

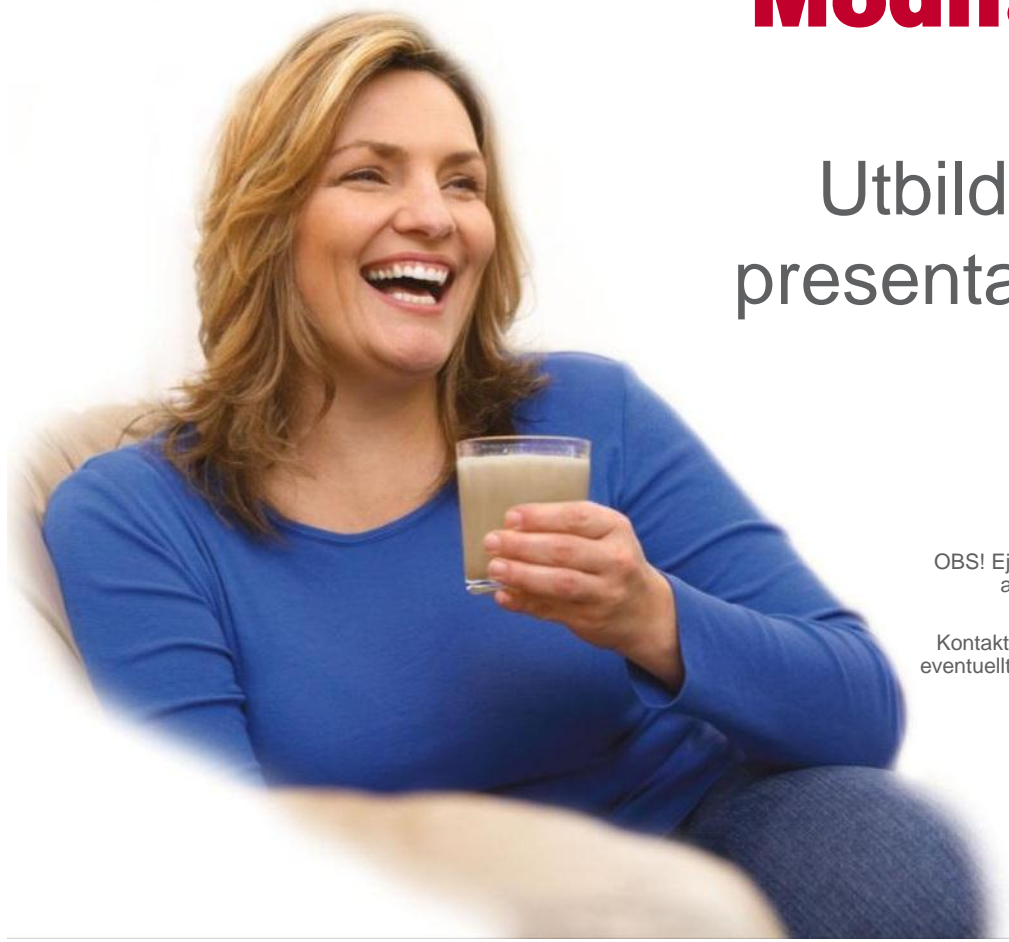
# Viktminskning och Modifast LCD

## Utbildnings- & presentationsbilder

OBS! Ej för kommersiellt bruk. Får ej redigeras, beskåras eller på annat sätt ändras eller användas på otillbörligt sätt.

Kontakta Impolin AB (08-544 999 00, [modifast@impolin.com](mailto:modifast@impolin.com)) för eventuellt skriftligt godkännande av användning som står i strid med ovanstående.

**modifast**



# Vad beror fetma på?

- Ökat utbud av energitäta, näringsfattiga livsmedel & söta drycker
- Automatisering av arbetslivet och mer stillasittande arbete
- Fler stillasittande fritidsaktiviteter (TV, dator, dataspel etc.)
- För lite fysisk aktivitet
- Allt blir större
- Stress påverkar
- Viss läkemedelsbehandling



# Hälsorisker med fetma

- Mortalitet (för tidig död)
- Hjärt- kärlsjukdom
- Diabetes mellitus
- Cancer
- Sjukdomar i gallblåsa och lever
- Sjukdomar i rörelseorganen
- Produktion av könshormoner
- Sjukdomar i andningsorganen
- Hälsorelaterad livskvalitet



# Behandling med Modifast

## kost- och måltidsersättningar




modifast®

# Energibegränsad kost och Modifast

- Bygger på enkel matematik
  - Att få i sig mindre energi än man förbrukar leder till viktminskning
- Finns som två typer av produkter:
  - Kostersättningar
  - Måltidsersättningar
- Innehåller alla näringsämnen kroppen behöver, men få kalorier
- Samma fullvärdiga näring och låga energiinnehåll är praktiskt taget omöjligt att uppnå med vanliga livsmedel
- Kost- och måltidsersättningar klassificeras som livsmedel
- LCD kostersättningar är en vanligt förekommande standard-behandling under inledningsfasen i viktminskningsstudier



# Behandlingsalternativ

- 
  - Större viktminskning initialt, "Ren kur", all mat ersätts
    - ☑ Kostersättningar
      - soppor, drycker och puddingar
    - ☑ Kost- och måltidsersättningar kombinerat med sund mat
      - soppor, drycker, puddingar, Ready to drink eller bars
  - Långsiktig viktminskning redan från början
    - ☑ Kost- och måltidsersättningar kombinerat med sund mat
      - soppor, drycker, puddingar, Ready to drink eller bars
  - Viktkontroll

# Definition kostersättning

- Produkter sammansatta för att under en kortare period kunna ersätta all vanlig mat och ge fullvärdig näring
- **LCD (Low Calorie Diet):** Kostersättning som ger mellan 800 kcal (3 360 kJ) och 1 200 kcal (5 040 kJ) per dag
  - Ligger vanligen mellan 800 - 900 kcal per dag
  - Kan ersätta all mat under upp till 3 veckor på egen hand, längre kurer sker i samråd med dietist eller annan vårdpersonal
- **VLCD (Very Low Calorie Diet):** Kostersättning som ger mellan 450 kcal (1 880 kJ) och 800 kcal (3 360 kJ) per dag
  - Ligger vanligen mellan 500 - 600 kcal per dag
  - Tidigare rekommenderades 2 veckor på egen hand och längre kurer i samråd med vårdpersonal. Numera 2-3 veckor.
  - Kräver speciellt godkännande av Livsmedelsverket

# Fördelar med LCD i övervikts- och fetmabehandling

- Effektiv behandlingsmetod och hjälpmedel för att skapa en snabb viktminskning
- Större viktnedgång än vid konventionell lågenergikost – på kort och lång sikt
- Hjälpmedel för att skapa snabb förbättring av riskfaktorer
- Enkel och strukturerad behandling – kontrollerad energi- begränsning med fullvärdigt näringsinnehåll
- Stöd och hjälpmedel i långsiktigt förändringsarbete
- Säkert och välbeprövat verktyg
- Minskar exponeringen för livsmedel och frestelser
- Bryter negativa ätbeteenden
- Få biverkningar



**modifast**

## Modifast LCD – drycker, soppor & puddingar

- Fullvärdig kostersättning\* i pulverform – tillreds med vanligt vatten
- Baserat på mjölkprotein – för bästa proteinkvalitet, smak och konsistens
- 4 påsar täcker dagsbehovet
  - Ersätter frukost, lunch, middag samt mellanmål
- Kan även användas som måltidsersättning för enstaka måltider
- Pulvret till drycker och soppor blandas med 2 - 2,5 dl vatten och puddingarna med 2 dl vatten



\* Följer EU-direktivet 96/8/EG

**modifast**

# Modifast LCD – drycker, soppor & puddingar

- Ger mellan 820 & 890 kcal per dag beroende på smak
- Näringsvärde per dagsintag:
  - Protein 51 – 57 g (25 E%)
  - Kolhydrater 97 – 117 g (46 – 53 E%)
  - Fett 17 – 26 g (18 – 26 E%)
- Kostnad Modifast kostersättning:
  - Hemsida: 104 kr per förpackning - 52 kr per dag
  - Apotek: Ca 145 kr per förpackning - 72,50 kr per dag



\* Följer EU-direktivet 96/8/EG

**modifast**

# Smaksortimentet för Modifast LCD

## Drycker

- Choklad
- Vanilj
- Jordgubb
- Kaffe
- Hallon
- Banan



## Soppor

- Potatis-purjolök
- Sparris



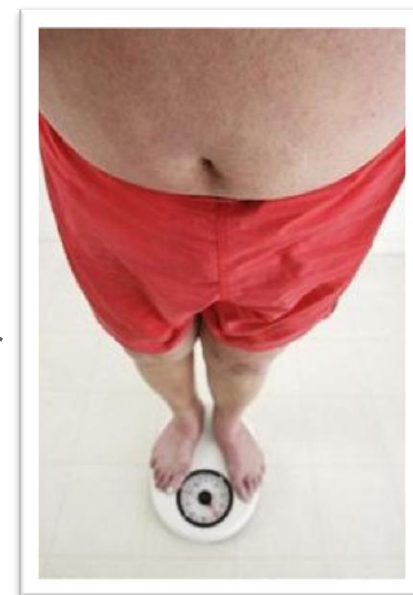
## Puddingar

- Choklad
- Vanilj



# Viktnedgång och LCD

- De individuella variationerna är stora
  - kön, ålder, aktivitet och intensitet samt levnadsvanor påverkar resultatet
- Studier med ren LCD-kur visar en viktnedgång ca 1-2 kg per vecka
  - En del kan gå ner mer p.g.a. högre ursprungsvikt
- Under de första dygnen sker en nedbrytning av glykogen
  - Binder 3 ggr sin vikt i vatten
  - Bidrar till kraftigare initial viktninskning, ca 2-3 kg är inte ovanligt
- Viktnedgången är inte konstant under en kur
  - Vikten varierar generellt ca 1,5 kg från dag till dag
  - Tarminnehåll, vätskebalans, kvinnliga hormoner
  - Fett i fettväven ersätts med vatten



# Fiberintag och förstoppning

- Ingen vanlig biverkning vid en LCD-diet men kan förekomma
- För lite vätska? Rekommendationen är minst 2-2,5 liter kalorifri dryck per dag utöver det man får i sig via Modifast LCD
- Om man normalt äter mycket fiber och upplever problem med magen under dieten, kan man lägga till:
  - extra vätska
  - någon frukt, grönsaker
  - linfröavkok
  - ett fibertillskott eller bulkmedel
  - motion



# Att återintroducera mat efter en LCD-kur

- Återintroducera mat med lågt energiinnehåll
- Ta ett steg i taget och börja med den måltid som saknats mest
- Hungern kan ibland öka
- När man återinför mat så avstannar viktnedgången en kort tid. Man ökar något kilo och det är helt normalt.
- Hitta hälsosamma och trivsamma mat- och livsstilsvanor att behålla i framtiden



# Modifast Måltidsersättningar

- Ersätter en eller ett par måltider per dag
  - Innehåller mellan 200 kcal och 400 kcal per måltid
  - Inte samma krav på näringsinnehållet som för kostersättningar
  - Bör inte ersätta någon måltid under en strikt LCD-diet utan det totala intaget bör då komma från kostersättningar
- Modifast kostersättningar som ger drygt 200 kcal per måltid kan användas som måltidsersättning
- Kostersättning av VLCD-typ som innehåller drygt 100 kcal uppfyller inte kraven på en fullvärdig måltidsersättning



modifast®

# Kontrollera vikten med Modifast

- Kontrollera vikten genom att byta ut en till två huvudmåltider per dag mot:
  - 1 påse Modifast LCD per måltid
  - 1 Modifast Ready to drink per måltid
  - 2 Modifast bars per måltid
- Om man halkat tillbaka i gamla vanor och börjat öka i vikt igen efter en period
- Under återintroduktionen av mat efter en LCD kur
- Ersätter situationer där det är svårt att äta väl sammansatta måltider - byta dåliga val mot måltidsersättning



# Modifast måltidsersättning - Ready To Drink

- Ersätter en eller ett par måltider per dag, fullvärdig måltidsersättning
  - Finns i 2 goda smaker – kaffe och choklad
  - En flaska är 1 portion
  - Energi 210-220 kcal
  - Protein 16-17 g
  - Kostfiber 4,2-4,3 g
- Baserat på mjölkprotein – för bästa proteinkvalité, smak och konsistens
- Lätta att återförsluta och ta med sig



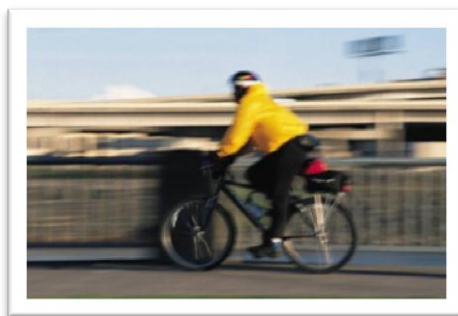
# Modifast måltidsersättning - bars

- Tre varianter; Chocolate bar, Caramel bar och Cereal bar
- Två bars, oavsett typ motsvarar en fullvärdig huvudmåltid
  - Per portion: 230 - 240 kcal
  - Protein 15-16 g/portion
  - Kostfiber 3-5,5 g/portion
- Enstaka bars kan användas som mellanmål
- Olika konsistenser att välja mellan utifrån preferens



# Modifast och fysisk aktivitet

- Positivt att röra på sig för hälsan och välbefinnandet
- Kan göra viktminskningen effektivare
- Konditionsträning ökar energiförbrukningen
- Fettförbränningen ökar
- Styrketräning gör att man behåller mer muskler vid viktnedgång
- Om man går på en ren LCD-diet och har mer ansträngande träning kan det vara en fördel att:
  - Äta 1 påse LCD strax före passet och ta 1 påse inom 2 tim efter
  - Prova att lägga till en halv/hel frukt eller Modifast bar innan träningen
- Den bästa aktiviteten är den som blir av, som man trivs med



## Viktigt att tänka på

- Det är viktigt att dricka mycket när man använder lågenergidieter
  - Minst 2,5 liter vatten per dag, utöver Modifast, är att rekommendera
- Sopporna tillreds enklast i kallt vatten och värms sedan
  - OBS! Varmt vatten ska inte användas i shakers, p.g.a. tryckbildning
  - Högst 60 grader
- Pulverdrycker och puddingar är godast när de är riktigt kalla, vilket lättast uppnås om påsarna förvaras i kylskåp före tillredning
- Fukt & grönsaker eller extra Modifast är ett OK sätt att “fuska” på
- “Fusk” gör inte dieten bortkastad
- Färdigblandad portion av kostersättning och öppnad förpackning av måltidsersättning förvaras högst 1 dygn i kylskåp

# Här säljs Modifast



## Apotek

- Sortimentet varierar från butik till butik
- Finns personal att fråga



## Modifasts hemsida [www.modifast.se](http://www.modifast.se)

- Lägre priser än på apotek
- Massor av information, frågor & svar, recept mm



## Modifast Kundservice (0200-24 24 21)

- Lägre priser än på apotek, samma som på hemsidan
- Finns personal att fråga