

**INSUMED**



**HA EGÉSZSÉGESEN AKAR LEFOGYNI,  
AKKOR EGÉSZSÉGESEN KELL ENNIE.**

BIA testösszetétel mérés alkalmazása mellett INSUMED VEGÁN orvosi diétaterápia az optimális testsúly és testösszetétel elérése és megtartása érdekében.

## IMPRESSZUM

### **Kiadó**

INSUMED GmbH  
Jean-Pierre-Jungels-Str. 6 | D – 55126 Mainz  
www.insumed.net | info@insumed.de

### **Szöveg**

Sziki Andrea Msc. Okleveles táplálkozástudományi szakértő  
Lehel-Récsei Fanni Msc. Okleveles táplálkozástudományi szakértő  
Dr. Domokos Sándor  
Andrea Pawlik - Köszönjük a tartalmi támogatást  
Niels Schulz-Ruhtenberg és Dr. med. Manfred Claussen uraknak  
Szaklektor: Dr. Lovas Gyöngyi, Dr. Kevei Péter, Borokné Tömösváry Lilla,

Grafika: Jannette Kopplin  
Szerkesztette: Récsán Zsuzsanna

### **Fényképek**

iStock.com

2. magyar kiadás, 2023.

## KEDVES OLVASÓ!

Kiadványunk segít Önnek a tájékozódásban, ha a vegán/vegetáriánus életmód követője, vagy éppen fontolgatja, hogy ezt az életmódot szeretné követni. Az elmúlt években egyre jobban elterjedt a vegán/vegetáriánus táplálkozás, ami nem csak divat, hanem élet-szemlélet a fenntarthatóság jegyében az életmódváltás mellett.

Vitathatatlan, hogy a vegán/vegetáriánus táplálkozásnak számtalan egészségünket közvetlenül érintő pozitív hatása van. Ellenben tény az is, hogy a növények nem tartalmaznak olyan mennyiségű és minőségű tápanyagokat (pl. esszenciális aminosavakat, vitaminokat), amire szervezetünk egészséges működéséhez szüksége van.

Ez a probléma különböző fajta növények kombinációjának fogyasztásával megoldható, viszont nem mindenki tudja, hogy ehhez milyen növényeket kell elfogyasztani. Sokszor a megfelelő napi tápanyagbevitelhez olyan nagy mennyiségű növényi táplálék elfogyasztása lenne szükséges, ami nem egyszer megoldhatatlan feladatot jelent az életmód követőinek. A csökkentett tápanyagbevitel, pedig előbb-utóbb hiánybetegségekhez vezethet. Túlsúlyos egyének számára még nehezebb feladat a megfelelő vegetáriánus étrend összeállítása. A sportolók számára az izomzat megőrzéséhez vagy növeléséhez szükséges fehérje biztosítása szintén olyan mennyiségű növényi táplálék elfogyasztását igényelné, ami az egészséges vegán táplálkozással nehezen megvalósítható.

Jelen kiadványunkban azt mutatjuk be, hogy a vegán táplálkozással kapcsolatos nehézségekre és a fenti problémákra milyen megoldást kínál a testösszetétel méréssel (BIA) egybekötött, személyre szabott vegán táplálkozási koncepció, valamint az INSUMED vegán tápszercsalád.

A mottónk: „Ha egészségesen akar lefogyni, akkor egészségesen kell ennie.”

INSUMED tanácsadók

**HA EGÉSZSÉGESEN AKAR LEFOGYNI,  
AKKOR EGÉSZSÉGESEN KELL ENNIE.**

## TARTALOM

Előszó _____	03
Így működik az INSUMED fogyókúra _____	06
Mi is az a vegetáriánus, vagy vegán táplálkozás _____	07
Az INSUMED terápia _____	10
Az első tanácsadás _____	10
Az INSUMED koncepció szakaszai _____	12
A helyes folyadékfogyasztás _____	14
Fogyókúra cukorbetegség esetén _____	15
Az INSUMED Vegán és vegetáriánus koncepció _____	12
Miért van szükség az izomzat megtartására a fogyás során? _____	16
A testösszetétel mérése (BIA) _____	16
Sportolni túlsúlyosan? _____	17
Fehérje, szénhidrát, zsír – mennyire van ezekből szükségünk? _____	17
Tápanyagok _____	17
Mit tegyünk ha éhesek vagyunk? _____	20
Hogyan kezelje a visszaeséseket? _____	21
Az INSUMED diéta szakaszai _____	24
INSUMED Trinkmahlzeit turmixok elkészítése _____	26
INSUMED termékek tápanyagtartalma _____	30
Növényi fehérjeforrások komplettálása _____	31
INSUMED termékek + növényi italok tápanyagtartalma _____	32
Sportolók növényi alapú étrendje _____	38

## ÍGY MŰKÖDIK AZ INSUMED FOGYÓKÚRA

**INSUMED – Orvosi diétaterápia túlsúlyosoknak, cukorbetegeknek, hiányos tápláltságúaknak, vegánoknak, vegetáriánusoknak, sportolóknak**

Az INSUMED: Németországban kifejlesztett, orvosok által kontrollált diétás rendszer.

Az INSUMED tanácsadók megtanítják az egészséges életmódot, táplálkozási tanácsadást nyújtanak, melynek fontos része a diagnosztika, a BIA-mérés. Ez azt jelenti, hogy rendszeresen mérjük és elemezzük a páciens testösszetételét.

A mérési eredmények teszik lehetővé, hogy a testösszetétel változásainak függvényében az INSUMED – Orvosi diétaterápia során a páciensek személyre szóló tanácsokat kaphassanak arról, hogy az INSUMED speciális gyógyászati célra szánt élelmiszerekből mikor, mennyit fogyasszanak. Az egészséges, bőséges főétkezések fehérje-, szénhidrát-, zsír-összetételéről is ajánlást kapnak.

## INSUMED VEGETÁRIÁNUS ÉS VEGÁN TÁPLÁLKOZÁSI KONCEPCIÓ

### Mérés-tanácsadás-megvalósítás

Az INSUMED termékek az orvosi táplálkozástérápia alapvető részét képezik.

Az INSUMED táplálkozási terápiánk alapja a diagnosztika. Vegán táplálkozása mellett, ha túlsúlyt, elhízást vagy hiányos tápláltsági állapotot diagnosztizál tanácsadója, a megoldás a vegán táplálkozástérápia. A diagnosztika segít meghatározni, miből mennyit egyen a túlsúlyos vagy hiányos tápláltságú páciens, hogy testösszetétele majd optimális legyen.

Egyre inkább terjed a vegán táplálkozás a normál testsúlyú emberek, a szabadidős, és versenysportolók körében. Itt is a testösszetétel diagnosztika lehet a kulcs az optimális, sportolók esetében a sportágnak megfelelő testösszetétel elérésében. A sportolók esetében kiemelt jelentőségű a megfelelő energia és tápanyagbevitel, mivel a sportteljesítményekre igen nagy hatást gyakorol a megfelelő táplálkozás. Normál anyagcsere állapotokat fenntartani, úgy hogy az optimális fehérjebevitel, valamint a komplett fehérjebevitel egészséges arányokat érjen el, igazi kihívás elé állítja a vegán táplálkozást folytatókat. Az orvosi táplálkozástérapiánk azonban erre is megoldást kínál.

Felkészült orvosaink és táplálkozástudományi szakembereink segítségével a kiegyensúlyozott és egyénre szabott vegán táplálkozási tanácsokkal látjuk el miközben végig kísérik a testösszetételének pozitív változását. Az INSUMED vegán tápszerek növényi alapanyagok optimális felhasználásával készültek, és garantáltan biztosítják a napi komplett fehérje bevitelt.



## MI IS AZ A VEGETÁRIÁNUS, VAGY VEGÁN TÁPLÁLKOZÁS?

A vegetarizmus a "vegetábilis" "növényi szóból ered és azt a táplálkozási gyakorlatot jelenti, amelynek követője bármilyen állat megölésével elkészített táplálék elfogyasztását elveti. Elutasítják az állati termékek fogyasztását és csak növényi eredetű termékeket fogyasztanak. Nemcsak étrendet, hanem életmódot és életfilozófiát is jelent.

## A VEGETÁRIUS TÁPLÁLKOZÁS TÍPUSAI

A vegetárius táplálkozás közös jellemzője, hogy az étrend alapját a növényi nyersanyagok és élelmiszerek adják, valamint mellőzik a vörös húsok és húskészítmények fogyasztását. Megkülönböztetünk tradicionális és atípusos vegetárius formákat.

### I. TRADICIONÁLIS VEGETÁRIÁNUSOK

**Szemivegetáriánus:** a növényi élelmiszereken kívül halat, csirkét, tojást, tejet és tejterméket fogyaszt. Hagyományosan nem tartozik a vegetárius típusai közé

**Ovo-laktovegetáriánus:** a növényi élelmiszereken kívül tejet, tejterméket és tojást fogyaszt.

**Laktovegetáriánus:** a növényi élelmiszereken kívül tejet és tejterméket fogyaszt.

**Ovovegetáriánus:** a növényi élelmiszereken kívül csak tojást fogyaszt.

**Szigorú vegetáriánus (vegán):** Az etikai végánok teljesen elutasítják az állatok árucikké tételét, így semmilyen állati terméket nem használnak (étkezésen kívül sem) pl. méz, szörme, bőr, gyapjú és selyem elutasítása. Egyéb általánosan használt állati

termékek is mellőzésre kerülnek: méhviasz, csontszén, csontporcelán, kármín, kazein, zselatin, halenyv, lanolin, disznózsír, állati oltó, sellak, faggyú, tejsavó, stb. Nincs egyetértés abban, hogy milyen fokig kell kerülni az összes állati, különösen a rovaroktól származó termékeket. Személyes döntés kérdése, hogy az illető használja a mézet, selymet és egyéb rovaroktól származó termékeket.

## 2. ATÍPUSOS VEGETÁRIÁNUS

**„Nyers kosztón” élők:** hőkezelő műveletek nélküli vegán étrendet jelent, mindent nyersen fogyasztanak. Semmit nem fogyasztanak, ami iparilag feldolgozott.

**Jellemző nyersanyagai:** zöldség: ami tisztít, gyümölcs: ami élénkít, gabona: ami táplál. Utóbbit nyersen, csíráztatva, áztatva fogyasztják. Naponta kétszer, napkeltekor és napnyugtakor étkeznek.

**Fruitáriánusok:** főleg gyümölcsöt, de ritkán diót, mézet, olívaolajat esznek.

**Makrobiotikus táplálkozás:** a Zen makrobiotikus filozófia és a Zen buddhista tanokon alapul. Az élelmiszereket jin és jang kategóriába sorolják. Jang: ami tilos (hús, hal, tej, tojás); nem megengedett a tej, a tejtermék, a túlfinomított élelmiszerek (pl. cukor), az izgatószer (aromás tea, kávé) fogyasztása és fűszerek alkalmazása. Jin: gyümölcs, zöldség.

Az étrend gerincét a gabonafélék alkotják, amelyek kiegészülnek zöldségfélékkel, hüvelyesekkel, gyümölcsökkel és olajos magvakkal. 10 diétás fokozatból áll, amelyeket -3-tól +7-ig számokkal jelölnék. Az egyes fokozatokban egyre szigorúbbak az előírások pl. +7 fokozat: a „szénhidrátok” (szénhidrát-dús magvak, barnarizs) aránya



100%-ra emelkedik. A legszigorúbb fokozat elérése előtt is az egyes élelmi anyagoknak, élelmiszereknek megfelelő arányban kell szerepelnie: 50-60% főtt, teljes értékű (hántolatlan) gabonanemű, 5-10% zöldségalapú leves, 25-30% párolt zöldség, 5-10% főtt hüvelyes. Elsősorban az évszaknak megfelelő és az adott térségben természetesen előforduló zöldségeket ajánlja. Folyadékot keveset, elsősorban gyógyteákat fogyasztanak. Csecsemőtáplálásra speciális ételt, kokohot használnak, amely rizs, gabona, árpa, bab és szeszamag őrleményének keverékéből készül. Nagy-Britanniában a makrobiotikus étrend alkalmazása csecsemő- és gyermekkorban büntetnek számít.

#### **Hare Krishna követők:**

laktovegetáriánus étrend

#### **Jógavegetáriánus:**

laktó-ovovegetáriánus étrend

#### **Organikus táplálkozás:**

tartósítószer és mesterséges adalékanyagoktól mentes, növényvédők szerek nélkül természetesen „bio” élelmi anyagokat használ fel.

## VEGETARIANIZMUS VÁRANDÓSSÁG ÉS SZOPTATÁS ALATT

A gondosan, kellő változatossággal, szakszerűen összeállított a szemivegetáriánus és laktó-ovo étrend többnyire fedezni tudja a várandósság és a szoptatás ideje alatt az energia- és tápanyagszükségletet, de ebben az esetben is vas, cink, és B12-vitamin pótlás szükséges. Az étrendi összeállításnál, mindenképpen célszerű táplálkozástudományi szakember, dietetikus segítségét kérni, hogy az anyatejvel táplált csecsemő egészségesen fejlődjön.

## A VEGETÁRIUS TÁPLÁLKOZÁS ELŐNYEI

Epidemiológiai vizsgálatok igazolják, hogy bizonyos megbetegedések (többek között elhízás, szív-, érrendszeri megbetegedések, diabetes, daganatos betegségek, epekő, vesekő, osteoporosis, rheumatoid arthritis, demencia) ritkábban fordulnak elő vegetáriánusoknál.

Számos tudományos cikk foglalkozik a szója, prosztatarák és mell-daganat megelőzésében és kezelésében alkalmazott pozitív



hatásaival. Említés történik a szója fitoösztrogén tartalma miatti a menopauzás tünetek enyhítésében betöltött szerepéről is.

Ehhez nagymértékben hozzájárul az is, hogy a vegetáriánusok életmódja is egészségesebb az átlagnál.

- Energiabevitel

Többnyire tartózkodnak a túlzott energiabeviteltől, így ideális vagy néha még az alatti testtömeg jellemzi őket. Általában nem fogyasztanak cukrot (üres kalória), finomított élelmiszereket (fehér kenyér, fehér liszt). A magas rostbevitel telítő hatása és a több mozgás is segít az ideális testtömeg megőrzésében. Nem vonatkozik ez azokra, akik csak a hús elhagyását értik a vegetáriánus étrend alatt, ugyanakkor rendszeresen és nagy mennyiségben fogyasztanak olajat, lisztet, cukrot.

- Több növényi eredetű fehérje fogyasztása

Elsősorban a gabonafélék és a száraz hüvelyesek nagyobb mennyiségéből ered.

- Csökkentett zsirbevitel, kevés telített zsírsav értékesebb zsírsavösszetétel

Állati eredetű zsiradék csak a tejből, a tejtermékekből és a tojásból kerül a szervezetükbe.

- Alacsonyabb koleszterinbevitel
- Magasabb rostbevitel

A nagy mennyiségű cereáliák- és zöldség-, gyümölcsfogyasztásnak köszönhető.

- Kevés só felhasználás
- Minimális cukor, inkább méz felhasználása

## A VEGÁN ÉTREND HÁTRÁNYAI

### Energiaellátottság nem mindig kielégítő

A növényi táplálékok energiasűrűsége kicsi, így a nagy mennyiségben elfogyasztott

ételek sem fedezik mindig az energiaszükségletet. A főzelékfélék, zöldségek, gyümölcsök energiatartalma többnyire alacsony, átlagosan 20-50 kcal/100g-ra vonatkoztatva. A száraz hüvelyesek energiatartalma 320-340 kcal/100g, a tészta, a rizs, az árpagyöngyével valamivel magasabb.

- Komplette fehérjék hiánya

A növényi fehérjék 1-2 esszenciális aminosavban hiányosak, így inkompletteknek tekinthetők. A növények helyes párosításával kompletté tehető az egyes étkezések.

## AZ INSUMED VEGÁN TÁPLÁLKOZÁSI KONCEPCIÓ

A koncepció célja, hogy azok számára is elérhetővé tegye az INSUMED orvosi diéta-terápiát, akik

- vegán életmódot folytatnak,
- allergiások a tejfehérjére,
- laktózérzékenyek,
- gluténérzékenyek,
- allergiások a szójára vagy

## JÓ TUDNI

### Miért károsak a gyors diéták?

„Öt kilót öt nap alatt!” Soha ne higgyen ilyesféle fogyással kapcsolatos ígéreteknek!

Az egyedüli, amit egy ilyen radikális diéta során veszít, az víz. Talán a mérleg kevesebbet mutat majd és a hasa is laposabb lesz, de ennek csak az az oka, hogy a gyomra üres.

Az egészsége szempontjából viszont ez egy katasztrófa. És ebből egyenes út vezet a jójó effektushoz.

- Orvosi javaslatra Hashimoto thyreoiditis esetén. (Pontosan endokrinológustól meg lehet kérdezni!)
- szeretnének kevesebb állati eredetű fehérjét fogyasztani amellet,

hogy éhezés és hiánybetegségek nélkül, izomzatuk megtartása mellett egészségesen fogyjanak.

A VEGÁN INSUMED Thrinkmahlzeit borsó-, napraforgó-, tök- és mandulafehérje felhasználásával készül, emellett szója-, tejfehérje-, laktóz (tejcukor)- és gluténmentes.

## AZ INSUMED KONCEPCIÓ HÁROM ALAPPILLÉRBŐL ÁLL

### mérés – tanácsadás – megvalósítás

**mérés** Lényegében a BIA-mérést (testösszetétel-mérést) foglalja magába, melynek során személyes táplálkozási tanácsadója meghatározza az Ön testének összetételét.

**tanácsadás** Tanácsadója segíti és támogatja Önt abban, hogy kitűzze elérendő céljait, valamint táplálkozással és mozgással kapcsolatos, mindennapi használatra alkalmas tanácsokat is ad.

**megvalósítás** Csak Önön múlik, az INSUMED koncepció betartása az Ön feladata!

## AZ INSUMED TERÁPIA

Az INSUMED terápia az inzulin élettani hatását veszi figyelembe.

## MI AZ INZULIN FELADATA?

Az inzulin egy hormon, melyet testünk akkor termel, ha megemelkedik a vér cukorszintje, ez mindig az étkezések után következik be.

Minél magasabb az ételek szénhidrát tartalma, annál jobban emelkedik meg a vér cukorszintje, és annál több inzulin termelődik azért, hogy megfelelően csökkentse a vérben a cukorszintet.

Az inzulin lehetővé teszi, hogy a cukor eljusson a sejtekhez, és energiával lássa el őket. De az inzulinnak van egy nagy hátránya is: raktározó hormon, és a napi ötszöri étkezés gátolja a zsír lebontását, csökkenését a testben, illetve segíti a zsír raktározását.

Éppen ezért mi, csak napi háromszori étkezést javasolunk. Hiszen minél többször étkezünk, annál többször emelkedik meg az inzulinszintünk és az blokkolja a zsírégetést.

## AZ ELSŐ TANÁCSADÁS

Az első tanácsadáson a következőkre számíthat:

- Elbeszélgetünk az egészségi állapotáról, gyógyszeres terápijáról, jelenlegi táplálkozási szokásairól, esetleges ételintoleranciáról és allergiáról. Áttekintjük a hozott orvosi dokumentumait, laboreredményeit.
- Adatvédelmi nyilatkozatokat aláíratjuk, a terméktájékoztatót átadjuk és a megkapja az INSUMED diéta tájékoztatót, amit a kezében tart.
- A méréshez szükséges adatokat rögzítjük és testösszetételt mérünk (testsúly, testmagasság, derékbőség és BIA mérés).
- A mérés birtokában az egyéni étrendet megbeszéljük, kitérve a kalória és tápanyag-összetételre is.
- Megismertetjük az egyes tápanyagokat, megtanítjuk, hogyan lehet ezeket étrendjébe beépíteni és hogyan illeszthetők az INSUMED diétába.

- Kiválasztjuk az egészségi állapotának megfelelő tápszert és adagját, valamint megbeszéljük az elkészítésének és fogyasztásának módját (figyelembe véve glutén, laktóz, tejfehérje érzékenységet is).
- A tanácsadás végén a következő konzultáció időpontját is egyeztetjük.

Az első alkalommal hosszabb kb. 1 órás időtartamra érdemes készülni, hogy az induláshoz szükséges információkat részletesen meg lehessen beszélni és kérdéseit is meg tudjuk válaszolni. A konzultációkat eleinte hetente, de legalább 2 hetente kellene beiktatni. Az egészséges táplálkozás elsajátítása egy hosszú folyamat, ezt minél előbb el kell kezdeni és az esetleges étkezési hibák korrigálása is minél előbb történjen meg.

## TOVÁBBI KONZULTÁCIÓK

A további konzultációkon nyomon követjük az INSUMED diétáját. Ezek a találkozások kb. fél órát vesznek igénybe.

- Megbeszéljük hogy érzi magát, milyen ételeket fogyasztott a megbeszéltekhez képest. Tudja-e tartani a diétát, vannak-e nehézségei? Milyen szokásokon változtatott a diéta óta, éhes-e, ha igen, mikor?
- Testösszetételt mérünk minden alkalommal, hogy ellenőrizzük, hogy fogyása egészséges és egyenletes. Ha eltérést tapasztalunk, táplálkozási változtatást javasolunk.
- Ha életmódjában a diéta során változás áll be, kérjük jelezze mielőbb (elkezdett sportolni, több műszakban dolgozik), mert ezek a szempontok is jelentősen befolyásolják a diéta sikerességét.

A tanácsadás és mérés kulcsfontosságú a diéta szempontjából. A diéta alatt az étkezések lesznek a fókuszban, megtanulja az

ételek összetételét, kalóriatartalmát és a saját ételadagjait is. Ezeknek az információknak a későbbi súlytartásban óriási szerepe lesz.

## A DIÉTA LEZÁRÁSA

Ha elérte kívánt célját, a tanácsadójával megbeszélheti, hogy súlyát a továbbiakban hogyan tudja megtartani. A reggeli és a vacsora kiváltása szintén egyénre szabott és fokozatos lesz. Először a reggelit veheti vissza és a vacsorára továbbra is a turmixot érdemes fogyasztania. Ha 1-2 hét múlva is tartja a súlyát, a vacsorát is visszaveheti.

## JÓ TUDNI

### Mi az a Trinkmahlzeit?

Az INSUMED turmixok alapanyaga a Trinkmahlzeit vegán nevű speciális gyógyászati célra szánt vanília ízesítésű élelmiszerporok plusz egy zsírszegény vegán italpor (ebbe keverhetjük bele a port). Ennek a fajta diétának „hivatalos neve” étkezést helyettesítő terápia, más néven „formuladiéta”.

A kiváló minőségű és jó ízű INSUMED fehérjeturmixok a szokásos napi egy-kettő vagy megsabott időkorlát mellett akár három étkezést is helyettesíthetnek.

Az alacsony kalória bevitelnek köszönhetően a fogyás gyorsan megkezdődik, ami éppen a táplálkozás megváltoztatásának elején bír óriási motivációs hatással. A turmixok magas fehérjetartalma fontos, mert így gondoskodunk arról, hogy az izmaink (=„égetőkemencék”) egészségesek maradjanak.

A napi elfogyasztható ételmennyiség kalóriatartalma függ a diéta befejezése utáni izomtömegétől. Az ebéd összetétele és kalóriatartalma a diéta után is megmarad. A nagy étkezés a napi kalóriabevitel felét tegye ki, a reggeli és a vacsora osztozik a kalóriabevitel másik felén. Táplálkozási és élelmiszer-ismerete a diéta során bővülni fog, tanácsadója pedig segít abban, hogy minőségi étkezést tudjon folytatni, amivel súlyát a jövőben tartani tudja.

## AZ INSUMED KONCEPCIÓ SZAKASZAI

A fogyókúra általában négy fő fázisból áll, melyek a következők:

- Start: „INSUMED böjt”
- Fogyás: „intenzív zsírégetés” (amíg el nem érjük a célul kitűzött testsúlyt)
- A táplálkozás testrezabása: „integráció” (ez már súlytartási fázis)
- A súly megtartása: „stabilizáció” (hogy meg is maradjon, amit elértünk)

INSUMED tanácsadója Önnel közösen dolgozza ki mind a négy szakasz személyre szabott táplálkozási tervét, illetve megbe-

szélik majd, hogy milyen mozgásforma vagy sporttevékenység illene bele legmegfelelőbbben az Ön életébe. Ilyen formán új étkezési szokásokat sajátít majd el, amelyek beilleszkednek új életformájába és lehetővé teszik Önnek, hogy a jövőben is tartani tudja az álom súlyát. Ez egy tanulási folyamat.

## I.SZAKASZ: START, „INSUMED BÖJT”, „TURMIXBÖJT”

Általában a diétát kettő (vagy ritkábban több) startnappal kezdjük. Ezzel mind a „fejünket”, lelkünket, mind a testünket ráhangoljuk a fogyásra, mintegy zsírégető üzemmódra kapcsolunk.

A túlsúly velejárója az inzulin rezisztencia kialakulása, azaz azonos inzulin hatás eléréshez, (azaz, hogy a cukor a sejtekbe kerüljön, ahol a lebontása energiát szolgáltat) egyre több inzulinra van szükség. A sejtek érzéketlenné válnak az inzulinra. Az inzulinrezisztencia nem csak a szénhidrát anyagcserére nézve káros, hanem a zsíryanagcsere is raktározó irányba tolódik és gátolt a zsírból történő cukor képződés, ami az igazi feladata lenne a zsírszövetnek.

## JÓ TUDNI

### Mi is az az alapanyagcsere?

Az alapanyagcsere az az adott kalóriamennyiség, amire a testünknek szüksége van abban az esetben, amikor semmi mást sem tesz, csak az életfunkciókat tartja fenn. Vagyis, ha 24 órát fekvüdnénk a tévé előtt és meg se mozdulnánk, ennyi kalóriát égetne el a szervezetünk. Az alapanyagcsere függ az életkortól, nemtől, izomtömegtől, valamint a súlyunktól is. Alapanyagcseréjének teljesen pontos mértékét a táplálkozási tanácsadója fogja megállapítani.

Mindenféle szellemi, illetve testi erőfeszítés, legyen az tanulás, porszívózás vagy sportolás, megemeli a kalória felhasználást. Azaz megnöveli az alapanyagcseréje fölötti napi energia igényét.

A legalább két napos INSUMED böjt segítségével áttörjük a magas inzulin szint okozta inzulinrezisztenciát és a gátlását a zsíryagcserének a szerveinkben különösképp a májban, a zsírszövetben és az izmokban. Elindulhat a zsírok lebontása, a raktározott energia felhasználása.

Az INSUMED böjttel hatékonyan kezelhető a túlsúly okozta zsírmáj is (NAFLD non-alcoholic fatty liver disease), ilyenkor többnapos vagy többször ismételt böjt napokat javasolhat INSUMED tanácsadója.

Sok INSUMED diétázónk hétféle napokat választ ki startnapok gyanánt. Ezen a két startnapon csak és kizárólag egy INSUMED Trinkmahlzeit vegán elnevezésű folyékony, speciális gyógyászati célra szánt ételkészítményt, pontosabban turmixot vesz majd magához, napi négy (ritkán öt) adagban.

Az Önnek legmegfelelőbb mennyiséget az INSUMED tanácsadója állapítja meg. Emellett nagyon fontos a napi 2-2,5 liter kalóriaszegény ital, ideális esetben víz elfogyasztása is. Az Önnek legmegfelelőbb mennyiséget az INSUMED tanácsadója állapítja meg.

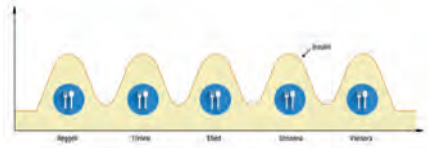
Az INSUMED Trinkmahlzeit speciális gyógyászati célra szánt ételkészítmény minden szükséges tápanyagot tartalmaznak, amire a testének a kiegyensúlyozott étkezés keretén belül szüksége van. A fogyás során az Ön szervezetének ez feltétlenül fontos, hiszen ilyen módon szervezete valóban zsírt éget el, nem pedig az izomzatot építi le. Ezt mérjük is a tanácsadás során.

## 2. SZAKASZ: FOGYÁS, „INTENZÍV ZSÍRÉGETÉS”

A két „startnap” után következik az intenzív zsírégetés szakasza. Az INSUMED koncepció szerint Ön napi háromszor étkezik majd.

Mint ahogyan azt orvosi tanulmányok is bizonyítják, a más diéták által sokszor javasolt „napi több, kisebb étkezés” nem tesz jót a fogyás szempontjából az anyagcserének.

Ez az inzulin hatásával függ össze: tartósan magas inzulinszint a vérben akkor jön létre, ha gyakran eszünk valamit, még akkor is, ha csak csipegetünk, azaz ha nassolunk, akkor a zsír égetésének folyamata megszakad.



Ezért beszélünk 3 étkezésről, amiből 2 turmix, 1 pedig a főétkezés lesz.



Tehát mindaddig, míg súlyt akarunk veszíteni, (végig a fogyás szakaszában) napi két INSUMED Trinkmahlzeit vegán turmixot és egy főételt vesz magához, azaz ebben a szakaszban megjelenik napi egy főétkezés is. Hogyan határozzuk meg, hogy ez a reggeli, az ebéd vagy a vacsora?

Ez a döntés az Ön napi időbeosztásához fog igazodni. Ideális esetben az ebéd a főétkezés, de ha megoldhatatlan, akkor másképp lesz. A Trinkmahlzeit vegán turmixok, melyek speciális gyógyászati célra szánt ételkészítmények, ellátják a testét minden szükséges tápanyaggal. Így a hiányállapotok, a koplalás és az izomleépülés is elkerülhető.

Ezek a jelenségek gyakran a fogyókúrák, kampánydiéták velejárói.

A turmixok csekély kalóriatartalmúak és igen alacsony vércukor emelkedést és inzulintermelést váltanak ki, ezért tud tökéletesen működni a zsírégetés.

Ebben a szakaszban sem szabad megfelekezni a rendszeres folyadékfogyasztásról: napi 2-2,5 liter vizet fogyasszunk.

### 3. SZAKASZ: A TÁPLÁLKOZÁS TESTRESZABÁSA, „INTEGRÁCIÓ”

Amint elérte a kitűzött álomsúlyát, lépésenként áttérhet a turmixokról a szilárd halmazállapotú étkezésekre. Egy étkezés azonban továbbra is a vegán INSUMED Trinkmahlzeitből áll. Tehát 2 étkezés, 1 turmix. A táplálkozási tanácsadójaival egyeztet majd arról, hogy ezt az átmeneti szakaszt Önnek mikor volna a megfelelőbb megkezdnie.

Az átmeneti szakaszt lassan is megkezdheti, ebben az esetben heti egy vagy két napon egy vegán INSUMED turmixot kombinálhat

kettő főétkezéssel. A tapasztalatok alapján sok páciensünknél ez beválik. S mindig gondoljon rá, hogy napi 2-2,5 liter vizet igyon meg!

### 4. SZAKASZ: A SÚLY MEGTARTÁSA, „STABILIZÁCIÓ”

A fogyás utáni hosszú távú cél az, hogy megtartsuk a súlyunkat és napi három alkalommal egészségesen, a napirendünknek megfelelően étkezzünk. Vagyis nem kell „úgy maradni”, lassan abba lehet hagyni a turmixok fogyasztását.

Az INSUMED vegán termékek akkor kerülnek ismét bevetésre, ha Ön több alkalommal, például ünnepnapokon vagy a nyaralás ideje alatt, a gazdag és csábító ételkínálatnak köszönhetően túl sokat evett és a testsúlya ismét kicsit megemelkedett.

Az volna a legjobb, ha a súly megtartásának fázisában, azaz a stabilizáció során is tartaná a kapcsolatot a táplálkozási tanácsadójaival. Látogasson el például minden negyedévben egyszer a tanácsadóhoz!

Tanulmányok azt bizonyítják, hogy az ideális testsúly elérése után a további tanácsadói támogatás hosszútávon is segíti megtartani az új testsúlyt. Apropó, ebben a szakaszban volna érdemes elkezdenie mozgásban is aktívabbnak lennie, ha eddig még nem tette.

Az INSUMED tanácsadója megbeszéli majd Önnel, hogy melyik mozgásforma volna az Ön számára a legmegfelelőbb. És ne feledje, továbbra is napi 2-2,5 liter kalóriamentes folyadékot fogyasszon!

### A HELYES FOLYADÉKFOGYASZTÁS

Testünk egyik fő összetevője a víz. Éppen ezért ha mérlegre állunk, a test folyadék-

#### JÓ TUDNI

##### **Az emberek gyakran összetévesztik az éhséget a szomjúsággal**

A vízhiány tünetei nagyon hasonlítanak az alacsony vércukorszint tüneteihöz, azaz csökken a koncentrációképességünk, illetve fáradékonyak leszünk.

Sokan ilyenkor a megszokott rágcsálnivalókhoz és édességekhez nyúlnak, annak ellenére, hogy ebben az esetben egy pohár víz elfogyasztása volna a legjobb megoldás. Ne szomjazzunk!

vesztése az első, amit azonnal észreveszünk. A kevés vízfogyasztás, illetve a víz-hajtók használata a fogyáshoz egyáltalán nem a megfelelő és jól bevált módszerei, ezek sehova sem vezetnek.

Végképp is a víz elvesztésével csak súlyt veszít, de nem csökkenti a test zsírtömegét, ami egy diéta alapvető lényege volna. Nem beszélve a testsúlycsökkentő egészségtelen hatásokról, amit a vízhiány okozhat szervezetben. A vízhiány például nagyban befolyásolja a teljesítményét, valamint lelassítja az anyagcseréjét is. Ennek újra az a következménye, hogy szervezete nehezebben dolgozza fel a zsírt. Tehát tilos szomjazni, inni kell, nincs kifogás!

Napi szinten legalább 2-2,5 liter folyadékot kellene inni, de ha sportol, a 3 literhez közelíteni még jobb. A legmegfelelőbb a víz, a tea üresen, illetve az ásványvíz, a különböző márkájúakat érdemes cserélni, hogy ásványi só bevitelük kiegyensúlyozott legyen. Kávét (cukor nélkül, legfeljebb kalóriamentes édesítőszerrel) is fogyaszthat. Ha egy kis változatosságot szeretne italválasztékába csempészni, gondoljon csak arra, hogy manapság milyen sokfajta tea közül választhatunk, és variálja ezeket. A fogyás fászában azonban a legjobban tenné, ha a

cukortartalom miatt lemondana a limonádékról, a cukrozott vagy light üdítőitalokról és a gyümölcslevekről, valamint az alkoholos italok fogyasztását is függessze fel, mert az alkohol a magas energiabevitel miatt is blokkolja a test zsírégetését.

## FOGYÓKÚRA CUKORBETEGSÉG ESETÉN

Önnek 2-es típusú cukorbetegsége van? Ebben az esetben is nyugodtan vegye igénybe az INSUMED segítségét. Főképp mert éppen a cukorbeteg esetében bizonyultak igen sikeresnek az INSUMED speciális gyógyászati célra szánt élelmiszerek.

A speciális gyógyászati célra szánt élelmiszereink különleges összetételüknek köszönhetően mérsékelt, illetve lassú vércukorszint emelkedést okoznak. Az inzulinszükséglet ennek köszönhetően tartósan alacsonyan tartható. INSUMED diétával az egyébként rossz fogyási tapasztalatokkal rendelkező, jójózó 2-es típusú cukorbetegnek is sikerül általában tartósan lefogyniuk.

Gyakran fordul elő, hogy a 2-es típusú cukorbeteg a fogyás után csökkenthetik a gyógyszereik mennyiségét vagy akár teljesen lemondhatnak róluk.



## MIÉRT VAN SZÜKSÉG AZ IZOMZAT MEGTARTÁSÁRA A FOGYÁS SORÁN?

Az izomzat a testünk égetőkemencéje, illetve zsírégetője. Ha nem mozgunk, vagyis nyugalmi állapotban is sok energiát fogyaszt a testünk, hiszen az életfunkciókhoz sok energia kell, még az emésztéshez is. A mozgáshoz pedig még több energiára van szükség. Teljesen logikus, hogy minél nagyobb izomzattal rendelkezünk, annál több zsírt tud égetni, ezért annál könnyebben és gyorsabban fogyunk le.

Természetesen ehhez nem kell azonnal testépítővé vagy maratoni futóvá válnia. Kezdeni el lassan mozogni és beszélje meg a tanácsadójával, milyen sportterhelés volna a legmegfelelőbb az Ön számára.

A visszafogott testmozgás (kardióedzés) például kitűnő módja annak, hogy megoldoztassa izmait és ezáltal növelje a kalóriaégetést is.

## A TESTÖSSZETÉTEL MÉRÉSE (BIA)

A BIA (Bioelektromos Impedancia Analízis) -mérés segítségével állapítja meg a táplálkozási tanácsadója az Ön testének összetételét. Ez egy fájdalomtalan elektromos mérés, amely megmutatja, hogy teste milyen izomtömeggel, zsírtartalommal rendelkezik és hogy mennyi vizet tárol.



A fentiekben felsoroltakra és más egészségügyi szempontból fontos kérdésekre kaphatunk választ a BIA-mérés során és annak a szaktanácsadó által történő kiértékelésekor.

A mérésből kapott információk nagyon fontosak ahhoz, hogy táplálkozási tervét pontosan az Ön igényeinek megfelelően állítsuk össze.

Ezen felül a BIA-mérés, fontos kísérője lesz a teljes fogyási program ideje alatt. Minden alkalommal mérünk. De miért is? Szervezetünk hajlamos rá, hogy ha nem jut elegendő ételhez, akkor a zsírtartalékok helyett a saját izomtömegét használja fel a szükséges energiáinak biztosításához.

Ha éhezünk, „lekoplaljuk” magunkról az izmot. Végére is olyan fehérjéket tartalmaz izomzatunk, melyek fontosak az életfunkciók fenntartásának szempontjából.

A táplálkozási tanácsadó éppen ezért a BIA-mérés segítségével állapítja meg, hogy a fogyás helyes módon történik-e. Nyomon követi, hogy valóban a zsírszövet csökken-e, miközben az izomtömeg változatlan marad, hiszen pontosan ez a célunk.

Éppen ezért olyan veszélyesek a gyors fogyókúrák, illetve más alutápláltságot okozó diéták is. Ezeknek a gyors fogyókúráknak köszönhetően ugyanis a testünk nem csak zsírt, hanem jelentős izomvesztést is szenved, egy idő után megszűnik a zsírégetés, leáll a fogyás. Minél több az izomvesztés, annál kevesebb kalóriát képes elégetni az izom, így a kevesebb étel is hízáshoz vezet.

Emiatt történik meg gyakran, hogy az emberek egy radikális fogyókúra után hirtelen hízni kezdenek és a végén kövérebbek, mint azelőtt. A rendszeres BIA-méréssel megelőzhető az izomvesztés, mert a mérési eredményhez állítjuk össze a tápanyagszükségletet, hogy a jójózás elkerülhető legyen.



A rendszeres BIA-mérés és elemzés segítségével Ön és táplálkozási tanácsadója megállapíthatják, hogy a fogyása háttérben valójában mi is áll, például, hogy ténylegesen kevesebb lett-e a zsírszövet és az izomzat változatlan maradt, mert ez lenne az ideális cél.

## SPORTOLNI TÚLSÚLYOSAN?

Az intenzív mozgás jelentős túlsúly esetében az ízületeknek nem is tenne jót, sőt, inkább károsan hatna rájuk, ahelyett, hogy fittebbé válna. A túlsúlyos korábban „nem-sportolók” esetében kezdetben tökéletes választás lehet az úszás, illetve a vízi gimnasztika.

Mindenképpen beszélje meg tanácsadójával, hogy a mozgás melyik formája volna a súlyának és testalkatának legmegfelelőbb. Ha Ön eddig nagyon keveset mozgott, kezdje azzal, hogy apró aktivitásokat csempésze bele napjába. Például a séta, a kertészkedés vagy a boltig való biciklizés máris nagyon hatékony és nagy segítséget jelent. Akárhol is van, meg tudja oldani. Inkább lépcsőzőn a lift vagy mozgólépcső használata helyett!

Ebédidőben sétáljon 10 perccel! Parkoljon távolabb! Szálljon le a buszról egy megállóval előbb, hogy sétálhasson! Sok kicsi sokra megy.

## FEHÉRJE, SZÉNHIDRÁT, ZSÍR – MIÉRT VAN EZEKRE SZÜKSÉGÜNK?

Szervezetünk kiegyensúlyozott működéséhez szükségünk van többek között energiát szolgáltató makrotápanyagokra: fehérjékre, szénhidrátokra és zsírokra. Napi energiabevitelünk 12-15%-át kell, hogy fedezzék a fehérjék, 55-58%-át a szénhidrátok és 30%-át a zsírok.

## TÁPANYAGOK

### Fehérjék

Táplálékkal elfogyasztott fehérjeforrásaink 20 féle aminosavat tartalmazhatnak. A 20 aminosavból alapvetően 9 nélkülözhetetlen, más szóval esszenciális az emberi szervezet számára. Ezeket az aminosavakat szervezetünk nem képes, vagy nem elegendő mennyiségben képes előállítani.

Az esszenciális aminosavakat étkezéseinkkel kell tehát biztosítanunk, hiszen fontos fehérjék alkotói. Ilyen fehérjék alkotják például kötőszövetünket, izmainkat, egyes hormonok és enzimek alkotórészei, szerepük van az immunrendszer, valamint a sav-bázis egyensúly működésében is. A növényi eredetű élelmiszerek egy-egy esszenciális aminosavban hiányosak, inkomplett fehérjeforrásoknak tekinthetők.

Vegán táplálkozás során különösen fontos a komplettálás, amikor is az inkomplett fehérjeforrásokat olyan tudatossággal fogyasztjuk, hogy szervezetünk egy esszenciális aminosavból sem szenvedjen hiányt. Ezt az egyensúlyt úgy érhetjük el a gyakorlatban, hogy egy adott inkomplett fehérjeforrást olyan inkomplett fehérjeforrással együtt fogyasztunk, melyben kellő mennyiségben megtalálható a másik inkomplett fehérjéből hiányzó esszenciális aminosav. Növényi fehérjeforrások komplettálása lásd: **31.** oldal táblázat.

### Szénhidrátok

A szénhidrátok tápanyagai többek között az agysejteknek, vörösvértesteknek, a csontvelő sejteinek, valamint rendkívül fontosak az egészséges izomzat kialakításához.

A szervezetünk számára hasznos szénhidrátok megtalálhatóak többek közt a teljes



kiőrlésű termékekben, a hüvelyesekben, a zöldségekben, valamint a vízben gazdag gyümölcsökben is.

Érdemes kerülni a gyors felszívódású, fehér lisztből készült és/vagy hozzáadott cukrot tartalmazó élelmiszereket, mint például a cukrozott italok, fehér lisztből készült sütemények, csokoládék, kekszek. Egészséges táplálkozás során ezek a „rossz” szénhidrátforrások, napi szénhidrát bevitelünk maximum 10%-át tehetik ki.

Jó szénhidrátjaink közé soroljuk a rostokat is, melyek kiegyensúlyozott táplálkozásunk elengedhetetlen részei.

Az ajánlott napi rostfogyasztás 25-30 g. A rostok rendkívül alacsony kalóriatartalmuk mellett, megfelelő mennyiségű folyadékfogyasztással kombinálva számos jótékony hatással rendelkeznek, például csökkentik az éhségérzetet. Emellett egyes rostok lassítják a gyors vércukoremelő hatással rendelkező szénhidrátok felszívódását, csökkentik a vérzsírok mennyiségét, elősegítik a jótékony bélbaktériumok szaporodását.

A magas rostfogyasztás a növényi eredetű élelmiszerekben bővelkedő vegán étrend egyik jelentős pozitívuma.

### Zsírok

A lipidek (zsírok) sejtmembránjaink alkotói, fontos szerepet kapnak idegrendszerünk működése során, nélkülözhetetlenek a zsírban oldódó vitaminok felszívódásához, valamint a megfelelő hormonális működéshez. A növényi alapú táplálkozás telítetlen zsírsavakban gazdag. A többszörösen telítetlen zsírsavakon belül megkülönböztetünk omega-6 és omega-3 zsírsavakat. Az emberi szervezet a linsavat, mely egy omega-6 zsírsav és az  $\alpha$ -linolénsavat, mely egy omega-3 zsírsav, nem képes szintetizálni. Ezeket az esszenciális zsírsavakat táplálkozásunk során kell bejuttatnunk szervezetünkbe.

Azonban a nagy mennyiségben fogyasztott omega-6 zsírsavak gyulladást serkentő hatással rendelkeznek. Az omega-3 zsírsavak viszont - több pozitív hatásuk mellett - mérséklék a szervezet gyulladós folyamatait, támogatják az immunrendszert, csökkentik

a vérben az LDL-koleszterin szintjét, valamint gátolhatják a cukorbetegség kialakulását. A növényi olajok, mint például a napraforgóolaj legnagyobb mennyiségben linolsavat tartalmaznak, a repce-, a szója-, és a lenmagolaj azonban nagy mennyiségben tartalmaz  $\alpha$ -linolénsavat is. Jó omega-3 zsírsav forrás ezek mellett a dió, a kendermag, a chia mag és a fenyőmag is.

Az optimális arány az omega-6 és omega-3 zsírsavak között 4:1, de nagyon fontos, hogy ne lépje túl a 10:1 értéket.

A növényi eredetű zsiradékoknál fontos még megemlítenünk, hogy a kókuszszír, a pálmazsír és a kakaóvaj jelentős mennyiségben tartalmaz telített zsírsavakat, melyeket érdemes kisebb mennyiségben fogyasztani.

Fontos még megemlíteni, hogy a növényi olajok sok telítetlen kötéssel rendelkeznek, mely következtében sütés során káros anyagok keletkezhetnek belőlük. Az olajok meggyulladásuk előtt füstölögnek. Mindegyikük rendelkezik egy úgynevezett füstponttal, a magasabb füstpontú olajok alkalmasabbak a sütésre, nem bomlanak olyan jelentős mértékben 180°C-on, mint az alacsonyabb füstpontú olajok. 222°C alatti füstponttal rendelkező olajokkal nem szabad sütni. Ennél magasabb füstponttal a növényi zsiradékok közül a finomított napraforgóolaj, a pálma- és a kókuszszír rendelkezik. Érdemes tehát ezekkel dolgoznunk a konyhában ételkészítésünk magas hőfokon történő kezelése esetén.

### Ásványi anyagok és B12-vitamin

Az energiát szolgáltató makrotápanyagokon kívül szervezetünk igényel energiát ugyan nem szolgáltató, de létfontosságú mikrotápanyagokat is: vitaminokat és ásványi anyagokat.

A helytelenül összeállított vegán étrend leggyakrabban kalciumban, vasban, cinkben és

B12-vitaminokban szegény, mely súlyos hiánybetegségek kialakulásához vezethet.

A kalciumnak fontos szerepe van többek között a csontok nyomási szilárdságának fenntartásában, az izmok összehúzódásának megindításában, a véralvadásban.

A megfelelő mértékű fehérjeellátottság és D-vitamin ellátottság növeli az elfogyasztott mennyiség hasznosulását. Állati és növényi eredetű élelmiszerek együttes fogyasztása esetén a vegyes táplálkozás fő kalciumforrása a tej és a tejtermékek, így vegán táplálkozás során különös tekintettel kell lennünk a kalcium növényi forrásokból, vagy kalciumban dús ásványvizekből történő fedezésére.

A vas fő feladata a létfontosságú oxigén szállítása sejtjeinkhez. A növényi eredetű vas felszívódása nagyságrendekkel rosszabb, mint az állati eredetű élelmiszerekből bevitt vasé. Azonban a növényi eredetű vas felszívódása és hasznosulása jelentősen

## JÓ TUDNI

### A „light” nem jelenti azt feltétlenül, hogy kalóriaszegény

Limonádé, reggelizőpehely, tejtermékek, zacskós levesek.... Minden egyes ipari ételkészítménynek már létezik úgynevezett light verziója is. De a zsír vagy cukorcsökkentett termékek nem feltétlenül kalóriaszegények is. Hiszen, ha a zsír vagy cukor, mint ízfokozók hiányoznak az ételből, akkor az étel elég unalmasnak, íztelennek tűnik. Azaz valamilyen más ízfokozóra van szükség.

A light termékek előállítói általában kulináris kísérleteket használnak, ami a zsírok helyett jócskán szállít egyszerű, azaz egészségtelen szénhidrátokat.

fokozható C-vitaminnal, ezért vegán életmód során ezt sem szabad elfelejteni.

A cink enzimek és az inzulin hormon alkotórészre. Szerepe igen fontos a szénhidrát-, a zsír- és fehérje anyagcserében. Már kisebb mértékű hiánya esetén is előfordulhat ízérzés csökkenés, a szokásosnál lassabb sebgyógyulás.

A B12-vitamin hiánya vészes vérszegénységet, a gyomor-bélrendszer működészavarát és idegrendszeri károkat okozhat. Mivel leginkább az állati eredetű élelmiszerekben található, vegán táplálkozás esetén pótlására alternatívát jelenthetnek a moszatok és az algák, valamint a fermentált szójatermékek.

## VEGÁN TERMÉKEK

Az INSUMED speciális, vegán termékeit tapasztalt szakorvosok, táplálkozási szakértők, élelmiszer technológusok, valamint gyógyszerészek fejlesztették ki. A termékeket kizárólag Németországban gyártják és nagyon szigorú minőségellenőrzés alá vetik.

Magyarországon az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézetnél a termékek regisztrálva vannak és ez is garancia a kiváló minőségre.

Az INSUMED vegán termékek egy táplálkozási terápia alapvető részét képezik, csak személyesen az INSUMED táplálkozási tanácsadóknál, táplálkozási terápia keretei között lehet megvásárolni. Az INSUMED vegán termékeinek mindegyike laktóz- és gluténmentes.

## ÖTLETEK A MINDENNAPOKRA

Az INSUMED alapelve a napi háromszori étkezés. A hagyományos diéták esetében

sokszor javasolnak 5 étkezést, erről mi egyértelműen lebeszéljük Önt. Ennek oka az, hogy a közbeeső étkezések minden egyes alkalommal beindítják szervezetében az inzulintermelést. Pont ezt akarjuk elkerülni. Magas inzulinszint mellett nehéz fogyni, mindig éhesek lennénk.

## MIT TEGYÜNK, HA ÉHESEK VAGYUNK?

A táplálkozás átállításának első napjaiban könnyen előfordulhat, hogy szervezete a rendszeres étkezések között éhségérzetet jelez. Ebben az esetben ne várakozzon, ne gondolja, hogy az éhezés a fogyással együtt jár, hanem jelentkezzen táplálkozási tanácsadójánál, aki megoldja problémáját. Lehet, hogy több élelmiszere van szüksége, vagy a főétkezésének összetételén kell változtatni.

A lényeg, hogy a kúra alatt nem szabad éheznie!



Az étkezések közötti szünetekben, ha mégis éhségérzet lépne fel Önnél, akkor mielőtt hirtelenjében valami olyat enne, ami a fogyás szempontjából nem lenne jó ajánljuk Önnek az INSUMED Trinkbouillon Balance elnevezésű nagyon kevés tejfehérjét tartalmazó ivólevest, egy növényi alapú „húslevest”.

Ennek a vegetáriánus ivólevesnek az előnye, hogy nem emeli meg a vércukorszintet,

ezáltal nem indítja be az inzulintermelést. Ez az ivóleves a leghatékonyabb fegyver a hirtelen jött éhség ellen.

## HOGYAN KEZELJE A VISSZAESÉSEKET?

Egy születésnap bulin vett részt és a megenyedettnél több süteményt, tortát evett? Vagy a TV előtt ülve egyszerűen nem tudott ellenállni egy zacskó chipsnek? A legfontosabb mindenekelőtt, hogy Ön ne tegyen szemrehányást saját magának! Kérdezze csak meg a táplálkozási tanácsadóját, az ilyen esetek előfordulnak. Mi tapasztalatból tudjuk, hogy szinte senki sem annyira fegyelmezett, hogy a táplálkozási tervének minden egyes pontját a legapróbb részletig is betartsa.

Az INSUMED-nél nincs „elbukás”! „Bűnöztem, feladom...!”

Az INSUMED programnak megfelelően Ön csak folytassa a rend szerinti, következő étkezéssel.

Az egyes kihágások, főként, amíg csak kivételesek, nincsenek számottevő hatással az Ön hosszú távú sikeres fogyására.

Egyszerűen csak próbáljon meg ebből is tanulni. Kérdezze meg önmagától, hogy ezekben a szituációkban miért is csábult el. Éppen stresszes volt, frusztrált vagy esetleg szomorú? Meg akarta magát jutalmazni egy nehéz nap után? Az a zacskó chips helyettesített esetleg valamit, amiben Ön hiányt szenved? Ezekről is beszéljen a táplálkozási tanácsadójával.

Ő kidolgozhat Önnel közösen egy stratégiát, hogy a következő alkalommal a csalódottsága vagy kiábrándultsága ne csábítsa el Önt a rosszra. Ilyenkor sok esetben segít például egy kiadós séta, egy baráttal történő telefonbeszélgetés, zenehallgatás, porszívózás.

Apropó, sokat segíthet a motivációban az is, ha más, Önhöz hasonlóan fogyni vágyó sors-társához csatlakozik. A csoportos időpont, mint ahogyan azt a tanácsadók is ajánlják, a legmegfelelőbb lehetőség erre, érdeklődjön, van-e ilyen csoport a közelben.

Másokkal, főként sorstársakkal a fogyás során elért sikerekről vagy a közben elkövetett botlásokról beszélni nagyon motiválóan hat és megkönnyíti a kitartásunkat is.

## CSÖKKENTSE A STRESSZT!

Egy átgondolt táplálkozási koncepció mellett léteznek további tényezők is, amelyek a fogyás szempontjából igen fontosak. Ezek közé tartozik a mozgás és a sport, valamint a stressz kezelése, továbbá a pozitív gondolkodás és az önmotiváció.

### JÓ TUDNI

#### Miért hizlal a stressz?

A stressz olyan stresszhormonokat szabadít fel a testben, mint az adrenalin vagy a kortizol. Ezek a hormonok bizonyos esetekben a segítségünkre vannak, ugyanis vész helyzetben felgyorsítják a reakcióképességünket (menekülő reakció).

A probléma az, amikor a stressz állandó állapottá válik. A kortizol ugyanis nagyban befolyásolhatja az emésztést és ennek köszönhetően hirtelen éhséget válthat ki, valamint elősegíti a zsírlerakódást a has tájékán. Mi segíthet ilyenkor? Kezdjen el mozogni, hiszen ez gyógyítóan hat, mert a legjobb ellenszere a negatív stressznek.



Az életünkben sok minden okozhat stresszt: munkánk, a családjunk által okozott túlterheltség, az érzet, hogy nem vagyunk elég jók vagy elég soványak... Az ezek okozta csalódottság lehet egyik oka az egészségtelen táplálkozásunknak, illetve túlsúlyunknak is. Másrészt a pozitív gondolkodás bizonyíthatóan előnyösen hat egészségünkre.

A fogyás során fontos az is, hogy gondoskodjunk sok pozitív élményről, csökkentsük a stresszt és ezáltal azt is, hogy a stressz-hormonok elárasszák a testünket..

## VÁLTOZTASSUNK A HOZZÁÁLLÁSUNKON ÉS BEÁLLÍTOTTSÁGUNKON!

Nagyon érdekes, hogy a különböző emberek különbözőképpen reagálnak a stresszre és a terhelésre. Ugyanabban a helyzetben egye-

sek nagyon gyorsan stresszes állapotba kerülnek, míg mások teljesen nyugodtan és lazán kezelik a szituációt.

A különbség sok esetben abban rejlik, hogy egyénenként hogyan értékelünk eseményeket, illetve helyzeteket. Egyszerűbben mondván, azt kell mérlegelnünk, hogy egy adott szituációt veszélynek vagy kihívásnak tekintünk.

Ettől a döntéstől, hozzáállástól nagyban függ a testünk szituációra adott reakciója, illetve válasza. Jobb esetben ilyenkor a sikeres problémamegoldás érdekében pozitív erők szabadulnak fel.

Kedvezőtlen esetben azonban olyan negatív gondolatok uralkodnak el rajtunk, mint a félelem vagy a bizonytalanság, melyek megfosztanak bennünket az energiánktól és a problémákat megoldhatatlannak tüntetik fel.

Az, hogy a stressz megterhelően vagy ösztönzőleg hat-e ránk, a saját hozzáállásunkkal és beállítottságunkkal áll összefüggésben, ami tanulással befolyásolható és alakítható, „átprogramozhatjuk” magunkat. A beállítottságunk például olyan évek, illetve évtizedek során elsajátított, rossz beidegződésekből és negatív dogmákból áll, amelyekkel önmagunkat ostorozzuk, és ezzel magunknak árunk. A „Nekem ez nem fog sikerülni” pontosan egy ilyen negatív dogma. Gyakori továbbá még a: „Nem vagyok elég jó!” és a: „Nem hibázhatok!” típusú gondolat. Nem, nem Ön az egyetlen, aki így gondolja...De nem kötelező ám ezeket gondolni...

Tegye csak próbára ezeket a negatív gondolatokat! Melyik az, amit már nem hajlandó elviselni, hogy előírja Önnek, hogyan is élje életét? Fogalmazza át ezeket a mondatokat! Gondoljon egyre gyakrabban hasonlókat, mint: „Ebben jó vagyok!”, vagy „Ezt a kis akadályt is megoldom.” vagy „A hibáinkból tanulhatunk.”

Eleinte ez még nagyon mesterkéltnek fog tűnni, de minél gyakrabban ismételteti új és pozitív gondolatait, annál inkább rá fog jönni, hogy mennyire igazak.

## FEJLESSZÜK KI A KIKAPCSOLÓDÁSI STRATÉGIÁNKAT!

Ezen kívül meg kell tanulnia, hogyan tud aktívan kikapcsolódni és ellazulni. Bizonyára van olyan hobbija, ami feltölti, vagy valamikor már kipróbálta a jógát, az autogén tréninget vagy a progresszív izomlazítást és közben megtapasztalta, hogy ezek segítenek Önnek a kikapcsolódásban. Esetleg mindig is egy bokszzsákra vágyott? Akkor ideje beszerezni egy olyat!

Az is lehet, hogy sokkal inkább kedvére való egy a természetben tett kiadós séta. Teljesen mindegy, hogy mi az, ami az Ön stressz-szintjét csökkenti, mindenképpen használja ki a lehetőséget, hogy egyensúlyba jöhessen a testével.

**A táplálkozás-változtatás időszakában fordítson több időt saját magára! Megérdemli.**

### JÓ TUDNI

#### A progresszív izomlazítás

A progresszív izomlazítás (PMR) egy praktikus módja annak, hogy hatékonyan ellazuljunk, amelyet egy orvos Edmund Jacobson fejlesztett ki.

Ennek során tudatosan megfeszítjük az izomcsoportokat, egyiket a másik után, majd ugyanolyan tudatosan ismét ellazítjuk őket. Így megtanuljuk testünket sokkal jobban észlelni.

A cél az, hogy az izomfeszülést tartósan megszüntessük, illetve csökkentsük, ami például a hát vagy nyakmerevség esetében igen hasznos lehet. A progresszív izomlazítást legjobb, ha irányítás mellett, egy tanfolyam keretein belül tanuljuk meg.



## AZ INSUMED DIÉTA SZAKASZAI

### START SZAKASZ

**4 ÓRÁNKÉNT** INSUMED Trinkmahlzeit, 4x, szükség szerint akár 5x



Étkezés 1



Étkezés 2



Étkezés 3



Étkezés 4



Étkezés 5

„start – böjt – reset” 1. és 2. nap. Normál esetben a diétáját két „startnappal” kezdi meg. Ez alatt a 2 nap alatt teste ráhangolódik a fogyásra, mert a szervezetét „zsírétető üzemmódba” kényszerítjük. Ezen a két startnapon csak és kizárólag egy INSUMED Trinkmahlzeit vegán elnevezésű, folyékony, speciális gyógyászati célra szánt élelmiszert, pontosabban turmixot vesz majd magához, naponta négy alkalommal vagy ötször, ha szükséges.

### 2. SZAKASZ: FOGYÁSE

**NAPONTA 2X** INSUMED Trinkmahlzeit, fogyás, „intenzív zsírétetés” a 3. naptól



Étkezés 1

4 – 6  
óra



Étkezés 2

4 – 6  
óra



Étkezés 3

A két „startnap” után következik az intenzív zsírétetés szakasza. Az INSUMED koncepció szerint Ön napi háromszor étkezik majd. A 3 étkezésből 2 INSUMED Trinkmahlzeit vegán turmix, 1 pedig a főétkezés lesz.



## 3. SZAKASZ

**1 X NAPONTA** INSUMED Trinkmahlzeit, a táplálkozás testre szabása, „integráció”



4 – 6  
óra



4 – 6  
óra



Amint elérte a kitűzött átlomsúlyát, lépésről lépésre áttérhet a turmixokról a szilárd halmozállapotú étkezésekre. Egy étkezése egyelőre még továbbra is az INSUMED Trinkmahlzeit vegán turmix lesz. Tehát 2 étkezés, 1 turmix. A táplálkozási tanácsadójaival egyeztetnek majd arról, hogy ezt az átmeneti szakaszt Önnek mikor volna alkalmas megkezdenie.

## 4. SZAKASZ

**3 X NAPONTA** egészséges főétkezések



4 – 6  
óra



4 – 6  
óra



A fogyás utáni hosszú távú cél az, hogy megtartsuk a súlyunkat és napi három alkalommal egészségesen, a napirendünknek megfelelően étkezzünk. Az INSUMED vegán termékek akkor kerülnek ismét bevetésre, ha Ön több alkalommal, például ünnepnapokon vagy a nyaralás ideje alatt, a gazdag és csábító ételkínálatnak köszönhetően túl sokat evett és a testsúlya ismét kicsit megemelkedett. Az Ön számára is az volna a legjobb, ha a súly megtartásának fázisában, azaz a stabilizáció során is tartaná a kapcsolatot a táplálkozási tanácsadójaival.

## INSUMED TRINKMAHLZEIT VEGÁN TURMIXOK ELKÉSZÍTÉSE

Az INSUMED Trinkmahlzeit vegán tápszereink vanília ízesítésben készültek.

Egy adag elkészítéséhez a használati utasításban leírt adagok alkalmazandók, vagy ha általános állapota indokolja tanácsadója másként rendelkezhet. A tápszerhez ne adjunk semmi mást ugyanis megváltoztatja a termék összetételét és a hatékonyságát.

A termékek összetételük függvényében különbözőképpen oldódnak, ezért érdemes 2-3 percig állni hagyni, hogy a növényi összetevők a folyadékot jól magukba tudják szívni. A tápszer elfogyasztása után érdemes 1 pohár vizet még elfogyasztani, hogy az emésztéshez elegendő folyadék legyen a gyomorban.

A Vegán szójás és szójamentes tápszer nagyszerűsége abban rejlik, hogy a napi 2 alkalommal történő fogyasztása esetén, a minimum 22-25 g komplett fehérjét biztosítja, ami nem tartalmazza a választott tej, vagy növényi ital fehérjertartalmát. Tehéntejet fogyaszthat az, aki nem csak kizárólag növényi

tápanyagokat vesz magához. Aki kizárólag növényi ételeket fogyaszt, az választhat a növényi italok közül.

A szójaital jó választás lehet a szója tartalmú tápszerhez, mert az még dl-enként 3 g komplett fehérjét tartalmaz, míg a többi ismert növényi tej elenyésző mennyiségű fehérjét tartalmaz. Így elkészítve a szójatejjel 30-35 g komplett fehérje biztosítható.

Aki a szójamentes tápszert választja, a növényi italok közül a szójatartalmú italt ebben az esetben nem javasoljuk.

Ha vízzel keverik össze tápszert, akkor 1 adaghoz legalább 3 kanál tápszerpor szükséges így kapunk a két adagban 30-35 g körüli komplett fehérjét.

Aki a szójás, vagy szójamentes vegán tápszerrel diétázik, biztos lehet benne, hogy napi 2 alkalommal komplett fehérjéket fogyaszt és a nagy étkezéskor nem kell olyan szigorúan összeállítani az étrendet. Az izomtömegének megfelelő fehérje mennyiséget tanácsadója számolja ki, hogy fogyása tökéletes legyen.

## JÓ TUDNI

### Egy fogyókúrának mindig vannak pszichológiai tényezői

Vannak napok, amikor az új táplálkozási tervét könnyen be tudja tartani és lehet olyan is, amikor nem. Ünnepek, nyaralás, születésnapok, vagy családi és munkahelyi problémák kizökkenthetik a fogyókúra megtanult menetéből. El kell gondolkodnia azon, hogy a lelki stressz megoldásához miért választotta például az evést. A problémák gyökerét kell felkutatni és pozitív megoldásokat keresni az evéssel való pillanatnyi vigasztalódás helyett.

A botlások ne vegyék el kedvét és ne legyen rossz lelkiismerete, ilyenek mindenkivel előfordulhatnak. Fontos, hogy egy félrecsúszott nap vagy hét után újra visszatérjen az ideális étkezés megtanult rendjéhez. Hetek, hónapok sikeres zsírégetésének eredményét nem lehet pár nap alatt teljesen tönkretenni. Nyaralás vagy több napos ünnepi eszem-iszom után egy INSUMED „böjt” nappal lehet folytatni a fogyókúrát, és a zsírégetés megy tovább...csak ne adja fel!



## INSUMED TRINKMAHLZEIT VEGÁN

Az INSUMED Trinkmahlzeit vegán gyógyászati célra szánt élelmiszerpor. Egy kiegyensúlyozott étrend, részleges táplálásra szolgáló, speciális összetevője az elhízás és az ezzel esetlegesen egyidejű kahexia vagy szarkopénia gyógyítására, megelőzésére. A vanília ízesítésű, INSUMED Trinkmahlzeit VEGÁN szójafehérjével készül. A szójabab fehérjei aminosav készletük alapján közel teljes értékűnek, lizinben és treoninban gazdagok.

Energiatartalma 317kcal/100g, fehérjetartalma 51g/100g.

Egy adag: 20g (orvosi utasítás alapján 30-40g is lehet) tápszer + 250ml 1,5 %-os tehéntej vagy ha egyáltalán nem fogyaszt állati termékeket, akkor növényi ital javasolt.

A szójafehérjével készült tápszer az összes esszenciális aminosavat (komplett fehérjéket) megfelelő mennyiségben és arányban tartalmazza. Komplett fehérjeforrás. Lásd: a füzet **30.** oldalán.

**Felhasználási útmutató:** egy adag elkészítéséhez 20g port (2 INSUMED mérőkanál) 250 ml zsírszegény 1,5 %-os tehéntejben, vagy növényi italban keverjen jól el, vagy kézi mixerben/keverőpohárban rázzon össze. Elkészítés után rögtön fogyasztható.

## INSUMED TRINKMAHLZEIT VEGÁN SZÓJA NÉLKÜL

Az INSUMED Trinkmahlzeit vegán gyógyászati célra szánt, szójamentes élelmiszerpor. Egy kiegyensúlyozott étrend, részleges táplálásra szolgáló, speciális összetevője az elhízás és az ezzel esetlegesen egyidejű kahexia vagy szarkopénia gyógyítására, megelőzésére. A vanília ízesítésű, INSUMED Trinkmahlzeit VEGÁN szójamentes gyógyászati célra szánt élelmiszer borsó-, napraforgó-, tök- és mandula fehérjével készül.

A borsófehérje lizin és treonin nevű esszenciális aminosavakban gazdag, azonban metioninban és triptofánban hiányos. A napraforgómag, a mandula és a tök fehérjei ezzel szemben gazdagok metioninban és triptofánban, melynek köszönhetően tökéletesen komplementálják a borsófehérjét.

Energiatartalma 342kcal/100g, fehérjetartalma 50g/100g.

Egy adag: 20g (orvosi utasítás alapján 30-40g is lehet) tápszer + 250ml 1,5%-os tehéntej vagy növényi ital

Komplett fehérjeforrás, az összes esszenciális aminosavat megfelelő mennyiségben és arányban tartalmazza. Lásd: füzetünk **30.** oldalán található táblázatban.



**Felhasználási útmutató:** egy adag elkészítéséhez 20g port (2 INSUMED mérőkanál) 250 ml zsírszegény 1,5%-os tehéntejben, vagy növényi italban keverjen jól el, vagy kézi mixerben/keverőpohárban rázzon össze. Az elkészítés után rögtön fogyasztható.

## BESTFORM VEGÁN

A vanília ízesítésű, INSUMED BESTFORM VEGÁN szójafehérjével, borsófehérjével és lenmagliszttel készül. Kiváló minőségű fehérje-koncentrátum vegánoknak, vegetáriánusoknak, sportolóknak. Az összes esszenciális aminosavat megfelelő mennyiségben és arányban tartalmazza, komplett fehérjeforrás. B-vitaminokat tartalmaz (B1, B2 és B6) az energia-anyagcsere támogatására. Segítségét nyújthat vegánok, vegetáriánusok és sportolók esetleges fehérjeszegény táplálkozásánál a fehérjék pótlásához. A magas fehérjetartalom támogatja az izomfelépítést,

segíti a csontok működését. A vas és cink segíti a vegánok immunrendszerének stabilitását. B6-vitamin tartalma támogatja a fehérjefelhasználást és segít a kifáradás csökkentésében. Nem tartalmaz mesterséges színezéket, tartósítószeret.

Energiatartalma 358kcal/100g, fehérjetartalma 78g/100g.

Egy adag: 30g + 300ml növényi ital

A Vegán BESTFORM esszenciális aminosav összetételét a füzetünk **30.** oldalán található.

**Felhasználási útmutató:** egy adag elkészítéséhez 3 INSUMED mérőkanál (30 g) port 300 ml 1,5%-os tehéntejben, vagy növényi italban keverjen el alaposan, vagy kézi mixerben/keverőpohárban rázza össze. Elkészítést követően a termék azonnal fogyasztható! Naponta 1-2 adag javasolt.

## JÓ TUDNI

### Miben tudják segíteni a Trinkmahlzeit vegán tápszerek a kiegyensúlyozott növényi táplálkozást?

A Vegán szójás és szójamentes tápszer nagyszerűsége abban rejlik, hogy a napi 2 alkalommal történő fogyasztása esetén, a minimum 22-25 g komplett fehérjét biztosítja, ami nem tartalmazza a választott tej, vagy növényi ital fehérjetartalmát. Tehéntejet fogyaszthat az, aki nem csak kizárólag növényi tápanyagokat vesz magához. Aki kizárólag növényi ételeket fogyaszt, az választhat a növényi italok közül. A szójaital jó választás lehet a szója tartalmú tápszerhez, mert az még dl-enként 3 g komplett fehérjét tartalmaz, míg a többi ismert növényi ital elenyésző mennyiségű fehérjét tartalmaz. Így elkészítve a szójatejvel 30-35 g komplett fehérje biztosítható.

Aki a szójamentes tápszert választja, a növényi italok közül a szójatartalmú italt ebben az esetben nem javasoljuk.

Ha vízzel keverik össze a tápszert, akkor 1 adaghoz legalább 3 kanál tápszerpor szükséges, így kapunk a két adagban 30-35 g körüli komplett fehérjét.

Aki a szójás, vagy szójamentes vegán tápszerrel diétázik, biztos lehet benne, hogy napi 2 alkalommal komplett fehérjéket fogyaszt és a nagy étkezésnél nem kell olyan szigorúan összeállítani az étrendet. Az izomtömegének megfelelő fehérje mennyiséget tanácsadója számolja ki, hogy fogyása tökéletes legyen.



## INSUMED TERMÉKEK TÁPANYAG TARTALMA

100 g por tápanyag tartalma	VEGÁN Vanília Trinkmahlzeit	VEGÁN Vanília-Szója mentes Trinkmahlzeit	BESTFORM VEGÁN
Energia	1331 kJ/317 kcal	1432 kJ/342 kcal	1515 kJ / 358 kcal
Zsír	2,5 g	6,5 g	3,2 g
– ebből terített zsírsav	0,5 g	1,5 g	1,1 g
Szénhidrát	13 g	8,3 g	2,8 g
– ebből cukor	0,3 g	1,3 g	0,2 g
Élelmirost	25 g	25 g	
Fehérje	49 g	50 g	78 g
Étkezési só	2,4 g	1,5 g	3,2 g
Nátrium	958 mg	608 mg	

## INSUMED TERMÉKEK ESSZENCIÁLIS AMINOSAV TARTALMA

Esszenciális aminosavak	VEGÁN Vanília Trinkmahlzeit 20 g (1 adag)	VEGÁN Vanília-Szója mentes Trinkmahlzeit 20 g (1 adag)	BESTFORM VEGÁN 30 g (1 adag)
<b>FEHÉRJETARTALOM:</b>	<b>10,02 g</b>	<b>10,00 g</b>	<b>23,4 g</b>
Izoleucin	1,00 g	1,00 g	1,5 g
Leucin	1,64 g	1,56 g	2,4 g
Valin	1,00 g	1,52 g	1,5 g
Lizin	1,28 g	1,16 g	2,0 g
Fenilalanin	1,08 g	1,04 g	1,7 g
Treonin	0,76 g	0,68 g	1,1 g
Metionin	0,28 g	0,28 g	0,4 g
Triptofán	0,20 g	0,24 g	0,3 g
Hisztidin	0,56 g	0,48 g	0,8 g

## JÓ TUDNI

**INSUMED Bestform – extra magas fehérjebevitel**

A Vegán Bestform magas fehérje tartalma (29 g/adag) miatt, 2 adag fogyasztása már minimum 58 g komplett, teljesértékű fehérje bevittet jelent a választott növényi ital nélkül. Figyelembe véve a felnőttek átlagos fehérje igényét (0,8-1,0 g/testsúlykg) 60-80 kg átlagos ember számára már a napi fehérje bevittet teljesíti. A sportolók pedig könnyen érik el a számukra szükséges 1,2-1,5-(2,0) g/ testsúlykg fehérje bevittet kiegyensúlyozott sportolói táplálkozás mellett

## NÖVÉNYI FEHÉRJEFORRÁSOK KOMPLETTÁLÁSA

### Állítsa össze az Étrendjét!

\*Forrás: Klinikai és gyakorlati diétetika, - Dr. Polyák Éva, Breitenbach Zita, Szekeresné Dr. Szabó Szilvia, Figler Mária

Élelmiszer csoport	Híányos esszenciális aminosav	Bőséges esszenciális aminosav	Fehérje komplettálás
Gabonák	Lizin, Izoleucin	Metionin (Cisztein), Treonin, Triptofán (a kukorica és a rizs szegény triptofánban)	Gabona + hüvelyes + zöldség
Hüvelyesek	Metionin (Cisztein), Triptofán (kivéve szójabab, ami gazdag triptofánban)	Lizin, Treonin	Hüvelyes + gabona Hüvelyes + olajos magvak
Diófélék, olajos magvak	Lizin, Izoleucin (kivéve kesudió, tökmag)	Metionin(Cisztein), Triptofán (kivéve földimo-györő, ami sze-gény metioninban és triptofánban)	Olajos magvak + hüvelyesek + zöldség
Zöldségek	Metionin (Cisztein), Izoleucin (kivéve spenót)	Lizin, Triptofán	Zöldség + olajos magvak Zöldség + gabona



## NÖVÉNYI ITALOK

### Diéta Tápanyagtartalom Számítások

Tejmentes diéta során fontos a kalciumpótlás. A tej helyettesítésére jó alternatívát jelentenek a különféle, kalciummal és egyéb ásványianyagokkal, valamint vitaminokkal dúsított növényi italok. Ilyen növényi ital például a szójaital, a zabital, a kókuszital, a mandula ital és a kesudió ital.

### TÁPANYAG TARTALOM: INSUMED TRINKMAHLZEIT SZÓJA MENTES VEGÁN NÖVÉNY ITALLAL ÉS 1,5 % ZSÍRSZEGÉNY TEJJEL

#### Tápanyag tartalom: INSUMED Trinkmahlzeit szója mentes VEGÁN szójaitallal

Összetevők	Szójaital 250 ml	+	VEGÁN Vanília-Szója mentes Trinkmahlzeit 20 g (1 adag)	=	VEGÁN Vanília-Szója mentes Trinkmahlzeit sék 250 ml + 20 g
Energia	97,5 kcal		68,4 kcal		165,9 kcal
Zsír	4,50 g		1,30 g		5,80 g
Szénhidrát	6,25 g		1,66 g		7,91 g
Fehérje	7,50 g		10,00 g		17,50 g

#### Tápanyag tartalom: INSUMED Trinkmahlzeit szója mentes VEGÁN kókuszitalal

Összetevők	Kókuszital 250 ml	+	VEGÁN Vanília-Szója mentes Trinkmahlzeit 20 g (1 adag)	=	VEGÁN Vanília-Szója mentes Trinkmahlzeit sék 250 ml + 20 g
Energia	50,0 kcal		68,4 kcal		118,4 kcal
Zsír	2,25 g		1,30 g		3,55 g
Szénhidrát	6,75 g		1,66 g		8,41 g
Fehérje	0,25 g		10,00 g		10,25 g

#### Tápanyag tartalom: INSUMED Trinkmahlzeit szója mentes VEGÁN kesudió itallal

Összetevők	Kesudió ital 250 ml	+	VEGÁN Vanília-Szója mentes Trinkmahlzeit 20 g (1 adag)	=	VEGÁN Vanília-Szója mentes Trinkmahlzeit sék 250 ml + 20 g
Energia	57,5 kcal		68,4 kcal		122,9 kcal
Zsír	2,75 g		1,30 g		3,33 g
Szénhidrát	6,50 g		1,66 g		8,16 g
Fehérje	1,25 g		10,00 g		11,25 g



**Tápanyag tartalom: INSUMED Trinkmahlzeit szója mentes VEGÁN mogoró itallal**

Összetevők	Mogoró ital 250 ml	+	VEGÁN Vanília-Szója mentes Trinkmahlzeit 20 g (1 adag)	=	VEGÁN Vanília-Szója mentes Trinkmahlzeit sék 250 ml + 20 g
Energia	72,5 kcal		68,4 kcal		140,9 kcal
Zsír	4,00 g		1,30 g		5,30 g
Szénhidrát	8,00 g		1,66 g		9,66 g
Fehérje	1,00 g		10,00 g		11,00 g

**Tápanyag tartalom: INSUMED Trinkmahlzeit szója mentes VEGÁN mandula itallal**

Összetevők	Mandula ital 250 ml	+	VEGÁN Vanília-Szója mentes Trinkmahlzeit 20 g (1 adag)	=	VEGÁN Vanília-Szója mentes Trinkmahlzeit sék 250 ml + 20 g
Energia	32,5 kcal		68,4 kcal		100,9 kcal
Zsír	2,75 g		1,30 g		4,05 g
Szénhidrát	0,00 g		1,66 g		1,66 g
Fehérje	1,00 g		10,00 g		11,00 g

**Tápanyag tartalom: INSUMED Trinkmahlzeit szója mentes VEGÁN zabitalal**

Összetevők	Zabital 250 ml	+	VEGÁN Vanília-Szója mentes Trinkmahlzeit 20 g (1 adag)	=	VEGÁN Vanília-Szója mentes Trinkmahlzeit sék 250 ml + 20 g
Energia	110,0 kcal		68,4 kcal		178,4 kcal
Zsír	3,75 g		1,30 g		5,05 g
Szénhidrát	17,00 g		1,66 g		18,66 g
Fehérje	0,75 g		10,00 g		10,75 g

**Tápanyag tartalom: INSUMED Trinkmahlzeit szója mentes VEGÁN 1,5% zsírtartalmú tejjel**

Összetevők	Szójaital 250 ml	+	VEGÁN Vanília-Szója mentes Trinkmahlzeit 20 g (1 adag)	=	VEGÁN Vanília-Szója mentes Trinkmahlzeit sék 250 ml + 20 g
Energia	110,0 kcal		68,4 kcal		178,4 kcal
Zsír	3,75 g		1,30 g		5,05 g
Szénhidrát	11,75 g		1,66 g		13,41 g
Fehérje	1,50 g		10,00 g		17,50 g

## TÁPANYAG TARTALOM: INSUMED TRINKMAHLZEIT SZÓJÁVAL VEGÁN NÖVÉNY ITALLAL ÉS 1,5 % ZSÍRSZEGÉNY TEJJELEL

Tápanyag tartalom: INSUMED Trinkmahlzeit szójával VEGÁN szójaitallal

Összetevők	Szójaital 250 ml	+	VEGÁN Vanília-Szójával Trinkmahlzeit 20 g (1 adag)	=	VEGÁN Vanília-Szójával Trinkmahlzeit sék 250 ml + 20 g
Energia	97,5 kcal		65,4 kcal		162,9 kcal
Zsír	4,50 g		0,58 g		5,08 g
Szénhidrát	6,25 g		2,40 g		8,65 g
Fehérje	7,50 g		10,20 g		17,70 g

Tápanyag tartalom: INSUMED Trinkmahlzeit szójával VEGÁN kókuszitalal

Összetevők	Kókuszital 250 ml	+	VEGÁN Vanília-Szójával Trinkmahlzeit 20 g (1 adag)	=	VEGÁN Vanília-Szójával Trinkmahlzeit sék 250 ml + 20 g
Energia	50,0 kcal		65,4 kcal		115,4 kcal
Zsír	2,25 g		0,58 g		2,83 g
Szénhidrát	6,75 g		2,40 g		9,15 g
Fehérje	0,25 g		10,20 g		10,45 g

Tápanyag tartalom: INSUMED Trinkmahlzeit szója mentes VEGÁN kesudió itallal

Összetevők	Kesudió ital 250 ml	+	VEGÁN Vanília-Szójával Trinkmahlzeit 20 g (1 adag)	=	VEGÁN Vanília-Szójával Trinkmahlzeit sék 250 ml + 20 g
Energia	57,5 kcal		65,4 kcal		122,9 g
Zsír	2,75 g		0,58 g		3,33 g
Szénhidrát	6,50 g		2,40 g		8,90 g
Fehérje	1,25 g		10,20 g		11,45 g

Tápanyag tartalom: INSUMED Trinkmahlzeit szójával VEGÁN mogyoró itallal

Összetevők	Mogyoró ital 250 ml	+	VEGÁN Vanília-Szójával Trinkmahlzeit 20 g (1 adag)	=	VEGÁN Vanília-Szójával Trinkmahlzeit sék 250 ml + 20 g
Energia	72,5 kcal		65,4 kcal		137,9 kcal
Zsír	4,00 g		0,58 g		4,58 g
Szénhidrát	8,00 g		2,40 g		10,40 g
Fehérje	1,00 g		10,20 g		11,20 g

**Tápanyag tartalom: INSUMED Trinkmahlzeit szójával VEGÁN mandula itallal**

Összetevők	Mandula ital 250 ml	+	VEGÁN Vanília-Szójával Trinkmahlzeit 20 g (1 adag)	=	VEGÁN Vanília-Szójával Trinkmahlzeit sék 250 ml + 20 g
Energia	32,5 kcal		65,4 kcal		97,9 kcal
Zsír	2,75 g		0,58 g		3,33 g
Szénhidrát	0,00 g		2,40 g		2,40 g
Fehérje	1,00 g		10,20 g		11,20 g

**Tápanyag tartalom: INSUMED Trinkmahlzeit szójával VEGÁN zabitalal**

Összetevők	Zabital 250 ml	+	VEGÁN Vanília-Szójával Trinkmahlzeit 20 g (1 adag)	=	VEGÁN Vanília-Szójával Trinkmahlzeit sék 250 ml + 20 g
Energia	110,0 kcal		65,4 kcal		175,4 kcal
Zsír	3,75 g		0,58 g		4,33 g
Szénhidrát	17,00 g		2,40 g		19,40 g
Fehérje	0,75 g		10,20 g		10,95 g

**Tápanyag tartalom: INSUMED Trinkmahlzeit szójával VEGÁN 1,5% zsírtartalmú tejjel**

Összetevők	Szójaital 250 ml	+	VEGÁN Vanília-Szójával Trinkmahlzeit 20 g (1 adag)	=	VEGÁN Vanília-Szójával Trinkmahlzeit sék 250 ml + 20 g
Energia	110,0 kcal		65,4 kcal		175,4 kcal
Zsír	3,75 g		0,58 g		4,33 g
Szénhidrát	11,75 g		2,40 g		14,15 g
Fehérje	1,50 g		10,20 g		17,70 g



## TÁPANYAG TARTALOM: INSUMED BESTFORM VEGÁN NÖVÉNY ITALLAL ÉS 1,5 % ZSÍRSZEGÉNY TEJJEL

### Tápanyag tartalom: INSUMED BESTFORM VEGÁN szójaitallal

Összetevők	Szójaital 300 ml	+	INSUMED BESTFORM VEGÁN 30 g (1 adag)	=	INSUMED BESTFORM VEGÁN sék 300 ml + 30 g
Energia	117,0 kcal		107,4 kcal		224,4 kcal
Zsír	5,40 g		0,96 g		6,36 g
Szénhidrát	7,50 g		0,84 g		8,34 g
Fehérje	9,00 g		23,40 g		32,40 g

### Tápanyag tartalom: INSUMED BESTFORM VEGÁN kókuszitalal

Összetevők	Kókuszital 300 ml	+	INSUMED BESTFORM VEGÁN 30 g (1 adag)	=	INSUMED BESTFORM VEGÁN sék 300 ml + 30 g
Energia	60,0 kcal		107,4 kcal		167,4 kcal
Zsír	2,70 g		0,96 g		3,66 g
Szénhidrát	8,10 g		0,84 g		8,94 g
Fehérje	0,30 g		23,40 g		23,70 g

### Tápanyag tartalom: INSUMED BESTFORM VEGÁN kesudió itallal

Összetevők	Kesudió ital 300 ml	+	INSUMED BESTFORM VEGÁN 30 g (1 adag)	=	INSUMED BESTFORM VEGÁN sék 300 ml + 30 g
Energia	69,0 kcal		107,4 kcal		176,4 kcal
Zsír	3,30 g		0,96 g		4,26 g
Szénhidrát	7,80 g		0,84 g		8,64 g
Fehérje	1,50 g		23,40 g		24,90 g

### Tápanyag tartalom: INSUMED BESTFORM VEGÁN mogyoró itallal

Összetevők	Mogyoró ital 300 ml	+	INSUMED BESTFORM VEGÁN 30 g (1 adag)	=	INSUMED BESTFORM VEGÁN sék 300 ml + 30 g
Energia	87,0 kcal		107,4 kcal		194,4 kcal
Zsír	4,80 g		0,96 g		5,76 g
Szénhidrát	9,60 g		0,84 g		10,44 g
Fehérje	1,20 g		23,40 g		24,60 g

**Tápanyag tartalom: INSUMED BESTFORM VEGÁN mandula itallal**

Összetevők	Mandula ital 300 ml	+	INSUMED BESTFORM VEGÁN 30 g (1 adag)	=	INSUMED BESTFORM VEGÁN sék 300 ml + 30 g
Energia	39,0 kcal		107,4 kcal		146,4 kcal
Zsír	3,30 g		0,96 g		4,26 g
Szénhidrát	0,00 g		0,84 g		0,84 g
Fehérje	1,20 g		23,40 g		24,60 g

**Tápanyag tartalom: INSUMED BESTFORM VEGÁN zabitallal**

Összetevők	Zabital 300 ml	+	INSUMED BESTFORM VEGÁN 30 g (1 adag)	=	INSUMED BESTFORM VEGÁN sék 300 ml + 30 g
Energia	132,0 kcal		107,4 kcal		239,4 kcal
Zsír	4,50 g		0,96 g		5,46 g
Szénhidrát	20,40 g		0,84 g		21,24 g
Fehérje	0,90 g		23,40 g		24,30 g

**Tápanyag tartalom: INSUMED BESTFORM VEGÁN 1,5% zsírtartalmú tejjel**

Összetevők	Szójaital 300 ml	+	INSUMED BESTFORM VEGÁN 30 g (1 adag)	=	INSUMED BESTFORM VEGÁN sék 300 ml + 30 g
Energia	132,0 kcal		107,4 kcal		239,4 kcal
Zsír	4,50 g		0,96 g		5,46 g
Szénhidrát	14,10 g		0,84 g		14,94 g
Fehérje	9,00 g		23,40 g		32,40 g

**INSUMED DIÉTATERÁPIA**

Nem vagyunk egyformák, nem húzható mindenkire ugyanaz a kabát, személyre kell szabni a táplálkozásunkat is! Aki egészségesen akar lefogyni, annak egészségesen kell ennie.

Mi az evésről beszélünk, nem a koplalásról. Az INSUMED speciális vegán termékeit tapasztalt szakorvosok, táplálkozási szakértők, élelmiszer technológusok, valamint gyógyszerészek fejlesztették ki. A termékeket kizárólag Németországban gyártják és nagyon szigorú minőségellenőrzés alá esnek.

**Az INSUMED termékek egy táplálkozási terápia alapvető részét képezik. Csak személyesen az INSUMED táplálkozási tanácsadóknál, táplálkozási terápia keretei között lehet megvásárolni.**



## SPORTOLÓK NÖVÉNYI ALAPÚ ÉTRENDJE

Mai modern világban egyre többen döntenek úgy, hogy részben vagy teljesen elhagyják étkezésükből az állati eredetű táplálékokat. Ennek rövid és hosszú távon is jótékony eredménye lehet. Viszont egy teljes értékű növényi alapú étrend összeállítása nem egyszerű feladat! Ez a megállapítás a sportolóknál még inkább igaz.

- Csökkentett zsírbevitel, kevés telített zsírsav értékesebb zsírsavösszetétel
- Az energia igény sportágtól függően akár az alapanyagcsere értékének a kétszere-se is lehet.
- A makro tápanyagok (szénhidrát, fehérje, zsír) vonatkozásában is magasabb a szükséglet, de nem csak mennyiségi, hanem minőségi szempontból is.
- Fehérje igény 0,8-3g / testsúlykilogramm, teljes értékű fehérje. Mind a 20 aminosavat tartalmazniuk kell, hangsúlyozottan az izomépítésben résztvevő valin, leucin, izoleucin, alanin és a glutamin.
- Szénhidrát igény 4-10g / testsúlykilogramm minőségi forrásból származó, igény szerint alacsony vagy magas glikémiás indexű szénhidrát.
- Zsírokból 1-1,5g / testsúlykilogramm a szükséglet. Ez mennyiségileg nem szokott gondot okozni, de nehéz telítetlen, esszenciális zsírsavakból a megfelelő bevitel biztosítása.

Ezek tehát egy sportoló, erős fizikai igénybevételnek kitett személy igényei. Miért nehéz náluk a vegetáriánus vagy vegán étrend ös-

szeállítása? A makro tápanyagok közül a szénhidrátoknál nincs gond. A növények megfelelő mennyiségben és minőségben tartalmazzák ezeket, csak az arányokra és a mennyiségre kell odafigyelni.

A zsíroknál még jobb a helyzet, a növények nagy mennyiségben tartalmazzák az értékes, telítetlen zsírokat, különösen az olajos magok dió, mogyoró, kendermag. A problémát az okozza, hogy a növények fehérjei többnyire nem teljes értékűek.

Testünk fehérjéinek felépítéséhez szükséges aminosavak nem mindegyikét tartalmazzák. Ez azt eredményezheti, hogy fontos életfunkciók: idegrendszer működése, immunrendszer, izomzat károsodhat.

Hogy lehet ezt megoldani? Profi vegetáriánusok, vegánok kapásból tudják a választ: komplettálással! Ez egy komoly felkészülést és folyamatos figyelmet igénylő munka. A különböző növények fehérjeiből ugyanis nem ugyan azok az aminosavak hiányoznak. Tehát össze lehet úgy „forgatni” a növényi alapanyagokat, hogy kiegészítsék egymást. Az aminosavak minősége így már megfelelő, de még mindig figyelni kell a mennyiségre! Lásd: füzetünk **30.** oldalán található táblázatban.

Az INSUMED BESTFORM Vegán összetételének különlegessége:

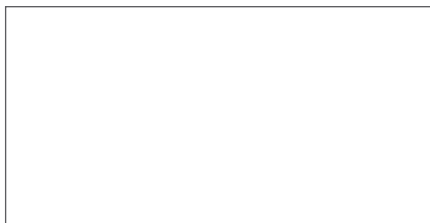
- Magas tisztaságú növényi fehérjét tartalmaz, és minőségi szénhidrátokat, zsírokat, rostokat, vitaminokat és ásványi anyagokat
- Glutén és laktózmentes
- L-karnitinnal, L-glutaminnal, természetes elágazó szénláncú aminosavakkal (BCAA) van dúsítva.
- A sportolók fokozott igényének megfelelően 100g BESTFORM-ban 85g fehérje van.



### Az INSUMED termékek:

- Magas fehérjetartalmúak
- Csökkentett zsírtartalommal
- Élelmi rosttal
- Vitaminokkal
- Ásványi anyagokkal
- Csökkentett kalóriával
- Alacsony glikémiás terheléssel

Magyarországi INSUMED táplálkozási tanácsadója:



További kérdések esetében keresse fel az INSUMED táplálkozási tanácsadóját vagy weboldalunkat és facebook oldalunkat, instagram oldalunkat, youtube csatornánkat.

Írjon nekünk bátran bármikor az [info@insumed.net](mailto:info@insumed.net) címre

Magyarországi INSUMED tanácsadókat itt találja:

[www.insumed.net](http://www.insumed.net)

[info@insumed.net](mailto:info@insumed.net)

HU100501

