



Proteinový nápoj Figuactiv – *nový produkt v dietním konceptu firmy LR*

MUDr. Pavel Hanzelka

Vážení LR partneři,

V dnešním článku si povíme více o novém produktu firmy LR, o **Proteinovém nápoji**, který velmi významně obohatil naši řadu **Figuactiv**. V době, kdy se nadváha a obezita stávají epidemií třetího tisíciletí, je dobré mít účinnou zbraň proti této civilizační chorobě. Chorobě komplikované řadou závažných diagnóz, jakými je např. cukrovka 2. typu.

Dietní koncept firmy LR je založen na několika pilířích, které velmi dobře fungují a ve svém důsledku činí tuto dietu velmi efektivní.

Prvním principem tohoto komplexního programu je **odkyselení organismu**.

Odkyselení těla s pomocí **Probalance** znamená redukci váhy již v první fázi diety. Prvním důvodem je vyloučení nadměrné tekutiny z organismu (není již potřeba, aby ředila látky kyselé povahy, protože její funkci převzaly zásadotvorné minerály, které účinně neutralizují kyseliny v organismu). Velmi užitečné je i nastartování spalování tuků v tukové tkáni (zadržování látek kyselé povahy v tukové tkáni snižuje její schopnost tuky štěpit a uvolňovat z nich energii).

Druhým principem je užití kvalitních produktů (polévky, tyčinky, nápoje, müsli), které dodávají tělu všechny potřebné látky (vitamíny, minerály, živiny) a současně snižují přísun energie v jedné porci na 1/3 (ve srovnání s denním energetickým příjmem 2000 kcal a třech porcích jídla denně).

Tato výrazná restrikce energie umožňuje výrazné snížení denního příjmu kalorií pod hodnoty výdeje a umožňuje tak účinnou redukci tukové tkáně.

Třetím principem je pak zamezení nadměrným pocitům hladu během diety.

To je umožněno složením instantních produktů obsahujících významné procento balastních látek (vlákniny), které zajišťují pomalé vstřebávání jednoduchých cukrů z těchto produktů do krve. Proto hladina glykémie (glukózy) stoupá velmi plynule a nedochází k přestřelení hladiny inzulínu (rychlému vyplavení jako reakce na rychle stoupající hladinu cukru v krvi). V opačném případě, jsou-li hodnoty podnormální, vznikají příznaky vlivního hladu (často pod 6 mmol /litr/). Tento jev (tzv. glykemická houpačka) vyvolávají potraviny s rychle mobilizovatelnými cukry, jako jsou např. sladká jídla, bílé pečivo, přílohy (zvláště tepelně upravené: hranolky, vařené brambory, vařené těstoviny atp.). O jídlech, po nichž se takto rychle objevuje pocit hladu, říkáme, že mají tzv. **vyšoký glykemický index** (často hodnoty až kolem 70 a více).

Pocity vlivního hladu jsou velmi dobře redukovány užíváním speciální vlákniny **Figuactiv Lineé+3**. Jedná se o vlákninu ze tří přírodních zdrojů – ze svatojánského chleba, guaru a konjakové moučky, která v žaludku rychle nabobtná a vyvolá dlouhodobý pocit sytosti. Užíváme ji v odpoledních hodinách.

Dalším významným principem diety Figuactiv je **umožnění správného hubnutí, během kterého zůstává zachována svalová tkáň a dochází čistě jen k redukci tukové hmoty**.

Nyní, nově, je toto umožněno i díky **Proteinovému nápoji**. Bílkoviny mají vysokou sytící schopnost a vyvolávají dlouhodobý pocit sytosti.

Aby nedocházelo ke ztrátám vlastních bílkovin, redukční dieta musí obsahovat minimálně 20–30 % bílkovin, 20–30 % tuků a 40–55 % cukrů.

To je umožněno právě díky složení instantních produktů a nově ještě posíleno užíváním **Proteinového nápoje**.

V případě, že redukční dieta dostatek bílkovin neobsahuje, dochází k štěpení vlastních svalových proteinů. Takto vzniklé aminokyseliny slouží jako zdroj pro syntézu látek důležitých pro nezbytný chod organismu (hormony, mozkové přenašeče – tzv. neurotransmitery, imunoglobuliny – protilátky, enzymy atp.) a jako alternativní zdroj energie s cílem zachovat zásoby tukové tkáně na ještě horší časy (na období úplného hladovění, které by eventuálně mohlo nastat).

Objem svalové hmoty klesá a významně klesá i klidový energetický výdej organismu (svaly potřebují k udržení klidového svalového napětí, tzv. tonusu, nemalou energii !!!), což je pak příčinou velmi významného jojo efektu po ukončení diety (prudký vzestup váhy).

Jestliže dieta naopak dostatek bílkovin obsahuje, k štěpení bílkovin svalstva nedochází a je tak umožněno správné hubnutí, při němž svalová hmota zůstává zcela zachována a klesá jen objem tukové tkáně. Nedochází tak k významnému poklesu klidového energetického výdeje organismu a výrazně se snižuje riziko jojo efektu po ukončení diety.