

premium
Hepashake

HEPASHAKE MÁJDIÉTA

Speciálisan a nem alkohos zsírmáj kezelésére

Szeretne egészségesebben élni?

Szívesen segítünk benne.

premium Hepashake

Meine Website Reader

TIME SIGN IN SUBSCRIBE

LATEST MAGAZINE VIDEOS

How the Sugar Lobby Skewed Health Research

HEALTH DIET/NUTRITION

How the Sugar Lobby Skewed Health Research

Alexandra Sifferlin @acsifferlin | Sept. 12, 2016

Archival documents reveal how the sugar industry secretly funded heart disease research by Harvard professors

Folgen

Sidebar items:

- Spain's First Openly Gay Soccer Referee Is Getting Multiple Death Threats
- There's Now a Spanish-Language Bollywood Channel in the U.S.
- Chipotle Customer Who Got E. Coli Asks for Free Burritos in Settlement
- Fangirls, Get Your Reading Glasses Ready: Zayn Is Writing a Book
- Why Heart Health Advice Is All Over the Map
- Russian Hackers Release Medical Data of U.S. Athletes, World Anti-Doping Agency Says
- North Carolina Governor Criticizes NCAA for 'Political Retaliation'

premium Hepashake

Ausgabe: ENGLISH **DEUTSCH** ESPAÑOL FRANÇAIS PORTUGUÉS

Medscape Donnerstag, 15. September 2016

Nachrichten & Meinung Fortbildung

Suche  S Molnar 

Proteinarme Kost senkt Blutzucker bei Mäusen und Männern – doch daraus resultiert (noch?) keine Empfehlung

Petra Plaum

Interessenkonflikte | 12. September 2016

1 Kommentar     Drucken  Email

Widersprüchliche Studienlage zum Einfluss des Proteingehalts

Pfeiffer betont, dass die Studienlage zu Überlebensvorteilen durch proteinarme und -reiche Diäten äußerst widersprüchlich ist und es auch viele Hinweise darauf gibt, dass gerade ein Mehr an Protein einen protektiven Effekt hat. Er berichtet von einer Studie, die er und seine Kollegen durchgeführt haben und die demnächst publiziert werden soll: „Wir haben 65-Jährige mit Diabetes auf ganz viel pflanzliches oder tierisches Protein gesetzt. Ihr Stoffwechsel verbesserte sich signifikant. HbA1c-Werte und Harnsäure sanken, die Teilnehmer bekamen mehr Muskeln und weniger Fett, obwohl wir keine Kalorienrestriktion vornahmen.“

Senioren empfiehlt Pfeiffer darum auch, wenn sie Typ-2-Diabetes haben, eher mehr Protein zu konsumieren als weniger – „damit sinkt

„Aktuell nehmen die Dänen, und vermutlich alle Westeuropäer, mehr Protein zu sich, als Ernährungsexperten empfehlen. Wir wissen noch nicht, was all diese Proteine langfristig bewirken.“

More from your My Emails newsletter... 

Nachrichten Zweite Chance für Empagliflozin: G-BA sieht nun Anhaltspunkte	Proteinarme Kost senkt Blutzucker bei Mäusen und Männern – doch	Neues inhalatives Wirkprinzip bei COPD: PDE3/4-Inhibitor	Chronische Nierensuffizienz: Täglich Folsäure bremst...	Capecitabin kann zum vorübergehenden Verlust der	Fokus: Ausdauersport bremst tatsächlich die Alterung von Zellen und
---	--	--	---	--	---

premium Hepashake

SPIEGEL ONLINE DER SPIEGEL SPIEGEL TV 🔍 Anmelden

☰ GESUNDHEIT Schlagzeilen | 🌤 Wetter | DAX 10.380,54 | TV-Programm | Abo

Nachrichten > Gesundheit > Ernährung & Fitness > Ernährung > Diäten: Low-Carb erhöht Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall

Diäten
Low-Carb erhöht Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten

Abnehmen nach Atkins, Logi-Methode, Steinzeitdiät oder das South-Beach-Konzept: Viele Diäten dieser Art sind umstritten. Jetzt bestätigt eine aktuelle Studie die Sorgen von Kritikern. Eine kohlenhydratarme und eiweißreiche Ernährung kann das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall deutlich steigern.

Von *Dennis Ballwieser*



premium Hepashake

Internisten im Netz
Ihre Experten für Innere Medizin

Herausgeber: **BDI**
Berufsverband Deutscher Internisten e.V.

in Zusammenarbeit mit
Berufsverband Deutscher
Rheumatologen e.V. (BDRh)

News
14.11.2011

Auch fettreiches Essen kann die Leber gefährden

Nicht nur zu viel Alkohol, sondern auch eine fettreiche Ernährung kann die **Leber** gefährden und schädigen. Darauf machen die Internisten vom Berufsverband Deutscher Internisten (BDI) anlässlich des Deutschen Lebertags am 20. November aufmerksam, der dieses Jahr unter dem Motto „**Leber lebenswichtig**“ läuft und über die **Einwirkungen der Leber** und Möglichkeiten der Behandlung informieren soll. „Ein Überangebot an Fetten in der Nahrung führt nicht nur zu mehr Fettpölsterchen unter der Haut - auch die Leber kann verfetten“, erläutert Dr. Wolfgang Wesiack, Präsident des BDI und praktizierender Internist in einer Hamburger Gemeinschaftspraxis für Innere Medizin. Mediziner bezeichnen diese Schädigung der Leber auch als nicht-alkoholische Fettleber. „Da viele Menschen zu kalorien- und fettreich essen, stellt die Fettleber mittlerweile die häufigste Lebererkrankung dar. Mindestens 10 Millionen Menschen in Deutschland sind davon betroffen.“

Leberzirrhose oder -versagen verhindern

Eine Fettleber kann zu ernsthaften Komplikationen führen, wenn sich die Leber entzündet und eine so genannte Fettleber-Hepatitis entsteht. „Die Entwicklung einer **Schmerzfulber (Leberzirrhose)** und tödliches **Leberversagen** können die Folge sein“, warnt Wesiack. „Fettsammlung in der Leber kann allerdings auch eine Störung des **Blutzuckerstoffwechsels verursachen und somit eine Erkrankung an**



Im Fokus

Hepatitis C in vielen Fällen heilbar

Mit neuartigen



Medikamenten sind Ärzte jetzt in der Lage, Hepatitis C zu heilen – in sehr kurzer Zeit und ohne die starken Nebenwirkungen, die bei früheren Therapien häufig zum Abbruch der Behandlung geführt haben.

[zum Artikel](#)

Personen mit Rückenschmerzen gesucht

Die Rolle von Gedächtnis und Stress bei Patienten mit Rückenschmerzen soll in einer aktuellen Studie untersucht werden. Gesucht werden Teilnehmer in einem Alter zwischen 18 und 70 Jahren.

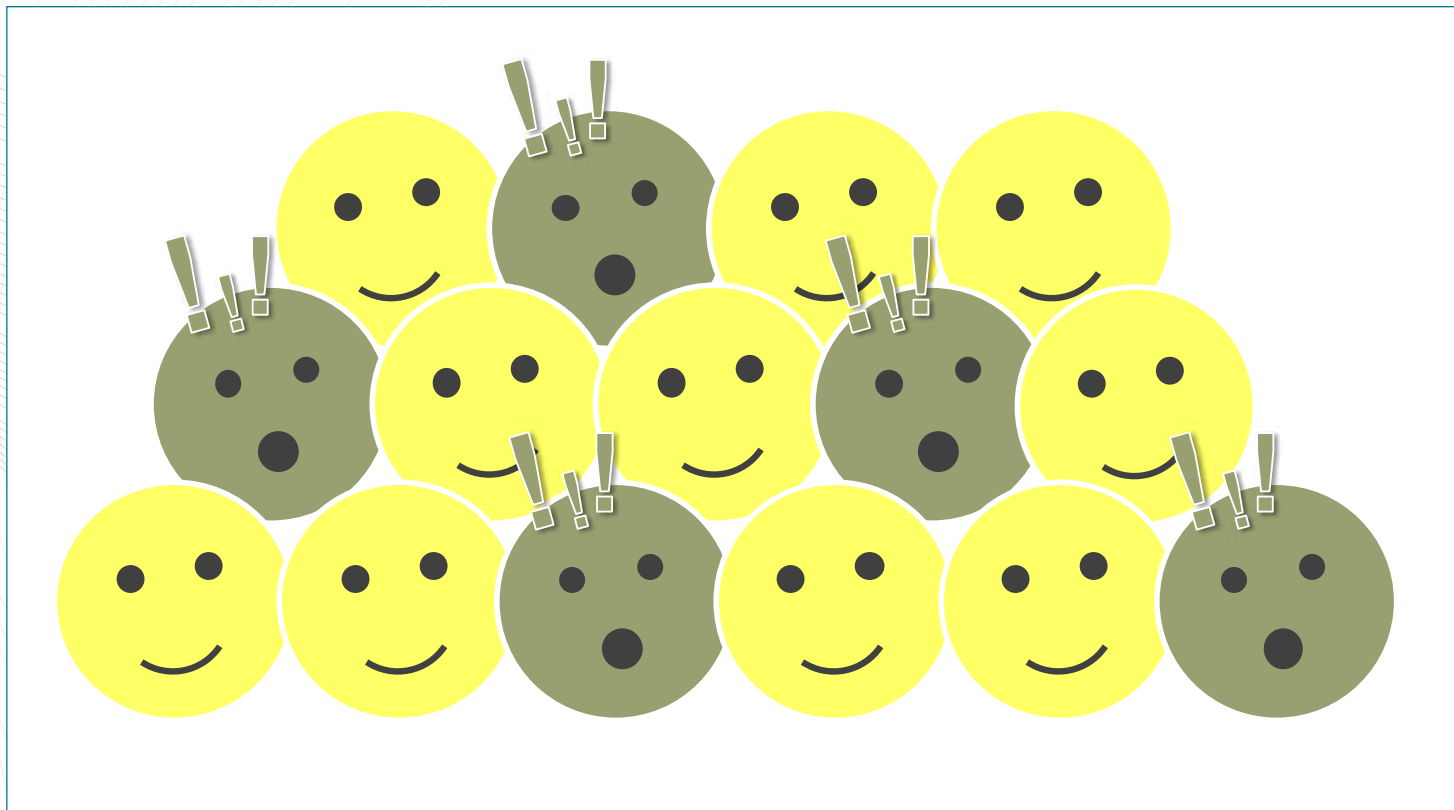


[zum Artikel](#)

Kostenübernahme der

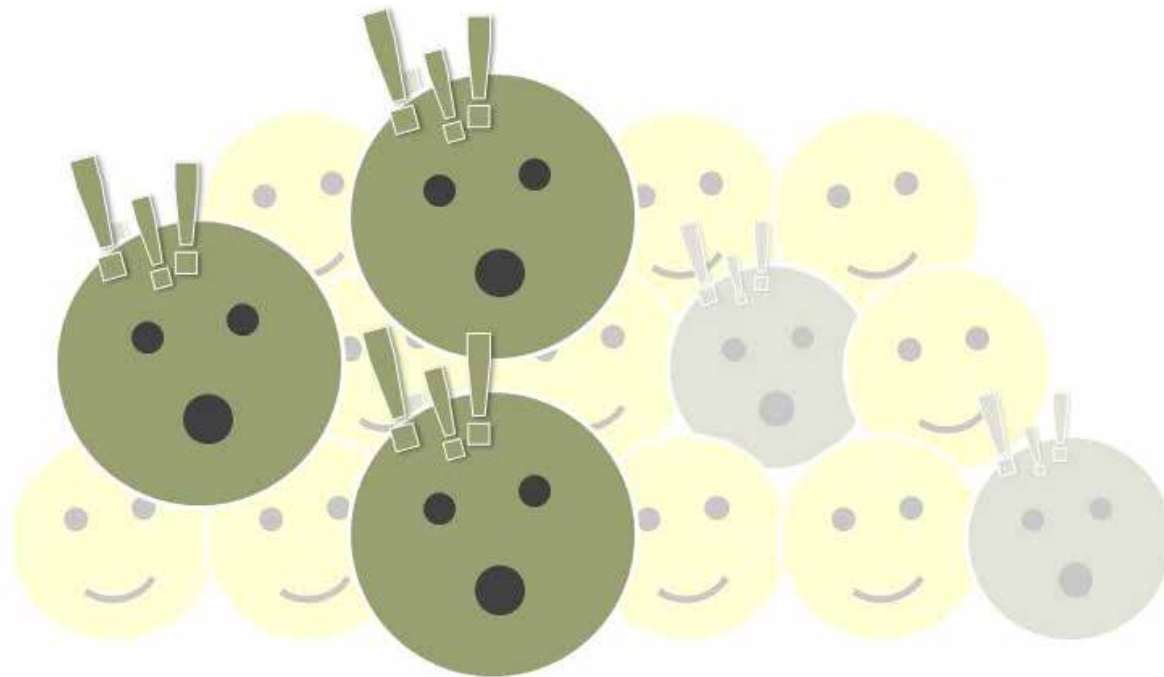
premium Hepashake

Minden 3. személy érintett ...



premium Hepashake

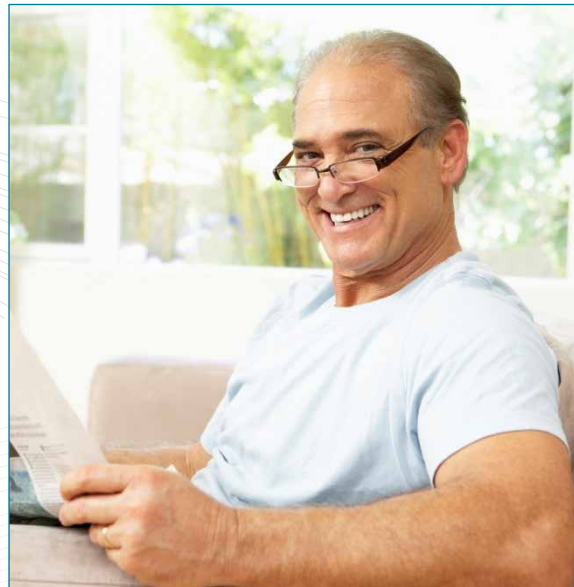
Mit csinálnak ezek az emberek?



premium Hepashake

K. Ferenc

Nyugdíjas →



← 65 éves

Nincs nagy hasa ↗

↖ Magas vérnyomás 2 éve

premium Hepashake

T. Anna

Egyedülálló anya



Folyamatosan
kimerült

← 36 éves

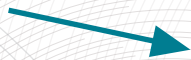
Folyamatosan
gyarapodik a súlya

← Főként hasra hízik

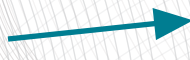
premium Hepashake

K. László

Menedzser



Vékony



← 48 éves

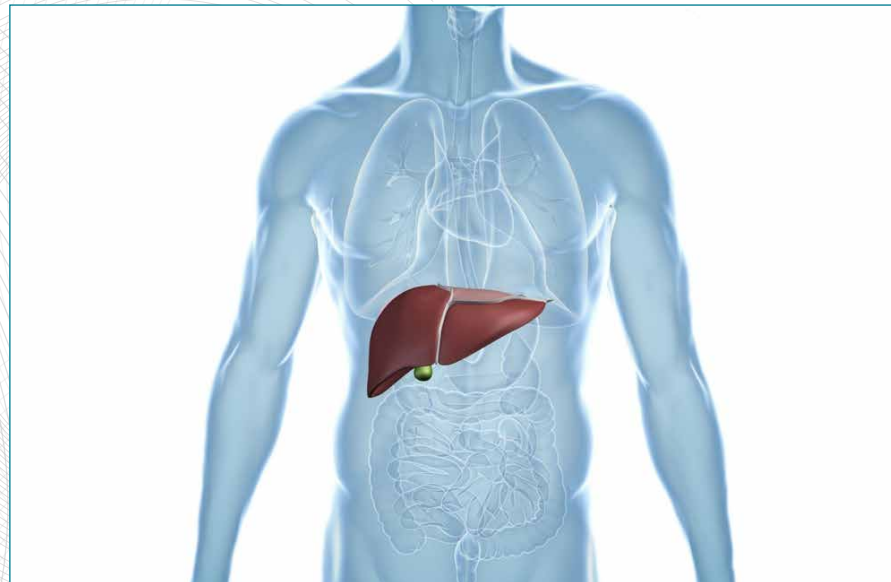
← Magas vércukor
érték

← Édesapja
cukorbeteg volt

premium Hepashake

Nem alkoholos zsírmáj: A rejtett népbetegség

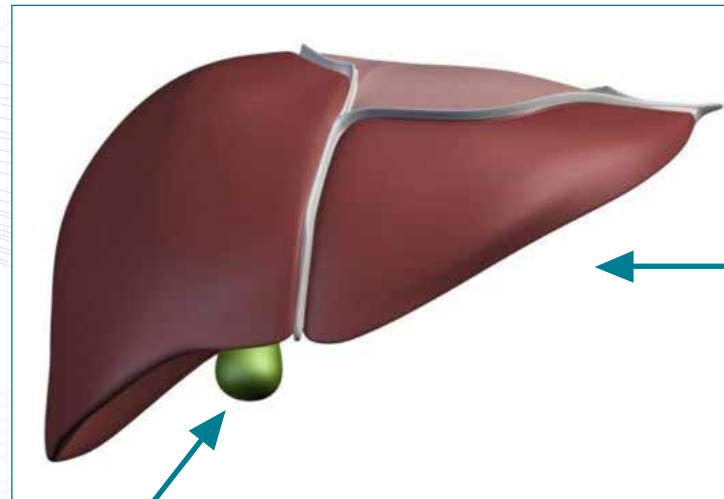
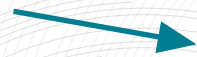
- Hogy jön létre?
- Miért olyan veszélyes?



premium Hepashake

A máj: Az anyagcsere központi szerve

Bal oldali
májlebeny



Jobb oldali
májlebeny



Epehólyag



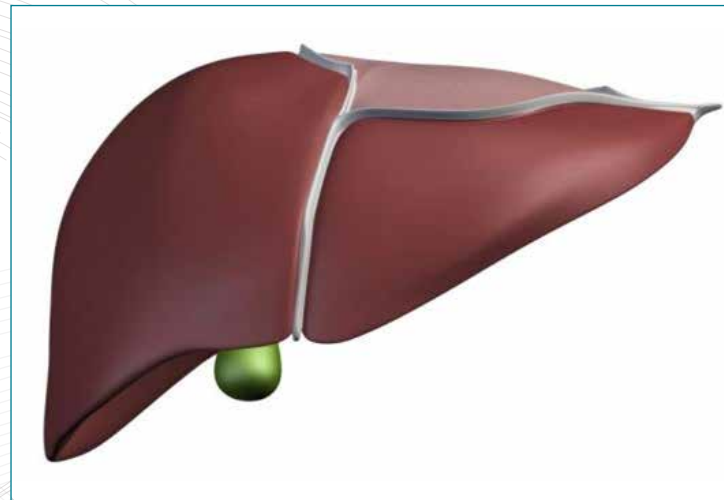
premium Hepashake

A máj: Az anyagcsere központi szerve

Szűrés és méregtelenítés

Kontroll-
centrum

Hormonbeállítás



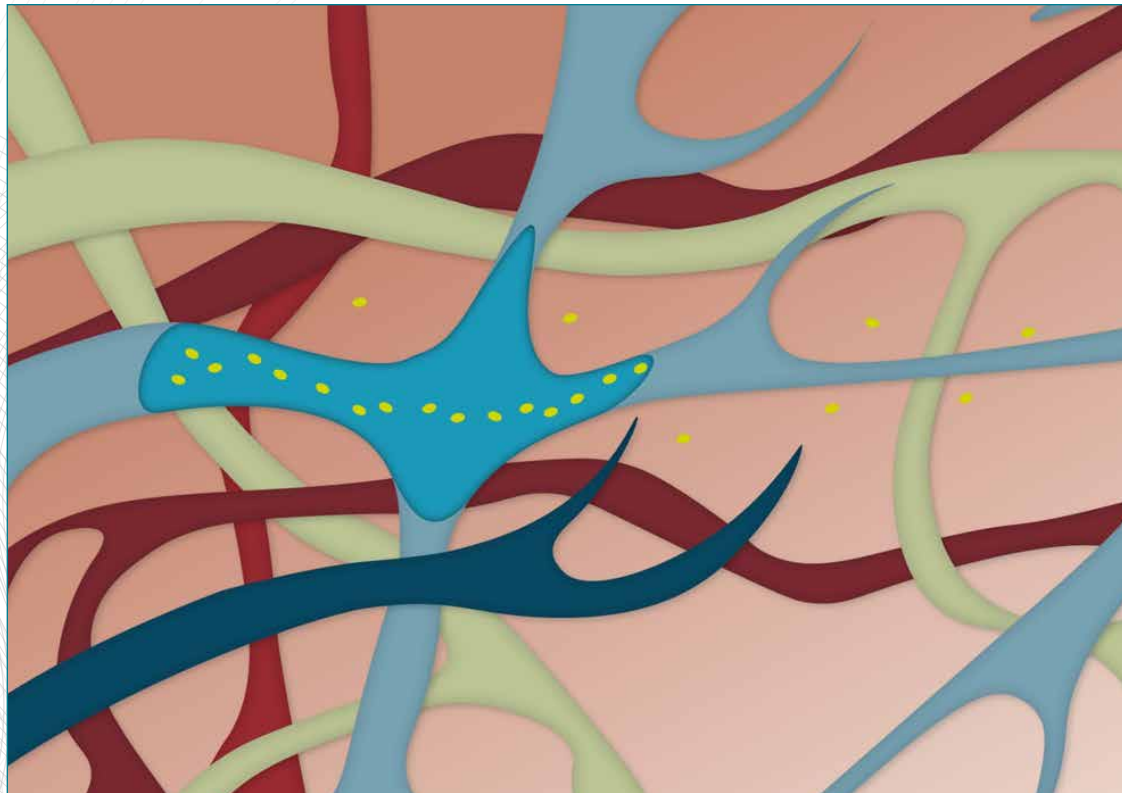
Lebontás
és átalakítás

Tárolás

Immunrendszer
védelme

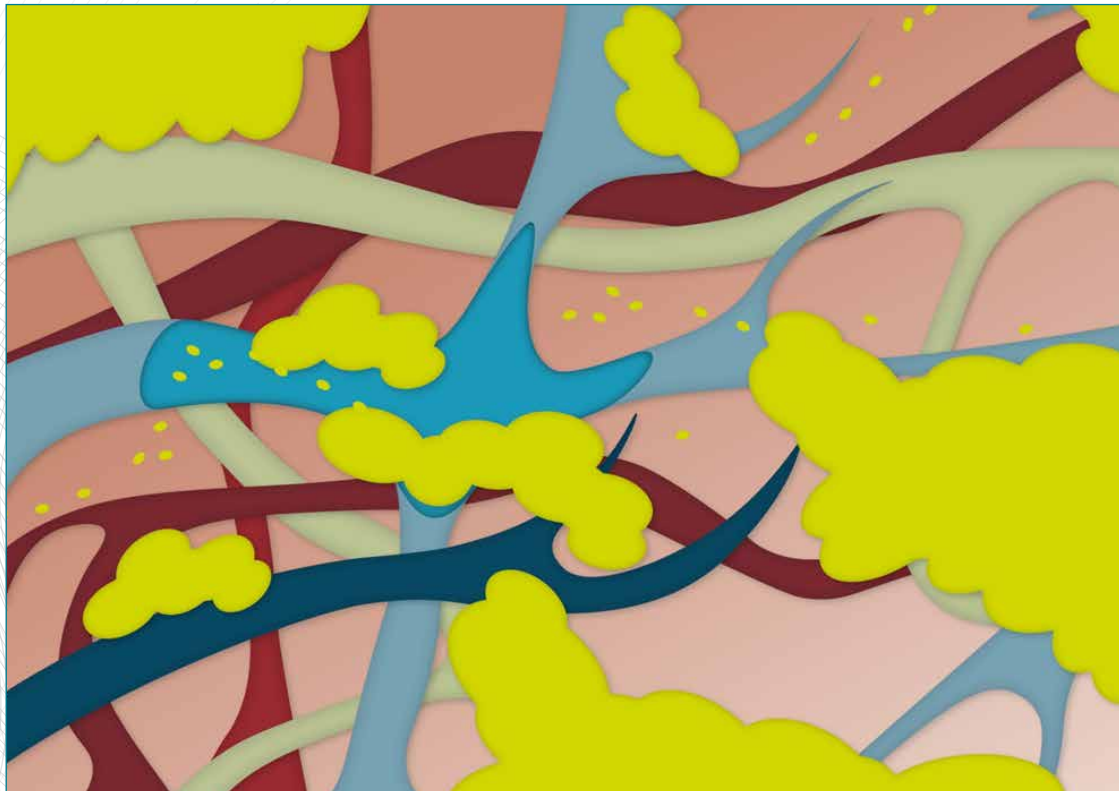
premium Hepashake

Ha a máj elzsírosodik ...



premium Hepashake

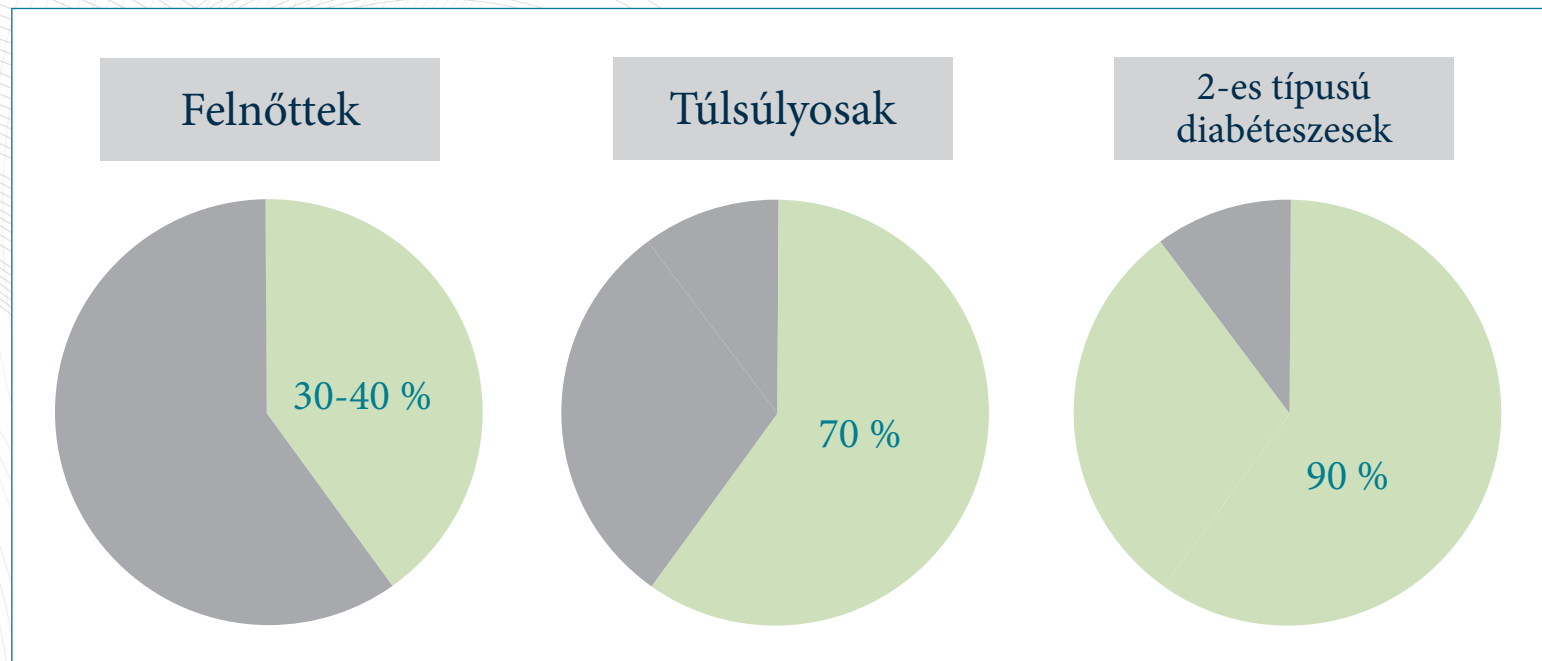
... súlyos következményei is lehetnek.



premium Hepashake

Hány ember érintett?

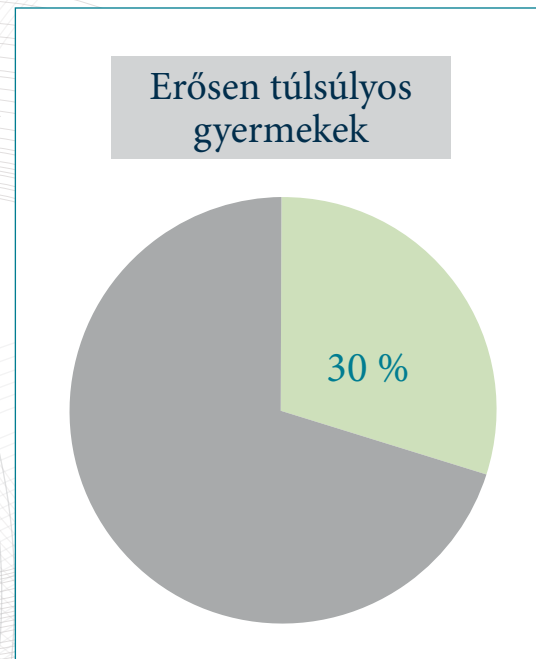
A nem alkoholos zsírmáj (röviden: NASL) az egyik leggyakoribb krónikus májbetegség



premium Hepashake

... és az ijesztő:

A zsírmáj a fiatalokat is érintheti.



premium Hepashake

... a vékony emberek is érintettek

- Minden 7. vékony embernek van nem alkoholos zsírmája
- TOFI = „sovány kívülről, zsíros belülről”



Az első benyomás csalóka lehet.

premium Hepashake

Az NASL definíciója: Nem alkoholos zsírmáj betegség

- Zsírmáj, ami nem a túlzott alkoholfogyasztás következménye
- Kezelés hiánya esetén a zsírmáj a következő betegségekhez vezethet:

Magas vérnyomás



Zsíranyagcsere zavar



Diabétesz





**premium
Hepashake**

**Honnan tudja,
hogy Önnek nincs zsírmája?**

premium Hepashake

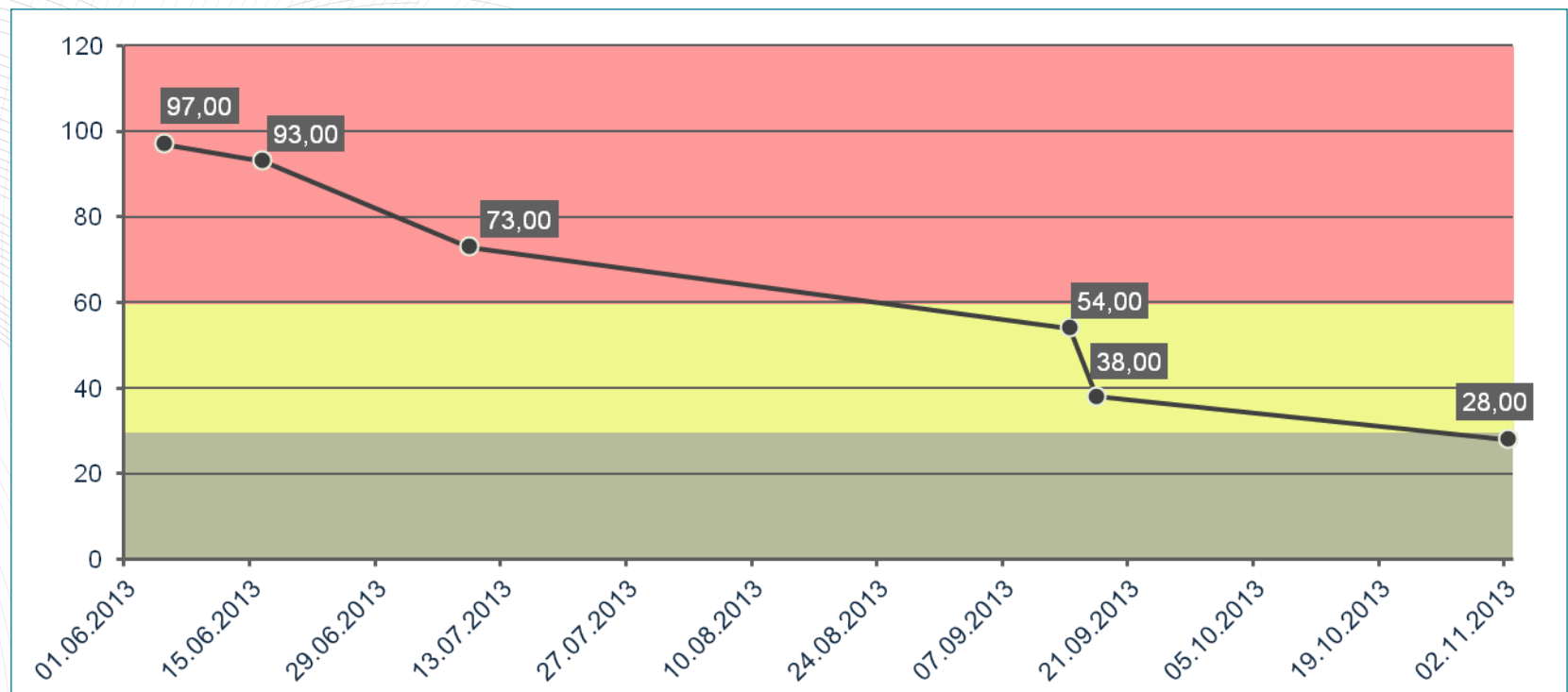
A máj „csendben és titokban szenved”

A zsírmáj komolyabb problémákhoz, betegségekhez is vezethet...

...anélkül, hogy Ön ezt észlelné!

Tisztában van a kockázatokkal? www.zsirmajindex.hu

A zsírmájindex (FLI)



premium
Hepashake

Hogy zsírosodik el a máj?
Zsírossá teszi a zsír a májat?

premium Hepashake

Libamáj – hogy hizlaljuk a liba máját?



premium Hepashake

A modern élet:

Túl sokat eszünk + túl keveset mozgunk

Minden sarkon
bakapunk valamit

Fast Food

Házhoz rendelés

Édes italok

Alig van időnk a mun-
kára és a családra

Stressz

Túl kimerültek
vagyunk a sporthoz

Mozgólépcső
használata

Ülő munka

Nem mozgunk
a friss levegőn

Mindenhova
autóval megyünk

premium Hepashake

A zsírmáj első számú gyanúsítottja

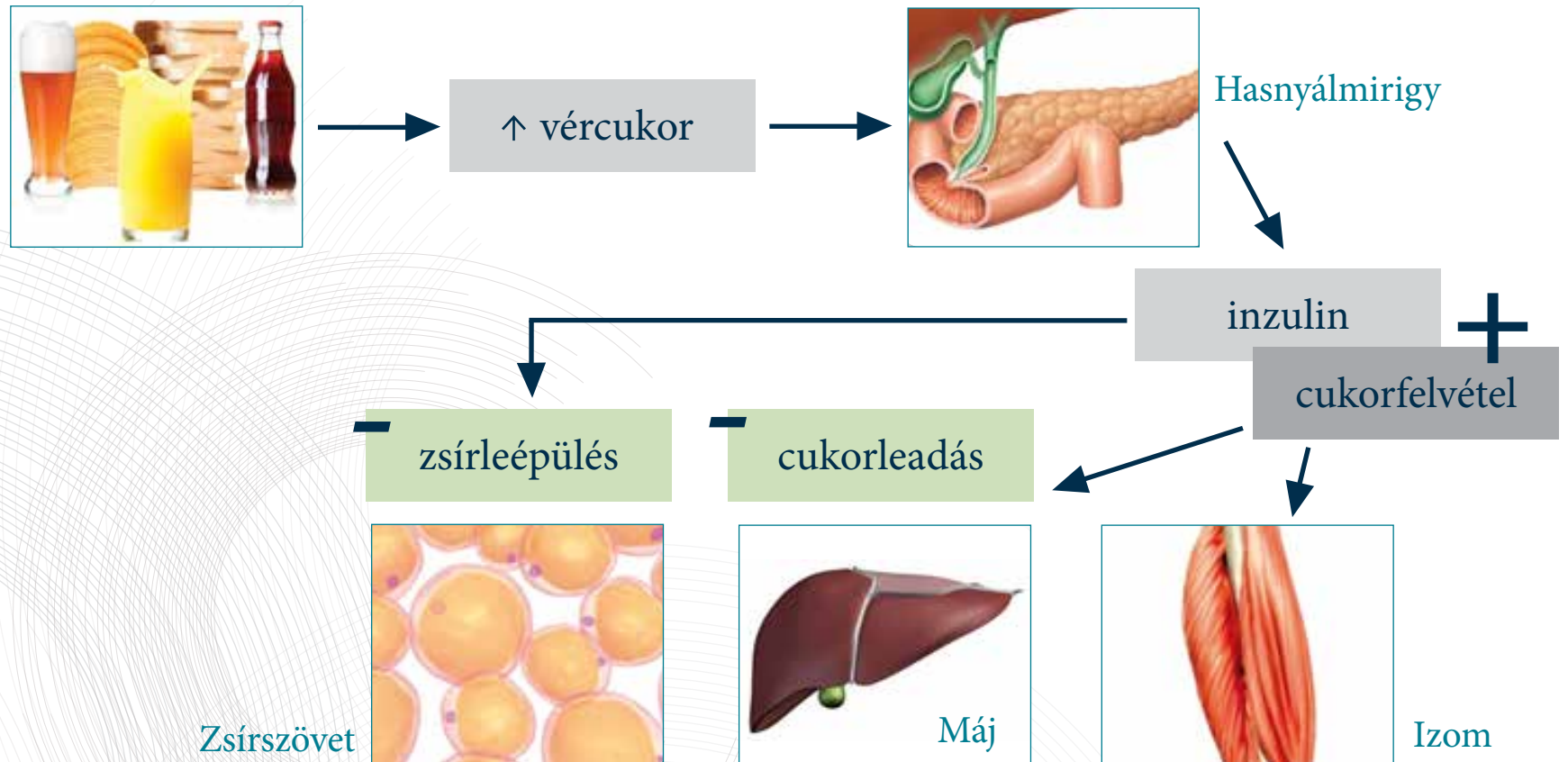
Túl sok szénhidrát és túl kevés mozgás.

Itt jön szóba az inzulin – a legfontosabb kulcs...



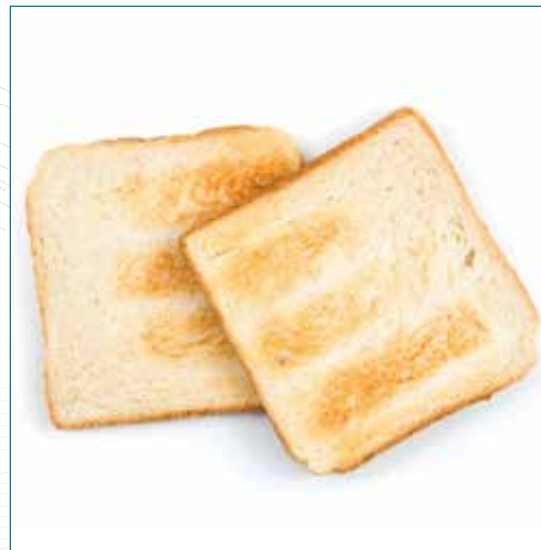
premium Hepashake

Az inzulin hatása



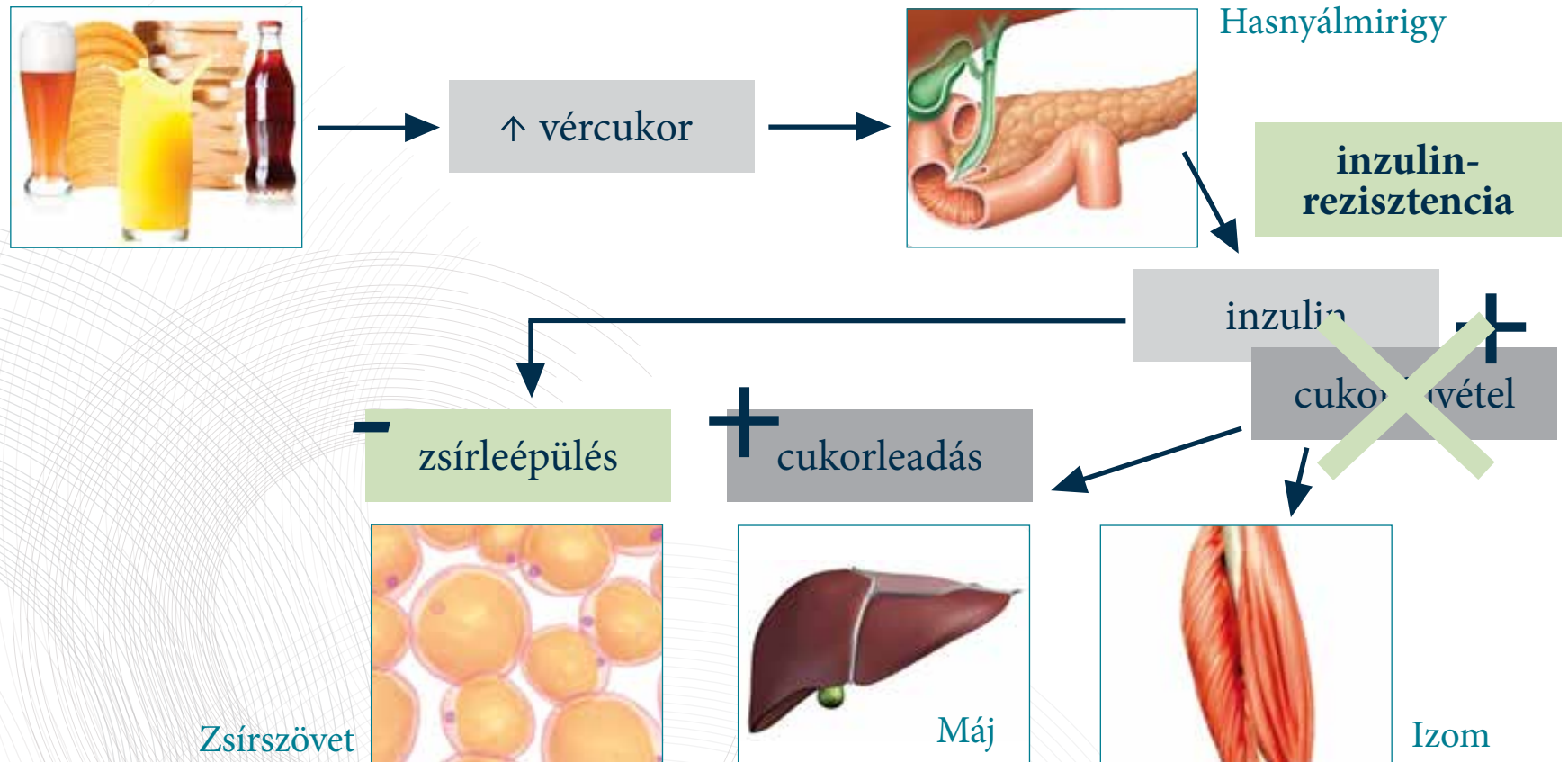
premium Hepashake

Mi a helyzet a müzslivel, kenyérrrel, tésztával és társaival?



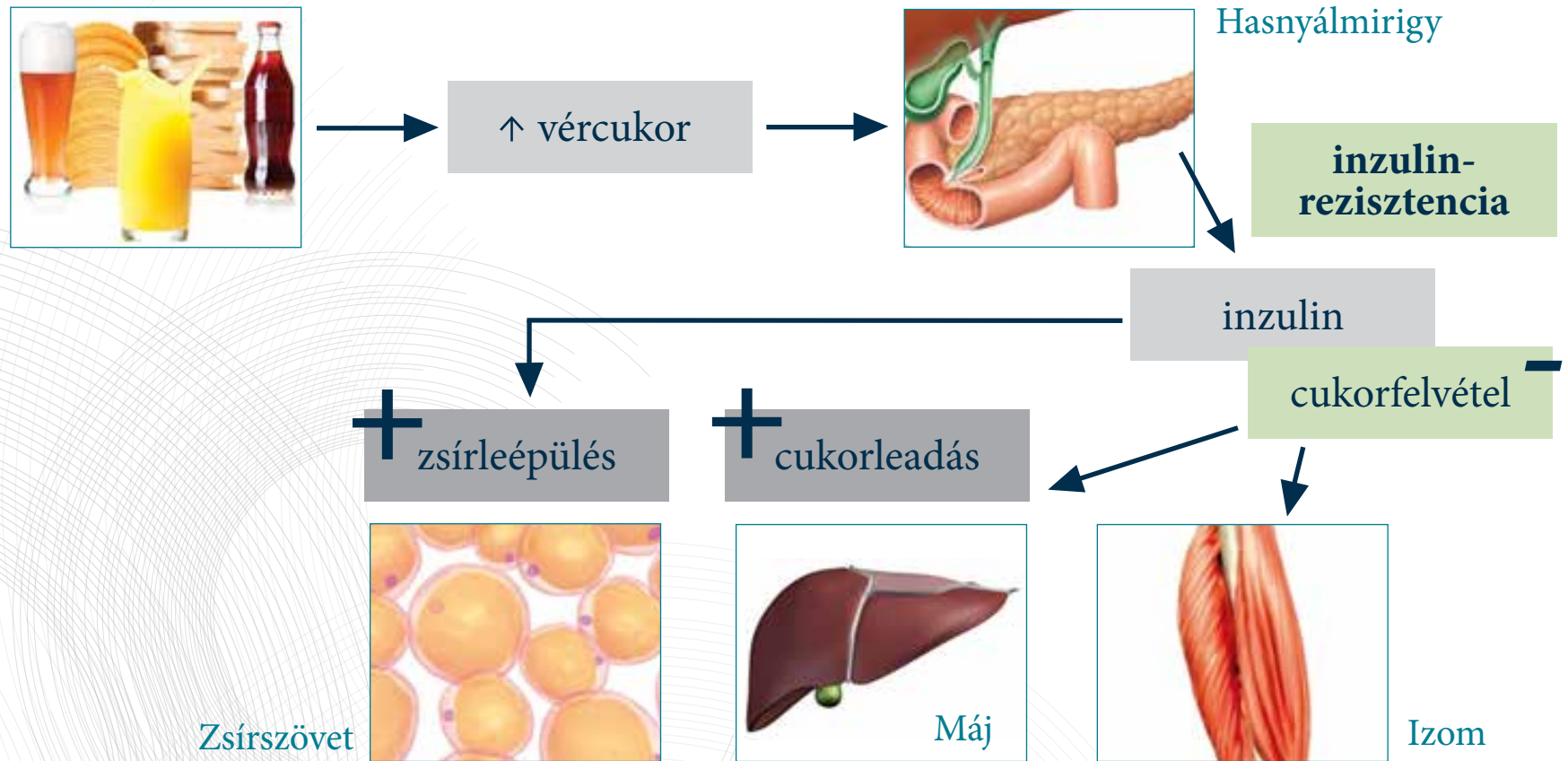
premium Hepashake

Az inzulin hatása összezavarodik...



premium Hepashake

Az inzulinjel többé nem hallható...



premium Hepashake

A zsírmáj második számú gyanúsítottja

A cukorraktárak tele vannak, a zsírraktárak túlterheltek

Vékonyabb,
egészségesebb ember

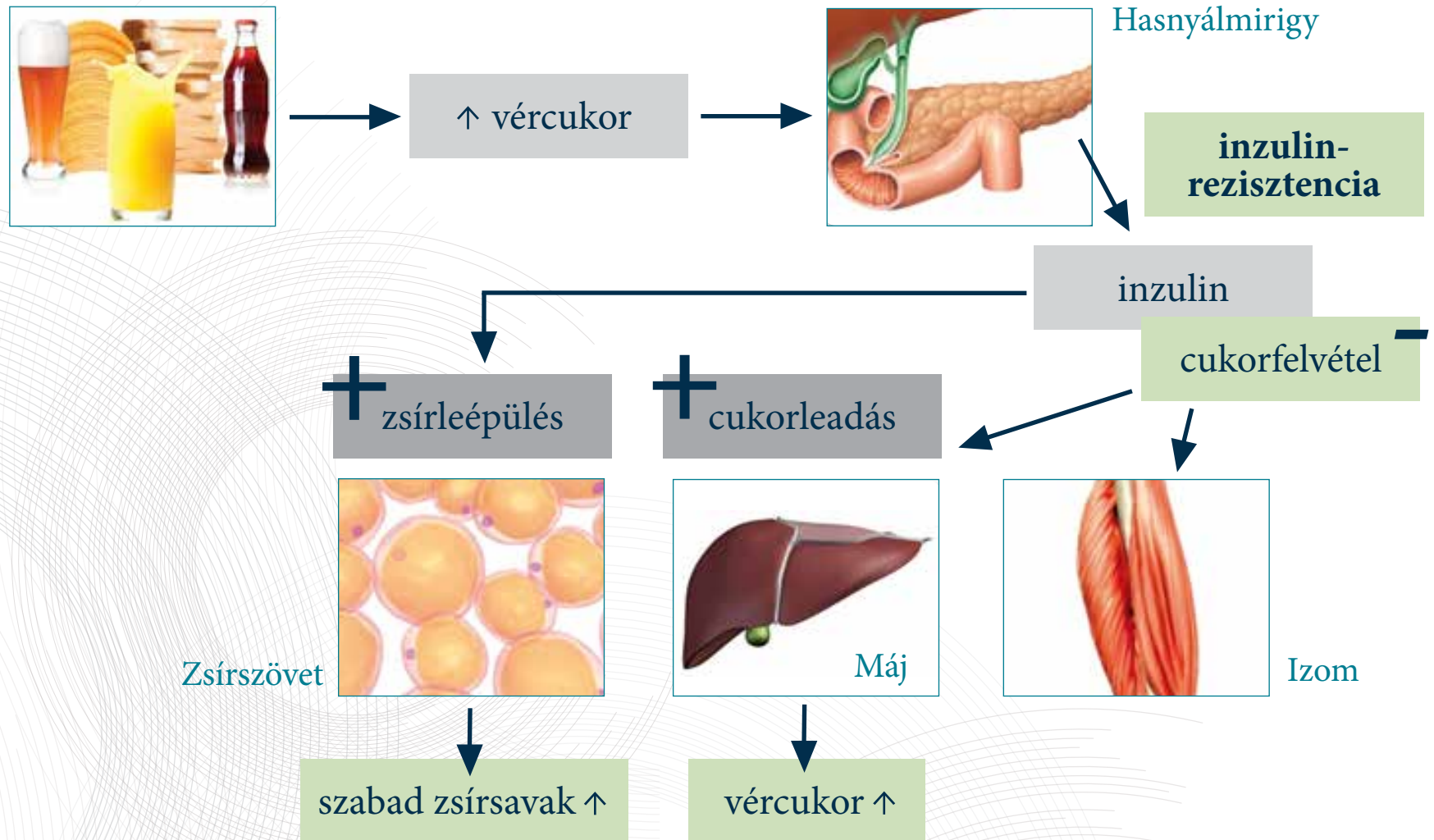


Túlsúlyos ember



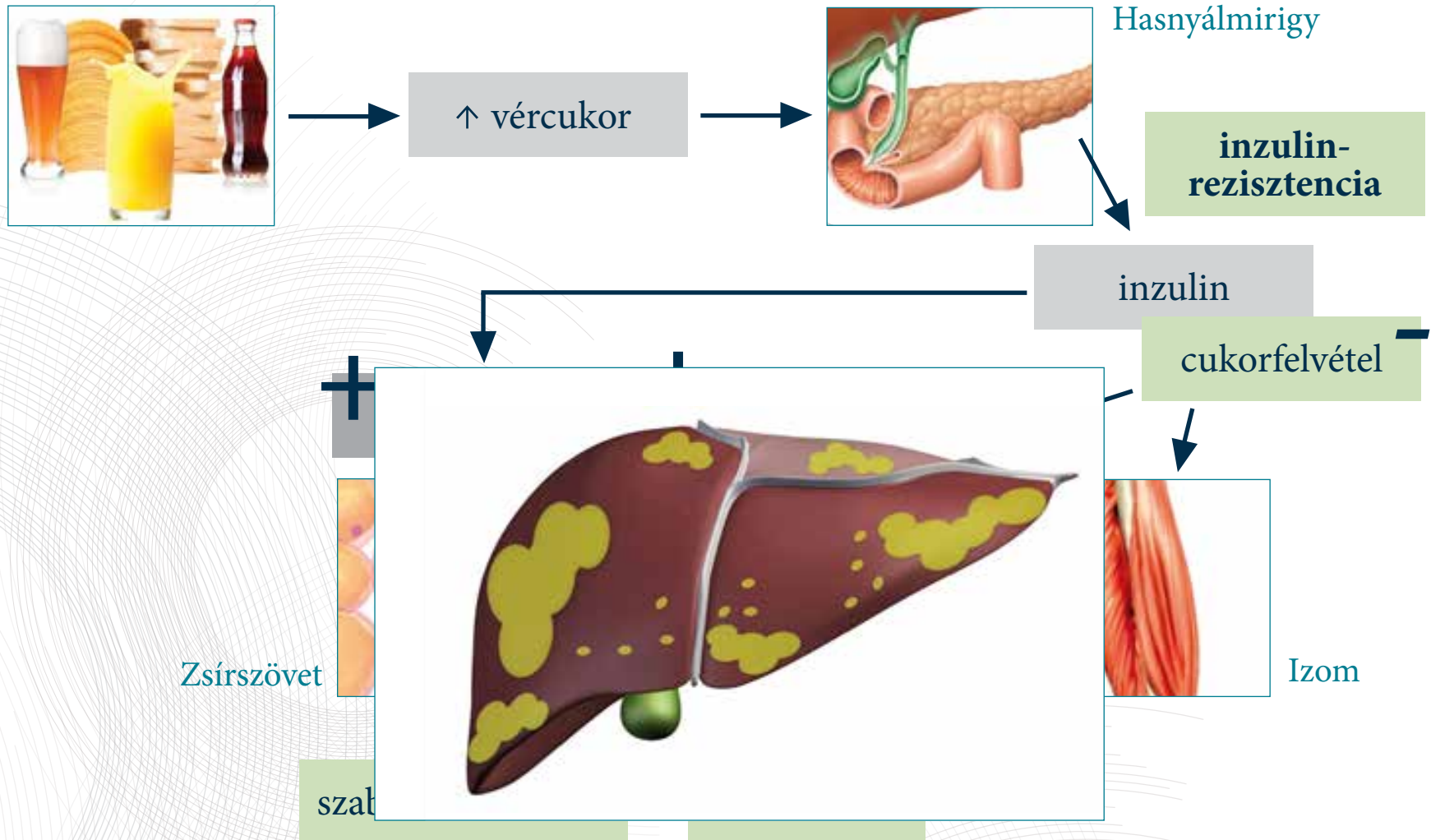
premium Hepashake

Az inzulinjel többé nem hallható



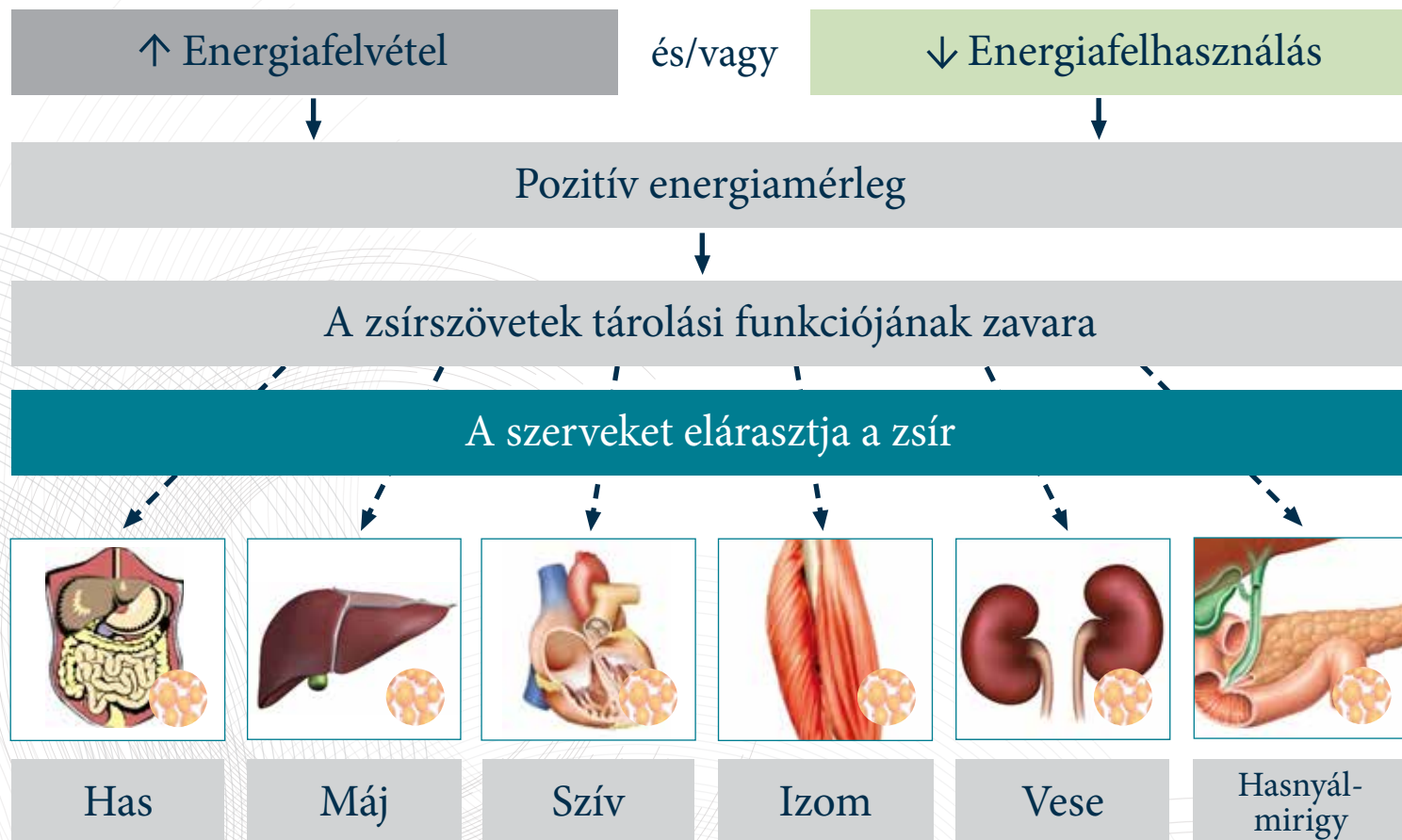
premium Hepashake

A máj az „áldozat”



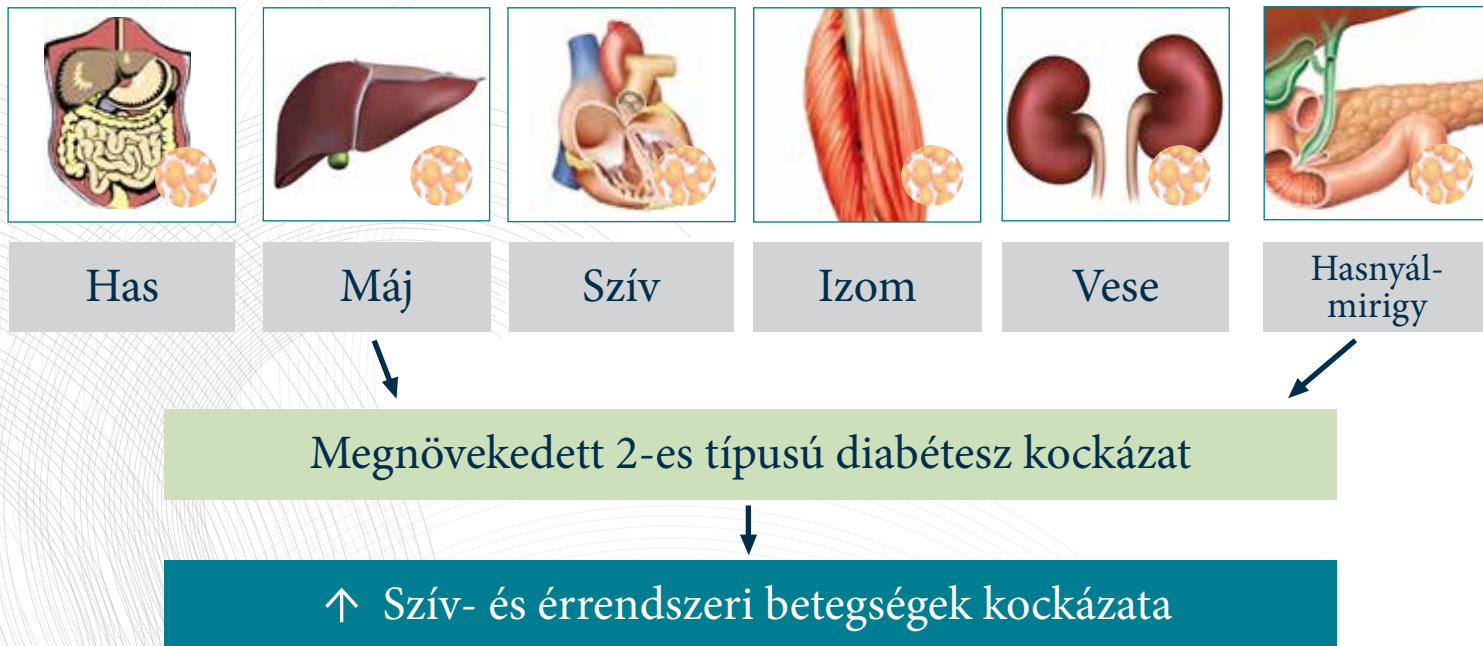
premium Hepashake

Az „eltévedt zsír” beteggé tehet



premium Hepashake

Az „eltévedt zsír” beteggé tehet



premium Hepashake

Most kell megállítani! De hogy zsírtalanítsuk a májat?



Gyógyszer

... még sajnos nincs rá megfelelő.



Mozgás

...mindig jó.

De a zsírmáj elől elfutni?

Nagyon nehéz!

premium Hepashake

A táplálkozás a trükk!



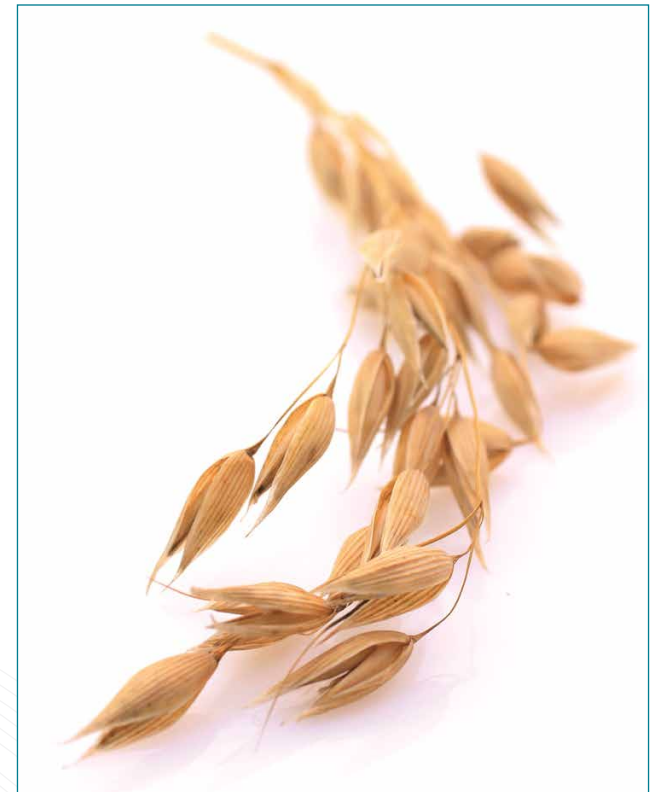
premium Hepashake

Távolítsuk el a máj zsírját!

- max. 1.000 kcal naponta
- kevés szénhidrát
- elegendő fehérje
- „jó zsírok”
- májműködésben aktív hatóanyagok

Komplikáltan hangzik?

A Hepashake májdiétával egyszerűű!



premium Hepashake

Hepashake májdiéta ...sokkal több, mint egy diéta!

- A máj egészségének fenntarthatósága
- Az anyagcsere optimalizálása
- A májsír gyors leépítése
- Kevesebb ellenőrizetlen cukorleadás
- Jobb vércukor-szabályozás
- Jobb vérzsír-érték

premium Hepashake

Ezt a két hetet szeretni fogja a mája!



premium Hepashake

Ilyen egyszerű!

3 x naponta **HEPASHAKE**, tejtermékkel elkészítve
2 x naponta **zöldség** elkészítve
+ max. 200 kcal naponta



reggel



délben

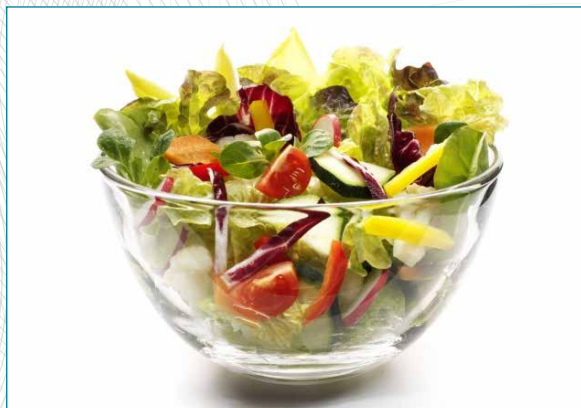


este



premium Hepashake

Nem csak nyersen lehet a zöldségeket elfogyasztani!



premium Hepashake

Egyedi formula

- Nagyon kevés kalória
- Magas értékű fehérje
- Értékes zsírok
- Kevés szénhidrát
- Májműködésben aktív hatóanyagok
- Hasznos rostanyagok
- Létfontosságú anyagok ideális kombinációja

Nagyon jó telítettségérzés!



premium Hepashake

Egyedülálló összetétel:

TÁPÉRTÉK TÁBLÁZAT	100 g porban	%NRV	Egy adagban	%NRV
Energiaérték	1359 kJ/324 kcal		1100 kJ/262 kcal	
Zsír, ebből	4,8 g		7,0 g	
- telített zsírsavak	1,5 g		3,6 g	
Szénhidrát, ebből	5,8 g		18,5 g	
- cukor	3,5 g		17,8 g	
Rostanyagok	23,5 g		7,0 g	
Fehérje	50,7 g		26,9 g	
Só	0,25 g		0,49 g	
L-Karnitin	2000 mg		600 mg	
Omega-3-zsírsavak	1140 mg		342 mg	
Kolin	550 mg		165 mg	
Zabkorpa, ebből	19935 mg		5981 mg	
- béta-glükán	5582 mg		1675 mg	
Inulin	7300 mg		2190 mg	
Zabrost	5000 mg		1500 mg	
Taurin	2000 mg		600 mg	

premium Hepashake

És utána?

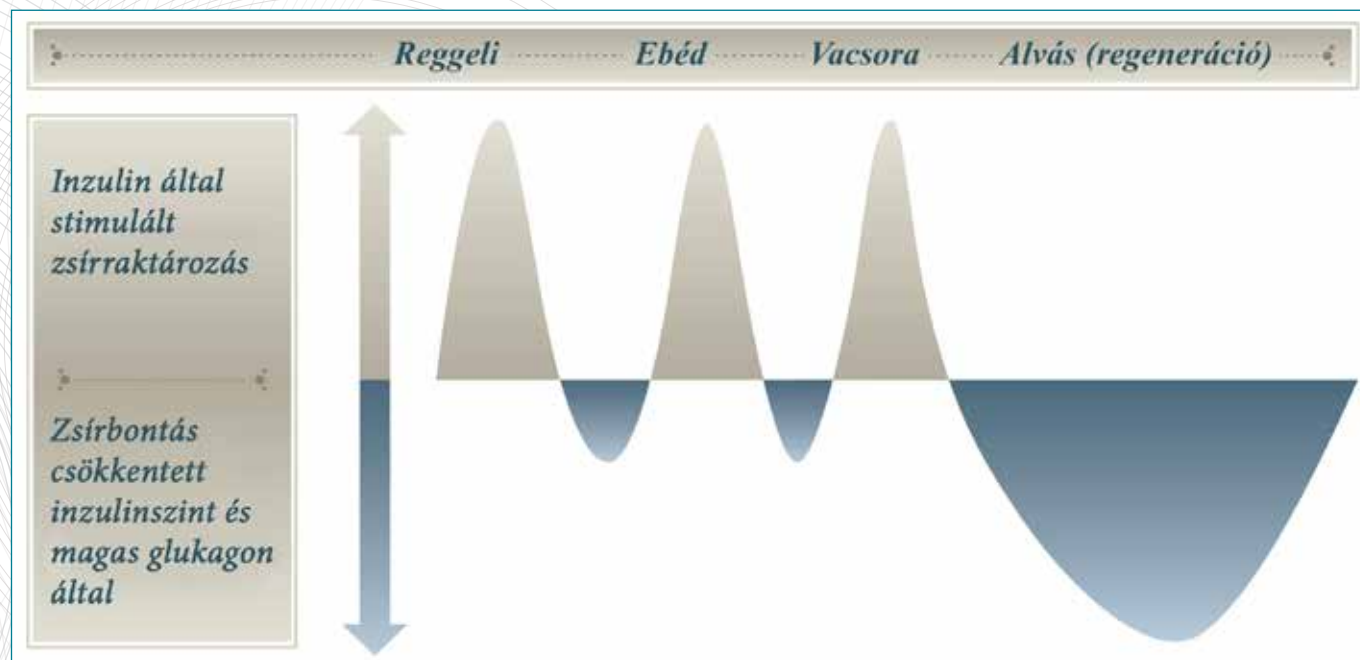
...a májbarát táplálkozás védi a májat!

*Meg fog lepődni, hogy milyen finom, és mindenekelőtt
milyen jót tesz Önnel!*

premium Hepashake

És utána?

- A Táplálkozás, az orvosilag ma Európaszerte elfogadott; a túlsúlyosoknak optimális 3 ÉTKEZÉSES koncepción alapszik.
- Az étkezések közötti alacsony inzulinfázisokban biztosítjuk a páciensnél a zsírbontást.



premium Hepashake

És utána?

„Testsúlycsökkentés heti 1 kg zsírbontással
a PREMIUM DIET programmal”

- Zsírégetési fázis (több hét)



premium Hepashake

És utána?

Ritkán: feldolgozott gabonák (fehérliszt), édességek

Keveset: teljes kiőrlésű termékek, burgonya, tészta és rizs

Gyakran: tejtermékek, tojás, sovány hús, hal, diófélék és hüvelyesek

Sokszor: gyümölcsök és keményítőmentes zöldségek olajjal elkészítve

Naponta: körülményektől függően napi 1,5 liter kalóriamentes folyadék az irány



premium Hepashake

Vágjon bele velünk egy egészségesebb életért!



premium
Hepashake

Köszönjük a figyelmét!

www.majdieta.hu

www.zsirmajindex.hu