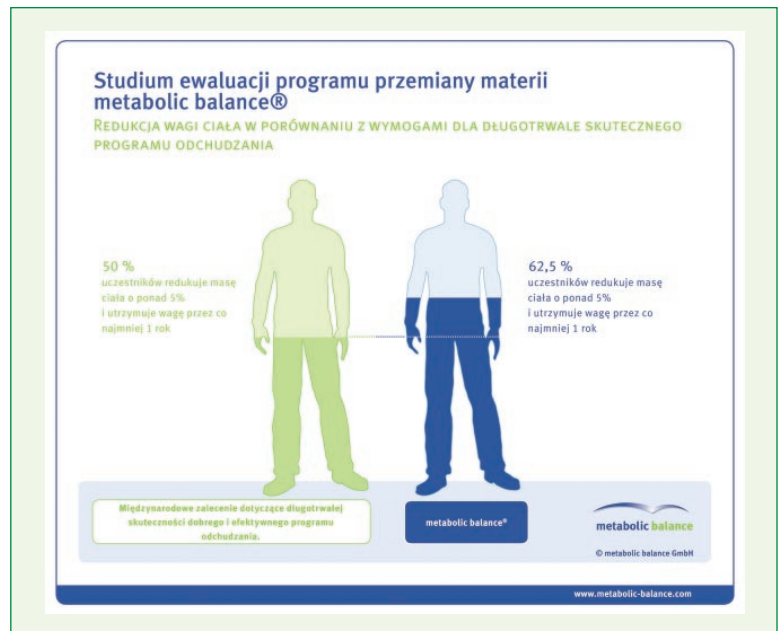
Z doświadczenia wynika, że w trakcie wprowadzania zmian nasuwa się wiele zasadniczych pytań odnośnie do właściwego sposobu odżywiania, a dla realizacji planu potrzebne są praktyczne wskazówki. Oprócz tego fachowe doradztwo odgrywa ważną i pożyteczną rolę, szczególnie, jeżeli w trakcie programu wśród 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.

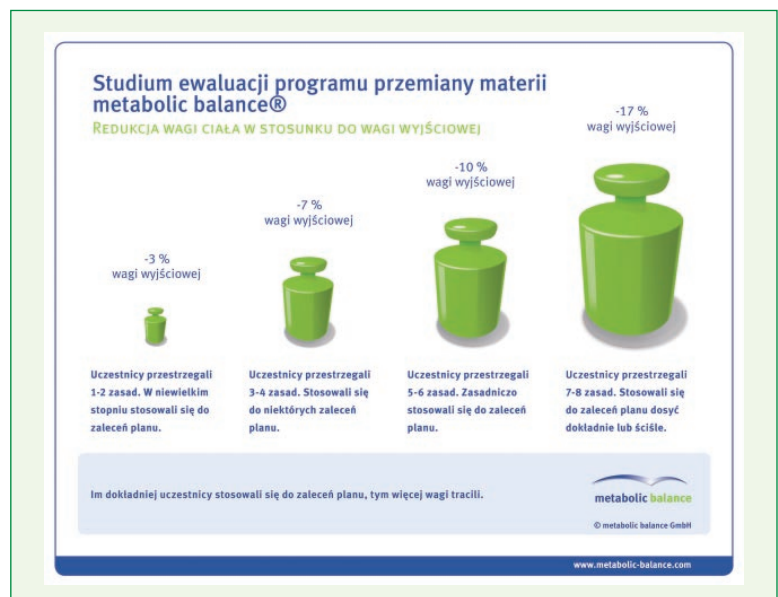
Pokarmy nie powinny zawierać dodatków, środków konserwujących i barwników, powinny więc być czyste i niemodyfikowane, świeże oraz przygotowywane z zastosowaniem zdrowych olejów roślinnych, ziół i przypraw.

Zrównoważone proporcje i celowy dobór 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-

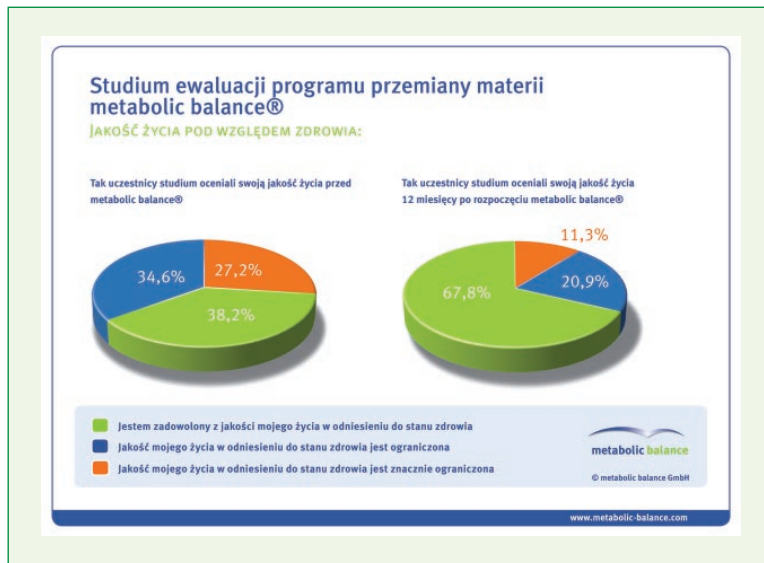


Rycina 1. Redukcja wagi ciała w porównaniu z wymogami dla długotrwale skutecznego programu odchudzania

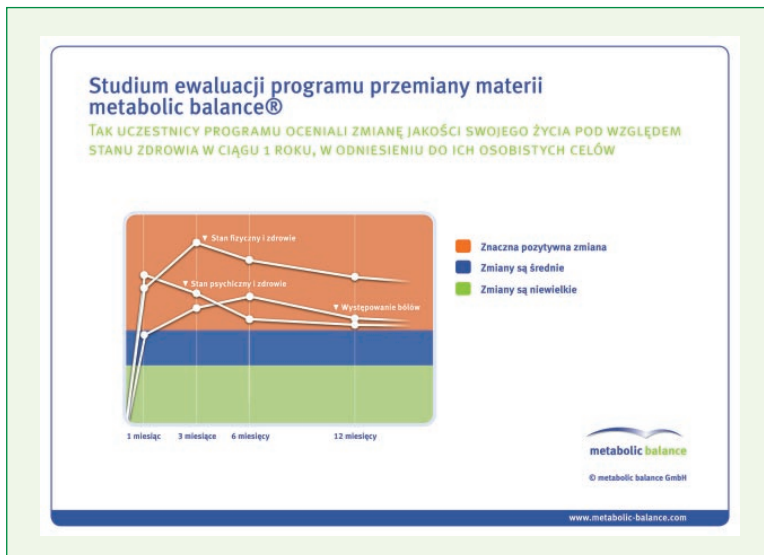


Rycina 2. Redukcja wagi ciała w stosunku do wagi wyjściowej

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 Hoehlein, 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 „Odhudzam 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*<sup>®</sup> 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. Ernaehr. Med.* 2000.