

JAK POUŽÍVAT DOPLŇKY STRAVY MEDIDIET®

MEDIDIET® 2011: NOVÝ VZHLED A INOVOVANÉ PORTFOLIO PŘÍPRAVKŮ



Řada MEDIDIET® DOPLŇKOVÝ SORTIMENT (lékovka o obsahu 60 kapslí).

- 1) MEDIDIET® DRASLÍK
- 2) MEDIDIET® VÁPŇNÍK
- 3) MEDIDIET® SODÍK
- 4) MEDIDIET® HOŘČÍK
- 5) MEDIDIET® MULTIVITAMIN
- 6) MEDIDIET® OMEGA 3

Cenová náročnost? 1 kapsle přijde na cca 5,- Kč. Průměrná cena za dostatečnou suplementaci minerály, vitamíny a stopovými prvky během 1. fáze tak představuje 20–30 Kč za den a v dalších fázích se citelně snižuje.

Chceme věřit, že výše uvedené změny v portfoliu řady MEDIDIET® přispějí k tomu, že i velmi zásadní redukce tělesné hmotnosti proběhnou hladce a bez jakýchkoliv nepříjemných pocitů či projevů.

VÝZNAM MINERÁLŮ, VITAMÍNŮ A OMEGA KYSELIN PRO ORGANISMUS NA PROTEINOVÉ DIETĚ

MINERÁLY

Význam minerálů pro organismus je zcela zásadní a velmi komplexní. Jazykem srozumitelným i pro laiky se zmíníme zejména o důležitosti doplňování minerálů v průběhu bílkovinné diety.

VODA A MINERÁLY

Jakýkoliv pohyb vody v organismu je doslova tažen pohyby minerálů (říkáme také „iontů“) a naopak platí, že **jakákoliv vyšší ztráta vody je vždy spojená s nadměrným vylučováním minerálů ledvinami**. Při bílkovinné dietě vylučuje hubnoucí organismus ve zvýšené míře vodu (odvodňuje se, dochází ke zvýšenému močení) a tím dochází ke strhávání minerálů a jejich podstatným ztrátám oproti normálnímu stavu. Proto je třeba je doplňovat „zvenku“, což platí tím více, čím delší je „pobyt“ organismu na proteinové dietě, respektive čím nižší je fáze, na kterou jej nasadíme.

DRASLÍK

Draslík je hlavní minerál **uvnitř** buněk. Jeho mimobuněčná hladina v tělních tekutinách je poměrně nízká, ale i zde hraje zásadní úlohu (zejména ve vztahu k srdeční činnosti). Vylučuje se hlavně ledvinami. Podobně jako ostatní hlavní minerály má **zásaditý charakter** a účinně tak napomáhá **korigovat překyselení organismu**, ke kterému dochází také při dlouhodobější ketóze navozené bílkovinnou dietou.

Nedostatek draslíku (tzv. hypokalemie) se projevuje zejména poklesem svalového napětí a sklonem ke svalovým záškubům až křečím. Dramatický a hlavně dlouhodobý nedostatek draslíku ohrožuje pacienty nepravidelnostmi srdečního rytmu. Obecně se dá říci, že dlouhodobější **hypokalemie** je stejně nebezpečná jako dlouhodobější **hyperkalemie**. Ostatně proto jsou pacienti s onemocněním ledvin vyloučeni z možnosti redukovat tělesnou hmotnost pomocí proteinové diety !

V průběhu bílkovinné diety je externí dodávání draslíku **nezbytné**. Přípravek MEDIDIET® DRASLÍK nabízí tento minerál v podobě draselné soli (**bikarbonát draselný**), která odpovídá **234 mg draslíku v jedné kapsli**. Tato draselná sůl zase odpovídá potravnímu aditivu E 501, které patří mezi emulgátory, kypřící látky a látky upravující kyselost. Považuje se za zcela bezpečné „éčko“, s bezproblémovým používáním i u dětí. Všeobecně je přijímáno, že tato látka **nemá žádné nežádoucí účinky**.

K zavedení vlastního draslíku do portfolia doplňkových přípravků jsme sáhli proto, že běžněji používaná draselná sůl **chlorid draselný** (obsažená například v přípravcích Kalnormin[®] nebo Kalium chloratum[®], respektive jako potravinářské aditivum E 508), má oproti vápenaté soli **tři hlavní nevýhody**:

- a) U citlivých pacientů vyvolává velmi nepříjemné trávicí obtíže
- b) Vstřebávání draslíku z tablet není kontinuální a může docházet k obtížně předvídatelnému prudkému zvýšení draselných iontů v organismu s projevy **hyperkalemie** (= zvýšené hladiny draslíku v organismu)
- c) Tablety jsou vázány na lékařský předpis, což zásadně ztěžuje jejich dostupnost

Obvyklá a plně dostačující denní dávka přípravku MEDIDIET[®] DRASLÍK jsou 3 kapsle denně během 1. fáze, 2 kapsle denně během 2. fáze a 1 kapsle denně během 3. fáze.

Resumé: Při bílkovinné dietě doporučujeme MEDIDIET[®] DRASLÍK systematicky.

SODÍK

Sodík je hlavní minerál **vně** buněk. Do určité míry je – co do výčtu účinku a funkcí, které v organismu plní – protikladem draslíku. Za normálních okolností je přísun sodíku potravou plně dostačující, spíše příliš vysoký (nebezpečí pro jedince se sklonem ke zvýšenému krevnímu tlaku). Málo se připomíná skutečnost, že velkou a poměrně snadno mobilizovatelnou zásobárnou sodíku v organismu jsou kosti. Ve formě chloridu sodného (NaCl) se rozhodující měrou podílí na výměnách vody v organismu.

V průběhu proteinové diety je externí dodávání sodíku **doporučované na základě pacientových stesků**, zejména **ve fázi číslo 1** nebo u pacientů, kteří jsou dlouhodobě ve fázi číslo 2. **Přípravek MEDIDIET[®] SODÍK** nabízí tento minerál v podobě **žaludek nedráždícího chloridu sodného**, který odpovídá **195 mg sodíku v jedné kapsli**. Tato sůl je synonymem běžné kuchyňské soli bez obohacení jódem.

Obvyklá a plně dostačující denní dávka přípravku MEDIDIET[®] SODÍK jsou 3 kapsle denně během 1. fáze, 2 kapsle denně během 2. fáze a 1 kapsle denně během 3. fáze.

Resumé : Při bílkovinné dietě doporučujeme **MEDIDIET[®] SODÍK** pacientům, kteří si v průběhu diety stěžují na bolesti hlavy, kterými jinak netrpí, na nezvyklou slabost a stavy na omdlení při rychlém postavení se z lehu do sedu nebo ze sedu do stoje (tzv. orthostatická hypotenze).

VÁPŇÍK

Jakkoliv je 99 % vápníku uloženo v kostech a zubech, má právě to jedno procento zásadní význam pro celou řadu enzymatických reakcí v organismu, včetně těch, které jsou zodpovědné za **svalový stah**, **srážlivost krve** či **přenos nervového vzruchu**. Hlavním zdrojem vápníku je mléko a mléčné výrobky, které však mají velmi mnoho negativních vlivů na metabolismus organismu jako celek (kravské mléko je jeden z nejmocnějších potravinových alergenů vůbec). Navíc prostý zvýšený přísun mléčných výrobků nic nevyvolává o stavu vstřebávání vápníku z tenkého střeva, který je i za zcela normálních okolností poměrně nízký a je aktivně podporován současným podáváním vitamínu D.

Na proces vstřebávání má vliv více faktorů, například množství a kvalita bílkovin obsažených v potravě (z potraviny chudé na bílkoviny se vstřebá jen asi 5 % vápníku). Při nedostatku vápníku v organismu je tedy daleko smysluplnější ordinovat změnu skladby potraviny než tupé zvýšení příjmu mléčných výrobků, které problém nejenže neřeší, ale mnohdy naopak zhoršují. Stejně tak je třeba vědět, jak ošidnou může být taktika zdánlivě logického upřednostňování zásaditých potravin před těmi, které mají kyselé pH. Naivně by se dalo předpokládat, že tím snižujeme překyselení organismu jako celku. Ale ve skutečnosti tomu tak vůbec nemusí být, neboť vápník, který sám o sobě velmi účinně koriguje překyselení, se z alkalické potraviny vstřebává jen velmi obtížně, pro svůj sklon vytvářet v zásaditém prostředí nerozpustné a nevstřebatelné soli.

V průběhu proteinové diety je externí dodávání draslíku **doporučované**, zejména **ve fázi číslo 1**, respektive u pacientů, kteří jsou dlouhodobě ve fázi číslo 2, nebo těch, ohrožených rizikem osteoporózy a podobných onemocnění, souvisejících s metabolismem vápníku. **Přípravek MEDIDIET® VÁPŇÍK** nabízí tento minerál v podobě **uhličitanu vápenatého**, který představuje **250 mg vápníku v jedné kapsli**. Tato sůl odpovídá potravnímu aditivu E 170, které patří mezi protispěkové látky a stabilizátory. Považuje se rovněž za zcela bezpečné „éčko“. Všeobecně je přijímáno, že tato látka **nemá** při podávání doporučených množství **žádné nežádoucí účinky**.

Obvyklá a plně dostačující denní dávka přípravku MEDIDIET® VÁPŇÍK jsou 3 kapsle denně během 1. fáze, 2 kapsle denně během 2. fáze a 1 kapsle denně během 3. fáze.

Resumé : Při bílkovinné dietě doporučujeme **MEDIDIET® VÁPŇÍK systematicky** u pacientů ohrožených osteoporózou, pálením žáhy a celkovým sklonem k překyselení organismu, **fakultativně** u pacientů ostatních.

HOŘČÍK

Hořčík má s vápníkem jednu společnou věc a to problematickou vstřebatelnost. Za normálních okolností ho organismus získává v dostatečné míře zejména z listové zeleniny, různých ořechů a semen. Jeho nedostatek v organismu má zásadní vliv zejména na tzv. nervově – svalovou dráždivost, což se klinicky projevuje především **třesem, svalovými záškuby**, ale také zvýšenou nervozitou nebo bolestmi hlavy.

V průběhu proteinové diety je externí dodávání hořčíku **doporučované zejména pacientům, kteří netolerují zeleninu**, respektive u pacientů, kteří si stěžují na bolesti hlavy, únavu, třes, atp. **Přípravek MEDIDIET® HOŘČÍK** nabízí tento minerál v podobě **oxidu hořečnatého**, který odpovídá **200 mg hořčíku v jedné kapsli**. Tato sloučenina odpovídá potravnímu aditivu E 530, které patří mezi protispěkové látky. Považuje se za bezpečné „éčko“. Všeobecně je přijímáno, že tato látka **nemá** při podávání doporučených množství **žádné nežádoucí účinky**.

Obvyklá a plně dostačující denní dávka přípravku MEDIDIET® HOŘČÍK jsou 1–2 kapsle denně .

Resumé: Při bílkovinné dietě doporučujeme **MEDIDIET® HOŘČÍK** pacientům, kteří si v průběhu diety stěžují na bolesti hlavy, nesoustředěnost, pocit vnitřního neklidu, třes či svalové záškuby. Systematicky jej doporučujeme všem pacientům, kteří nejsou v průběhu redukce schopni konzumovat dostatek zeleniny.

VITAMÍNY A STOPOVÉ PRVKY

Vitamíny (z latinského vita = život) jsou doslova životně důležité **biokatalyzátory** většiny metabolických pochodů v organismu. Z biochemického hlediska jde o značně nesourodou skupinu látek, na jejichž dostatečný přísun potravou je náš organismus závislý (s několika málo výjimkami, kdy si je dokáže vytvořit sám – například vitamín A, B12).

Stopové prvky jsou nezbytné pro fungování mnohých **enzymů**. Problémem průmyslového stravování je nejen jejich kvantitativní nedostatek, ale také skutečnost, že jsou v chemicky zamořené potravě znefunkčňovány uvězněním v tzv. **chelátových komplexech** (z řeckého slova chélé = klepeto) a tím se stávají nepoužitelnými pro enzymatické reakce.

Přípravek MEDIDIET® MUTIVITAMIN nabízí komplex biodisponibilních vitamínů a stopových prvků, přičemž 1 kapsle denně pokrývá ze 100 % doporučenou denní dávku všech životně důležitých vitamínů a stopových prvků, včetně **jódu a železa**.

Resumé: Při bílkovinné dietě doporučujeme **MEDIDIET® MULTIVITAMIN systematicky**.

ESENCIÁLNÍ (NENAHRADITELNÉ) POLYNENASYCENÉ MASTNÉ KYSELINY (tzv. OMEGA KYSELINY)

Tzv. **OMEGA KYSELINY** (podle místa nestabilní dvojné vazby počítané nazpátek od posledního, tzv. omega uhlíku) jsou pro organismus stejně nepostradatelné jako esenciální aminokyseliny. Organismus je musí získat **ze zdravé potravy (ryby, zelenina)**, které se v moderním průmyslovém potravinářství evidentně nedostává sluchu ani místa v takové míře, která by odpovídala jejich významu.

Biochemie omega kyselin je pro laika velmi nesrozumitelná, proto se omezíme pouze na neúplný ilustrativní výčet metabolických pochodů zcela závislých na dostatečný přísun omega kyselin:

- a) Příznivě ovlivňují metabolismus tuků a jejich hladinu v krvi
- b) Upravují krevní srážlivost (snižují riziko vzniku trombotických příhod)
- c) Snižují riziko infarktu a vzniku vysokého krevního tlaku
- d) Optimalizují metabolismus mozkových buněk a působí preventivně proti vzniku degenerativních onemocnění mozku (včetně Alzheimerovy choroby, kterou však léčit nedokážou)
- e) Zlepšují kvalitu kůže, vlasů, nehtů
- f) Působí celkově protizánětlivě

Přípravek MEDIDIET® OMEGA 3 nabízí komplex biodisponibilních omega kyselin ze sardinek a ančoviček. Doporučené dávkování: 1–2 kapsle denně.

Resumé: Při bílkovinné dietě doporučujeme **MEDIDIET® OMEGA 3 systematicky** s cílem předejít možnému zhoršení kvality kůže, vlasů a nehtů během dlouhodobější redukce, stejně jako poruchám menstruačního cyklu u žen.