



Studium potwierdza skuteczność metabolic balance®

Program przemiany materii redukuje wagę ciała, jednocześnie poprawiając zdrowie i jakość życia.

Isen, 13 stycznia 2011 - Studium opublikowane aktualnie w „Journal of Nutrition and Metabolism“ dowodzi: Program przemiany materii metabolic balance® jest wyjątkowo skutecznym programem, mającym na celu redukcję wagi, który wywiera pozytywny wpływ zarówno na zdrowie, jak i jakość życia.

W „Journal of Nutrition and Metabolism“ – wiodącym medycznym czasopiśmie naukowym, w końcu grudnia 2010 opublikowano niezależne studium¹ Instytutu Hochrhein, dotyczące skuteczności programu przemiany materii metabolic balance®. Studium zostało przeprowadzone we współpracy z Instytutem Zarządzania Jakością i Medycyny Społecznej Kliniki Uniwersyteckiej we Freiburgu. Wyniki studium pokazują jednoznacznie, że dzięki metabolic balance® osoby z nadwagą szczególnie efektywnie redukują swoją wagę, a oprócz tego są w stanie długotrwale utrzymać osiągniętą masę ciała. Poza tym naukowców zaskoczyła wyraźna poprawa wyników analizy krwi uczestników studium, stwierdzona w okresie trwania studium, jak również wypowiedzi uczestników programu, dotyczące znacznej poprawy ich jakości życia pod względem zdrowia.

Ogólnie uznawaną miarą długotrwałego sukcesu ambulatoryjnego programu odchudzania jest redukcja wagi wyjściowej o co najmniej 5% i utrzymanie wagi przez jeden rok.² Dzięki programowi przemiany materii metabolic balance® 62,5% uczestników przekroczyło ten próg. 31,1 % uczestników programu straciło nawet ponad dwa razy więcej, niż przewiduje ten wskaźnik, a więc ponad 10 % swej wyjściowej wagi ciała. Studium ewaluacji ambulatoryjnego programu odchudzania powinno wykazać, że 50 % uczestników osiągnęło 5-procentową redukcję masy ciała, a 20 % uczestników powinno stracić co najmniej 10 % swej wagi.³ Program metabolic balance® osiągnął powyższe, a nawet lepsze wyniki.

O tym, że takie wyniki nie stanowią reguły, świadczy między innymi studium ewaluacji „Odchudzam się – ewaluacyjna koncepcja redukcji wagi i trwałego przejścia na pełnowartościowe odżywianie Niemieckiego

¹ Meffert, Cornelia; Gerdes, Nikolaus: Program Adherence and Effectiveness of a Commercial Nutrition Program: The Metabolic Balance Study. Journal of Nutrition and Metabolism, Volume 2010 (2010), Article ID 197656 (<http://www.hindawi.com/journals/jnume/2010/197656.html>)

² P. R. Thomas, Ed., Committee to Develop Criteria for Evaluating the Outcomes of Approaches to Prevent and Treat Obesity and Institute of Medicine: Weighing the Options: Criteria for Evaluating Weight-Management Programs, National Academies Press, Washington, DC, USA, 1995

³ Hauner H, Wechsler JG, Kluthe R et al. Qualitätskriterien für ambulante Adipositasprogramme. Aktuel Ernaehr Med 2000; 25: 163-165

Towarzystwa Żywności – DGE e.V.” z 2008 r. Tutaj 26% uczestników w ciągu trwającego rok programu zmniejszyło swoją wagę o 5% lub więcej, a 5% straciło i utrzymało 10% lub więcej.

Wyraźnie widoczne: pozytywne zmiany stanu zdrowia i jakości życia

Wśród aktualnych wyników studium szczególnie zwracają uwagę towarzyszące chudnięciu pozytywne zmiany wskaźników krwi. Potwierdzają one również bardzo pozytywne oceny uczestników, dotyczące ich własnego postrzegania poprawy jakości życia w odniesieniu do zdrowia.

Na początku studium tylko 38% uczestników podawało, że jakość ich życia nie jest ograniczona (norma w Niemczech: 75 %). Wiele osób skarżyło się na odczuwalne bądź znaczne ograniczenia. Po roku jakość życia wyraźnie się poprawiła: Teraz 68% uczestników było zadowolonych ze swojej jakości życia.

27% klientów skarżyło się na początku studium na znaczne ograniczenia zdrowotne. Po roku liczba ta spadła do 11,3% i zrównała się praktycznie ze średnią dla mieszkańców Niemiec (10%).

metabolic balance® i zespół metaboliczny

Inny wynik studium dowodzi, że poprzez konsekwentną zmianę sposobu odżywiania zgodnie z systemem metabolic balance® objawy zespołu metabolicznego (nadwaga, cukrzyca, nadciśnienie tętnicze i zaburzenia metabolizmu tłuszczów) ulegają wyraźnej poprawie. 76 % klientów, którzy na początku programu cierpieli na zespół metaboliczny, po roku nie spełniało już kryteriów jego diagnozy.

Pełny tekst studium jest dostępny pod adresem:

<http://www.hindawi.com/journals/jnume/2010/197656.html>.

Informacje podstawowe - metabolic balance® i Dr. med. Wolf Funfack

Dr. Wolf Funfack jest internistą i specjalistą w zakresie przemiany materii i medycyny żywienia. Jego osobiste doświadczenia i codziennie spotykany w praktyce zawodowej problem nadwagi wielu pacjentów skłoniły go do poszukiwania skutecznych rozwiązań w zakresie diety i zdrowego odżywiania. Wspólnie z Silvią Bürkle (mgr inżynier technologii żywienia) w 2001r. opracował na podstawie swego

20-letniego doświadczenia w dziedzinie odżywiania program przemiany materii metabolic balance®.

metabolic balance® proponuje program żywienia, indywidualnie dopasowany do potrzeb uczestników, a tym samym narzędzie dla prowadzenia zdrowego trybu życia. Program regulacji przemiany materii i żywienia w pierwszej kolejności zmierza do utrzymywania niskiego poziomu insuliny i cukru we krwi poprzez specjalny, naturalny dobór pokarmów, aby w ten sposób na powrót doprowadzić metabolizm do równowagi. Analiza krwi stanowi podstawę dla metabolic balance®, a tym samym dla planu żywienia. Organizm otrzymuje dokładnie te pokarmy i substancje odżywcze, których potrzebuje.