

En hälsosammare vikt

- ett viktigt beslut med friska konsekvenser -

Förekomsten av fetma och dess följsjukdomar har

Antalet personer med fetma har sedan början av -90 talet ökat kraftigt och har nu passerat till över 800 000 individer i Sverige. Nu ser man framför allt en ökad tendens hos barn och unga vuxna vilket förmodligen kommer att ge övervikt hos många av dessa även i vuxen ålder.

Fetma, medför en ökad risk för en lång rad allvarliga sjukdomar, exempelvis diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar och ledsjukdomar. Sambandet mellan fetma och vissa cancersjukdomar är också starkt. Fetma – i synnerhet svår fetma – medför också en starkt negativ påverkan på livskvalitén.

Att gå ner i vikt innebär ett hårt arbete, och många upplever att det svåraste är att behålla den nya vikten.

Vid all form av beteendeförändring fungerar det sällan med enbart information och kunskap för att få personen att ändra sitt sätt att leva. Det är lätt att falla tillbaka till gamla vanor igen speciellt i perioder med stress och höga krav på att hinna med det man vill eller tycker man ska hinna med.

Fetmans etiologi

Fetma uppstår när energiintaget överstiger energiutgifterna. Vi vet dock inte allt om varför en del människor blir feta och framför allt varför många som lever i vårt överflödssamhälle inte drabbas av övervikt och fetma.

Ca 40 – 50 % av all fetma kan förklaras av genetiska faktorer som trots sin orsaksbild mycket väl kan behandlas med gott resultat då det visar sig att livsstilsfaktorer i samband med ärftlighet är det som avgör om fetma utvecklas eller ej. Skador i aptitreglering och endokrinologiska rubbningar är mycket sällsynta och utgör endast 3 % av ett specialistklientel.

Fetma orsakad av läkemedel är betydligt vanligare.

Kortison ger ofta en svårstiltad hunger med överätande och selektivt urval av kolhydrater.

Exempel på läkemedel som i vissa fall kan leda till viktökning:

Neuroleptika

Antidepressiva (TCA, MAO-hämmare, litium) Antiepileptika (valporat, karbamazepin)

Antihistaminika.

Betablockerare

Glukokortikoider Insulin Migränmedel

Sulfonureider, tiazolidinider Östrogen, antiöstrogen (tamoxifen)

Patienter med ovanstående läkemedelsbehandling behöver ofta extra hjälp och stöd för att förhindra negativa hälsoeffekter just av medicineringen.

Viktigt är att ge dessa personer ett program som kan öka deras hälsa och välbefinnande och samtidigt minska kostnaderna i sjukvården.

Nämnas bör här särskilt behandling av hypertoni och depression samt förebyggande i kampen mot diabetes typ 2 där ett flertal studier visat en mycket god effekt av bra hälsoprogram.

Medicinsk behandling av fetma

All form av behandling av fetma bör kombineras med diet, motion och livsstilsförändringar. Medicinsk behandling kan ses som ett hjälpmedel för patienten att hålla sig till en livsstil som innebär minskat energiintag som därigenom underlättar viktnedgång.

Läkemedel

Orlistat (Xenical)

Fetmalabsorbtion induceras av Orlistat som vid passagen genom mag-tarmkanalen drar med sig ca 30 % av det dietära fett, vilket ger steatorré. Orlistat har en Antabusliknande effekt vilket gör det enklare att hålla sig till en fettsnål diet vilket ger viktnedgång medan den som tappar kontrollen får energiförluster via faeces och samtidigt obehag av diareé.

Sibutramin (Reductil)

En centralnervöst verkande hämmare av serotonin-noradrenalinåterupptag (tertiär amin). Har i flera randomiserade studier visat sig ge bestående viktnedgång upp till 2 år. Behandlingstiden med Sibutramin är upp till 1 år och bör hela tiden följas upp med livsstilsförändringar för bestående effekt. Vanliga biverkningar är muntorrhet, insomnia och förstoppning.

Läkemedelsboken 2003/2004 Apoteksbolaget.

Kommentar: Läkemedel kan fungera som ett hjälpmedel för patienten att hålla sig till en livsstil. Läkemedel botar inte fetman och när behandlingen sätts ut finns risk att vikten går upp igen. Det är därför av största vikt att kombinera läkemedelsbehandling med kost, motion och livsstilsförändringar.

Kirurgisk behandling av Fetma

Med operation kan man i princip åstadkomma malabsorbtion eller restriktivitet.

Malabsorbtionen innebär att delar av födointaget osmält försvinner ut med avföringen.

Det vanligaste ingreppet här har varit jejun-ileal-bypass. Ett ingrepp gav kraftig viktnedgång men även omfattande metabola och immunologiska komplikationer på grund av detta har denna operation praktiskt taget övergivits.

De restriktiva ingreppen på magsäcken innebär att födan endast kan intas mycket långsamt.

Kräkningar är en vanlig komplikation vid för snabbt intag och patienten får genom detta lära sig inta små mängder i långsam takt.

Många patienter kan återigen gå upp i vikt då de lär sig hantera flytande kalorier i form av alkohol, glass, läskedrycker osv.

Läkemedelsboken 2003/2004 Apoteksbolaget

Kommentar: Även vid kirurgisk behandling är beteendeförändring i form av Mental Träning och Kostträning oerhört viktiga delar både före och efter operationen. Ur näringssynpunkt är det också viktigt att tillföra flytande kost i början efter operationen med rätt balans av vitaminer och mineraler. Blir det för mycket sött och fett i kosten är patienten snart tillbaka till sin gamla kost men då i flytande form med viktuppgång som följd. Dessa patienter behöver ett stort stöd och beteendeförändring på lång sikt.

God Balans viktminskningskoncept

Målet är att med hjälp av programmets systematiska fysiska och mentala träningsprogram få personen att förändra sina beteenden för ett friskare liv i framtiden.

Programmet är ett friskvårdsprogram vilket innebär att programmet helt arbetar utifrån begreppet hälsa. Personer som behandlas för sjukdom kan ingå i programmet efter godkännande från den behandlande läkaren.

Medicinska försiktighetsmått vid God Balans FORTE

Såsom brukligt är vid alla typer av viktminskningsprogram, rekommenderar vi att patienter som står under behandling av läkare, tar kontakt med sin behandlande läkare för bedömning innan viktminskningsperioden startar.

Viktminskning med VLCD är en välbeprövad säker och enkel metod, om den följs enligt anvisningarna enligt Prof. Stefan Rössner. Han har vid ett antal studier visat fördelarna och säkerheten med metoden.

Kontraindikationer vid God Balans FORTE:

God Balans som enda näringstillskott ska inte användas av:

- Gravida och ammande kvinnor
- Ungdomar under 18 år
- Kranskärlstombos eller myocardinfarktpatienter som nyligen haft symtom eller befinner sig inom en tre månadersgräns från sista attacken.
- Cerebrovasculära incidenter som inträffat inom en tidsgräns av tre månader.
- Hjärtrytm problem
- Större operationer eller skador
- Olika njur- och lever sjukdomar
- Porphyri
- Svår depression
- Anorexia nervosa och bulimia nervosa
- Mjölprotein allergi (näringsextraktet är baserat på animalisk torrmjolk)
- Phenylketonuri (aspartam som sötningsmedel ingår i mjölkdrinksprodukterna)

Möjliga sidoeffekter vid God Balans FORTE

Under de första dagarna med God Balans FORTE kommer en del personer att känna av de sidoeffekter som oftast följer med ett strikt viktminskningsprogram. Dessa sidoeffekter försvinner efter 3-5 dygn då den maximala fettförbränningen är igång.

De vanligaste sidoeffekterna i initialfasen av en VLCD behandling :

Huvudvärk, mild yrsel, förstoppning, diarré, illamående, irritation, och torr hud.

För de flesta människor betyder viktminskningen mer än dessa obehagliga tillstånd och står ut eftersom man vet att de försvinner efter en till två dagar.

Genom att dricka och åter dricka, minst 3-5 liter vanligt vatten om dagen, förutom den mängd som näringsextraktet blandas ut i, undviker man många av dessa sidoeffekter.

Huvudvärk: Uppstår vid för lågt vätskeintag i samband med reducerat intag av kolhydrater.

Åtgärden mot tillståndet är att dricka mycket vätska och hjälper inte det, rekommenderas vanlig huvudvärkstablett.

Torr hud: orsak för lågt vätskeintag.

Förstoppning: orsak för lågt vätskeintag samt lägre tillförsel av direkta avfallsalstrande ämnen. Om förstoppningen kvarstår trots en ökad mängd vätska till 5 liter vatten per dag kan patienten ta något mildt laxativ.

Illamående och diarré: En del människor upplever i början en lätt irritation från mag-tarmkanalen på grund av de höga koncentrationerna av mineralier och vitaminer. Detta åtgärdas med att dricka vatten före och efter intaget av det utblandade näringsextraktet. Hjälper inte detta, fördela de tre måltiderna över sex tillfällen istället för tre. Har man konstant diarré bör laktosintolerans utredas.

Håravfall: Har visats vid snabb viktminskning så även vid VLCD behandling. Håravfallet är övergående. Det uppstår en skörhet i hårstrået utan påverkan på hårfollikeln. Normal hårväxt återkommer under perioden av jämnviktsträning.

Gallsten: Studier har visat att bildningen av kolesterolrika gallstenar ökar hos omkring 25 % av överviktiga som snabbt minskar i vikt. Denna biverkan har dock minskat kraftigt efter att kravet på VLCD:s fetthalt höjdes till 7 g fett/dygnsdos.

(Broomfield et al N Engl J Med 1988, Liddle et al N Engl J Med 1995, Yang et al Dig Dis Sci 1992)

Orsaken anses vara ökad mobilisering av kolesterol från fettdepåerna samt minskad syntes av gallsyror i levern. Samtidigt som gallblåsans tömningsfunktion inte stimuleras på samma sätt vid ett minskat fettintag.

Innehåll

God Balans innehåller sammantaget 46 gram av proteiner, vitaminer, mineraler och svarar upp till EU:s rekommenderade dagliga intag av näringsämnen.

God Balans ersätter den dagliga kosten med ett fullvärdigt näringsextrakt som består av mjölkdrinkar och soppor.

God Balans tillför kroppen 480 kcal fördelat på 3 måltider / dag.

Varje portion innehåller 160 kcal, 17 gram protein, 3 gram fett, 17 gram kolhydrater, 1,5 gr fibrer och 1/3 av dagsbehovet av vitaminer, mineraler, salter och spårämnen. Se närmare på innehållsförteckningen av respektive smak för exakt innehåll.

Kliniska effekter vid God Balans FORTE

VLCD som enda näringstillskott är ett snabbt, effektivt och tryggt sätt att snabbt gå ner i vikt. Den ketos som uppstår vid användandet av VLCD produkter har visat sig i kliniska försök att spara på kroppsproteinet. Därför kan även personer som önskar en moderat eller liten viktminskning tryggt använda God Balans.

När God Balans intages som enda näringsintag, uppstår efter 2-3 dagar en mild ketos. Denna ketos uppstår vid förbränningen av framförallt fett och skall inte blandas ihop med den ketoacidosis som uppträder hos personer med diabetes.