

## TRISANA Newsletter Januar 2015

### Wissenschaftliche Information

#### Effektives Gewichtsmanagement durch ausgewogene Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung trägt wesentlich zu körperlichem Wohlbefinden und auch seelischer Ausgeglichenheit bei. Das uns dazu heute zur Verfügung stehende Nahrungsmittelangebot, das vielfältiger ist als je zuvor, bietet grundsätzlich die Grundlage für eine abwechslungsreiche Ernährung. Doch gerade die mit dieser Vielfalt verbundenen Verlockungen scheinen für eine drastische Zunahme fehlernährungsabhängiger Erkrankungen mitverantwortlich zu sein.

So ist eine ständig über den Bedarf hinausgehende Kalorienzufuhr verantwortlich für den rasanten Anstieg von Übergewicht in allen Bevölkerungsschichten. Ein Mangel an körperlicher oder sportlicher Betätigung trägt darüber hinaus zu dieser Entwicklung bei.

Unter Übergewicht versteht man eine über das physiologische Maß hinausgehende Zunahme der Körpermasse. Das extreme Übergewicht, die so genannte Fettleibigkeit oder Fettsucht, wird häufig auch als Adipositas bezeichnet.

Übergewicht und Fettleibigkeit sind auch nicht nur als kosmetisches Problem anzusehen. Sie begünstigen nämlich auch die Entstehung zahlreicher Folgeerkrankungen, die dementsprechend häufig auch als Wohlstandskrankheiten bezeichnet werden. Als Beispiele für solche Erkrankungen sind in erster Linie die meist übergewichtsbedingte Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus Typ II), der Bluthochdruck oder begleitende Fettstoffwechselstörungen zu nennen.

Übergewicht stellt in Ländern wie Deutschland, der Schweiz oder den USA eines der wichtigsten Gesundheitsprobleme dar. Mittlerweile ist bereits mehr als jeder zweite Erwachsene in Deutschland übergewichtig, weist damit einen Body-Mass-Index (BMI) von mehr als  $25 \text{ kg / m}^2$  auf. Etwa jeder fünfte gilt als fettleibig, der BMI beträgt also mehr als  $30 \text{ kg / m}^2$ . Besorgniserregend ist in diesem Zusammenhang vor allem auch die Zunahme der Fettleibigkeit bei Kindern und Jugendlichen.

Die über den jeweiligen Bedarf hinaus verzehrten und nicht sofort verstoffwechselten Kalorien werden in Fettdepots eingelagert. Eine entsprechende Gewichtszunahme ist die Folge. Häufig ist bei den Erkrankten eine gleichzeitige Unterversorgung mit lebensnotwendigen Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen festzustellen. Die bevorzugt verzehrten und zur Entwicklung des Übergewichts beitragenden Nahrungsmittel sind zwar kalorienreich, gleichzeitig aber meist auch nährstoffarm.

So sind sowohl individuelle Ernährungsfehler als auch eine, insbesondere bei industriell gefertigten Nahrungsmitteln festzustellende, rückläufige Qualität, Argumente für eine bedarfsorientierte Nahrungsergänzung gerade mit lebensnotwendigen Nährstoffen.

Die Gesundheitssysteme vieler Länder stehen vor nahezu unlösbaren Aufgaben, die sich im Rahmen einer weiter steigenden Lebenserwartung der Bevölkerung wohl noch weiter zuspitzen werden. So sind chronisch verlaufende Stoffwechselerkrankungen, aber auch Krebserkrankungen sowie mit chronischen Entzündungen einhergehende Infektionserkrankungen weiter auf dem Vormarsch. Gerade in solchen Fällen kann eine medizinische Behandlung durch eine individuell abgestimmte Ergänzung der 'normalen' täglichen Ernährung unterstützt werden.

Eine auf das Problem 'Übergewicht' abgestimmte Nahrungsergänzung dient sowohl der Vorbeugung einer unkontrollierten Gewichtszunahme als auch der langfristig ausgelegten Gewichtsabnahme bei bereits bestehendem Übergewicht. Dem Körper wird somit eine bewusst gewählte Kombination von Wirkstoffen, die den Energiehaushalt positiv beeinflussen, zur Verfügung gestellt. Die in diesem Zusammenhang relevanten Wirkstoffe zielen darauf ab, eine langfristige Normalisierung des Körpergewichts durch Aktivierung verschiedener körperlicher Stoffwechselprozesse zu erreichen.

Vielen der handelsüblichen Einzelpräparate ist neben einer falschen Dosierung von Inhaltsstoffen vor allem anzulasten, dass mangels geeigneter Kombinationen keine Ausschöpfung der möglichen Potentiale erreicht werden kann. Im Gegensatz dazu entfalten die Inhaltsstoffe hochwertiger Präparate, bei denen ausgewählte Nährstoffe zu einer spezifischen Nährstoffkombination zusammengestellt werden, ihre Wirkung gemeinschaftlich in eine gewünschte Richtung.

So kann die Supplementierung von Nährstoffen bestimmte Stoffwechselprozesse, wie beispielsweise den Energiehaushalt, positiv beeinflussen. Eine gezielte Zufuhr von Nährstoffen kann, begleitend zu einer medizinischen Behandlung, zu einer erheblichen Verbesserung des Ernährungsstatus und damit zur Gesunderhaltung oder auch Rekonvaleszenz beitragen.

Die Wirkung von Body Secret Complex basiert auf einer bewussten Zusammenstellung spezifischer Nährstoffe zu einer solchen Nährstoffgruppe. Body Secret Complex dient als Nahrungsergänzung dem nachhaltigen Gewichtsmanagement. Gleichzeitig wird der körpereigene Aufbau von Eiweißstrukturen, wie beispielsweise der Muskulatur, unterstützt.

Die Zutaten wurden nach ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen zusammengestellt. Body Secret Complex beinhaltet Proteine, Kohlenhydrate und Fette. Darüber hinaus Mikronährstoffe wie Vitamine und Mineralien sowie die Gewürzmischung SC-NC.

Kartoffelstärke, als Kohlenhydratträger mit einem sehr niedrigen glykämischen Index, sorgt für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Denn nur gefüllte Kohlenhydratspeicher signalisieren dem Gehirn, dass eine Sättigung erreicht ist. Ein Blutzuckerabfall kann in Folge dessen durch Einschleusung von ausreichend vorhandenen Kohlenhydratreserven abgefangen werden, so dass Heißhungerattacken, insbesondere auf Süßigkeiten, vermindert werden können.

Molkenprotein enthält bis zu 96 % Eiweiß und ist gleichzeitig praktisch laktosefrei. Lecithin aus Sojabohnen ist für den Einbau von Eiweißbausteinen in die Muskulatur notwendig. Reines Kollagenhydrolysat ist u. a. für ein festes Bindegewebe verantwortlich.

MCT-Öle stimulieren die Freisetzung und Aufspaltung von Körperfetten und beschleunigen gleichzeitig deren Verstoffwechslung in den 'Kraftwerken' der Körperzellen.

Zink in organischer Form als Zinkgluconat ist für die Herstellung körpereigener Eiweiße aus Nahrungsweißen verantwortlich, unterstützt gleichzeitig den Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel.

Eine medizinische Studie zur Klärung der physiologischen Wirkungen von Zimt, wie in der genannten Gewürzmischung SC-NC enthalten, deutet darauf hin, dass Zimt in Abhängigkeit der Dosierung und der Einnahmedauer dazu beiträgt, den Blutzucker- wie auch den Cholesterinspiegel nicht nur vorübergehend zu senken: Inhaltsstoffe des Zimts unterstützen das Hormon Insulin, welches Nährstoffe wie beispielsweise Traubenzucker im Blut 'transportiert', bei der Anbindung an spezifische Zellrezeptoren. So wird die Abgabe von Nährstoffen aus dem Blut an und in die Zielgewebe erleichtert. Deren Energieversorgung kann somit rascher und effizienter erfolgen. Die erzielte Verbesserung der Insulinwirkung ermöglicht aber neben der besseren zellulären Nährstoffversorgung vor allem auch eine Absenkung der entsprechenden Hormonspiegel. Niedrige Insulinspiegel wiederum sind die physiologische Grundvoraussetzung für eine deutliche und vor allem dauerhaft anhaltende Gewichtsreduktion.

**Literaturhinweise:**

Anderson R.A. et al.:

Isolierung und Charakterisierung von Polyphenol Typ A Polymer aus Zimt mit insulinähnlicher, biologischer Wirksamkeit

J Agric Food chem, 2004, 52: 65-70

Ginsberg H.N.:

Treatment for patients with the metabolic syndrome

Am J Cardiol, 2003, 91 (7A): 29E-39E

Heacock, P.M. et al.:

Effects of a medical food containing an herbal alpha-glucosidase inhibitor on postprandial glycemia and insulinemia in healthy adults

J Am Diet Assoc, 2005, 105: 65-71

Khan A et al.:

Cinnamon improves glucose and lipids of people with type-2-diabetes

Diabetes Care, 2003, 26 (12): 3215-18

Bei weiteren Fragen dazu, steht Ihnen Claus Groh gerne zur Verfügung.

Kontaktdaten:

TRISANA GmbH

Claus Groh

Tel. Nr.: +49 (0)8106/31781-50

E-Mail: [c.groh@trisana.de](mailto:c.groh@trisana.de)