

Skutečný boj proti obezitě a nadváze začíná...

RIVIERIN

pro snížení hmotnosti

RIVIERIN:

- v trávicím ústrojí zvětší svůj objem až 50x
- spolehlivě snižuje pocit hladu, navozuje stav sytosti
- reguluje žlučové šťávy
- omezuje vstřebávání tuků a cukrů z nestrávené potravy



DOPLNĚK STRAVY

Rivierin je mnohem účinnější než běžně užívané vlákniny pro navození sytosti.

Obdobně jako bariatrická operace (zmenšení žaludku) Rivierin zajistí člověku menší přívod potravin a tím přispívá ke snížení hmotnosti. Nejvyššího efektu lze dosáhnout v kombinaci s nízkoenergetickou stravou.

Příznivého účinku se dosáhne při přívodu 3 g denně ve 3 dávkách po 1 g zapitých 1 – 2 sklenicemi vody, před jídlem a v rámci nízkoenergetické diety.

Žádejte ve své lékárně, v prodejně Vitacentrum v Jindřišská 5 (pasáž), Praha 1, na www.bwy.cz, nebo na bezplatné lince 800 900 995.

Vyrábí:

Brainway Inc. s.r.o., Washingtonova 25, Praha 1

Glukomannan a redukce tělesné hmotnosti

ve světle zdravotních tvrzení

Omezení nastavená Evropským nařízením č. 1924/2006 o výživových a zdravotních tvrzeních při označování potravin se možná nejvíce projevila v oblasti přípravků pro podporu hubnutí, které patří mezi nejvíce zatížené „zázračnými“ marketingovými formulacemi. Odborná činnost Evropského úřadu pro bezpečnost potravin (EFSA) nám však také přináší relevantní informace o reálně využitelných pomocných prostředcích.

Expertní skupina Evropské komise přiznala nezpochybnitelný účinek na snižování tělesné hmotnosti dosud jen jedině přírodní látce, a to glukomannanu.¹

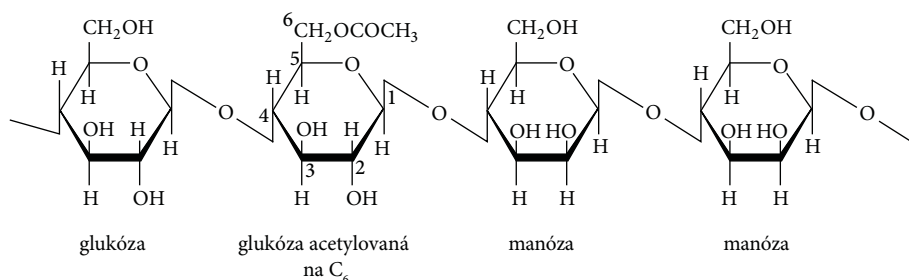
Na základě odborné analýzy byla pro tuto látku schválena v roce 2012 následující zdravotní tvrzení:

1. Glukomannan přispívá ke snižování hmotnosti v rámci nízkoenergetické diety.
2. Glukomannan přispívá k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi.

Glukomannan je pektinový polysacharid získávaný z rostliny konjac (*Amorphophallus konjac*), lidově nazývané „ďáblův jazyk“. Tato rostlina, zdomácněná na subtropickém a tropickém východě Asie, je hlíznatá trvalka, využívaná v čínské, korejské a japonské kuchyni jako zdroj specifické mouky. Na rozdíl od dobře stravitelné „obilninové“ mouky však obsahuje až ve 40% polysacharidy ve formě glukomannanu, které jsou pro lidský organismus nevyužitelné. Tento polysacharid je tvořený monomerními jednotkami glukózy,

acetylované glukózy a manózy, propojenými beta-1,4-glykosidickou vazbou (obrázek 1). Protože lidské amylázy nedokáží tuto vazbu štěpit, prochází glukomannan relativně nezměněný žaludkem do střevního traktu, kde je do značné míry fermentován probiotickými bakteriemi. Z čistě energeticko-nutričního hlediska se původně jednalo o nevýhodu, ale moderní společnost trpící naopak přebytkem energetického příjmu v potravě nachází pro glukomannan nové uplatnění.

Jednotlivé řetězce glukomannanu mají průměrnou molekulovou hmotnost okolo 1 000 000. Viskózní glukomannanový gel tak dokáže adsorbovat vodu v 50- až 100násobku vlastní hmotnosti vody, což při doporučené konzumaci 3 g denně představuje přibližně 150–300 ml „energeticky nulového“ žaludečního obsahu. Díky zvýšení objemu tráveniny v trávicím traktu dochází nejen k akutní supresi tvorby „hormonu hladu“ ghrelinu, ale při dlouhodobém podávání vede k přestavení fyziologických regulací, snižuje rychlost nárůstu hladin ghrelinu na lačno. Díky tomu dochází k příznivému ovlivnění habituálních jevů a výskytu „nezvladatelného hladu“ (craving).²



Obrázek 1: Strukturální segment glukomannanu

Gelovitá hmota navíc obaluje i části ostatní přijaté potravy a zpomaluje její rozklad trávicími enzymy. Ve střevním traktu pak glukomannan podporuje přirozeným způsobem laxativní účinek³ a slouží jako prebiotikum – podporuje růst probiotické mikroflóry a zároveň snižuje zastoupení některých potenciálních patogenů, jako je např. *Escherichia coli* nebo *Clostridium perfringens*.^{4,5}

Klinickou využitelnost dokumentuje jednak výše zmínovaná zpráva expertního panelu EFSA, tak nedávno publikovaný souhrn a metaanalýza dostupných klinických studií.⁶ V souladu se zásadami medicíny založené na důkazech tak přináší podporu důkazů o využitelnosti této látky při řešení obezity. Např. do dvojité slepé studie, trvající 8 týdnů, bylo zařazeno 20 obézních pacientů. Placebo nebo 1 g glukomannanu jim byl podáván hodinu před každým jídlem, přičemž pacienti během studie neměnili nijak vědomě své stravovací návyky ani způsob života. V průběhu 8 týdnů však u pacientů užívajících glukomannan klesla významně jak hladina cholesterolu, tak průměrná hmotnost o 2,5 kg.⁷

Tento pozvolný pokles odpovídá všem doporučovaným zásadám redukce tělesné hmotnosti a je základním předpokladem pro udržitelnost tohoto váhového úbytku bez obvyklého jojo efektu.

Samozřejmě nelze tuto látku považovat za samospasitelnou – vždy je kladen důraz na současně probíhající nízkoengetickou dietu. Doplnkové použití glukomannanu však dodržování tohoto dietetického režimu významně usnadňuje a přináší také další zdravotní benefity. Zajímavá je pak možnost využití glukomannanu u dosud stále přehlíženého problému, a to je obezita u dětí. Vzhledem k mechanismu působení je jeho použití velmi bezpečné a vhodné i pro tuto věkovou kategorii. I když jednoznačné klinické údaje je nám zatím chybějí, na základě zkušeností u dospělých se připravuje velká klinická studie,⁸ která by měla potvrdit využitelnost glukomannanu i u této specifické skupiny, pro niž jinak nemáme k dispozici širší paletu vhodných prostředků.



PharmDr. Vladimír Végh
 odborná redakce EdukaFarm,
 Praha

Všechno je v hlavě

Jak radí dietoložka PhDr. Iva Málková (STOB): „Základem komplexního přístupu k terapii obezity je poznatek, že se nestačí zabývat pouze chováním člověka (co jí a jak se hýbe), ale i jeho myšlením a emocemi, které vedou ke špatným stravovacím návykům.“

Jak šel čas se zázračnými hubnoucími radami

50. léta: Nejezte tuky!

60. léta: Nejezte sacharidy!

70. léta: Nejezte vůbec!
 (modelky typu Twiggy)

Není vláknina jako vláknina

Zcela specifickou složkou stravy jsou různé typy vlákniny. Odborníci doporučují denní příjem vlákniny 35 g a více, avšak skutečný příjem vlákniny na den nepřesahuje 10 g. Tento deficit má významný podíl na výskytu poruch a nemocí trávicího ústrojí a do jisté míry i nárůstu obezity. V posledních letech se rozšířilo užívání různých typů vlákniny ve formě doplňků stravy. Všechny vlákniny mají jedno společné. Ve styku s vodou zvětšují svůj objem, čímž přispívají k pocitu nasycení, podporují střevní peristaltiku, zlepšují prostředí střevní mikroflóry a napomáhají vylučování některých toxických látek. Jednotlivé typy se v zásadě liší jen tím, do jaké míry plní ten který z fyziologických úkolů.

V doplňcích stravy se vyskytují vlákniny získané z cereálií, chitosan, chlorella, psyllium a nejnověji glukomannan. Pro navození pocitu sytosti a tím i k omezení příjmu stravy jsou vhodné pouze psyllium a glukomannan, proto jsou primárně volbou v režimu snižování tělesné hmotnosti. Zatímco ostatní vlákniny v trávicím ústrojí zvětší svůj objem přibližně 5x, psyllium jej zvětší až 40x, a glukomannan i více než 50x, což je uživatelsky velmi pohodlné.

Glukomannan je jedinou přírodní látkou, již expertní skupiny Evropské komise přiznaly nezpochybnitelný účinek na snižování tělesné hmotnosti a kterou Evropská komise zařadila na seznam zdravotních tvrzení.

zdroj: Galén-symposion, STOB, BrainWay Inc.

Více informací na www.edukafarm.cz

LITERATURA

1. EFSA Panel on Dietetic Products NaAN. Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to konjac mannan (glucomannan) and reduction of body weight (ID 854, 1556, 3725). *EFSA Journal* 2010;8:1798
2. Chearskul S, Kriengsinyos W, Koopitwut S, et al. Immediate and long-term effects of glucomannan on total ghrelin and leptin in type 2 diabetes mellitus. *Diabetes Res Clin Pract.* 2009;83:e40-2
3. Chen HL, Cheng HC, Liu YJ, et al. Konjac acts as a natural laxative by increasing stool bulk and improving colonic ecology in healthy adults. *Nutrition.* 2006;22:1112-9
4. Harmayani E, Aprilia V, Marsono Y. Characterization of glucomannan from *Amorphophallus oncophyllus* and its prebiotic activity in vivo. *Carbohydr Polym.* 2014;112:475-9.
5. Chen HL, Fan YH, Chen ME, Chan Y. Unhydrolyzed and hydrolyzed konjac glucomannans modulated cecal and fecal microflora in Balb/c mice. *Nutrition.* 2005;21:1059-64.
6. Zalewski BM, Chmielewska A, Szajewska H. The effect of glucomannan on body weight in overweight or obese children and adults: a systematic review of randomized controlled trials. *Nutrition.* 2015;31:437-42.e2
7. Walsh DE, Yaghoobian V, Behforooz A. Effect of glucomannan on obese patients: a clinical study. *Int J Obes.* 1984;8:289-93.
8. Zalewski BM, Szajewska H. Effect of glucomannan supplementation on body weight in overweight and obese children: protocol of a randomised controlled trial. *BMJ Open.* 2015;5:e007244.