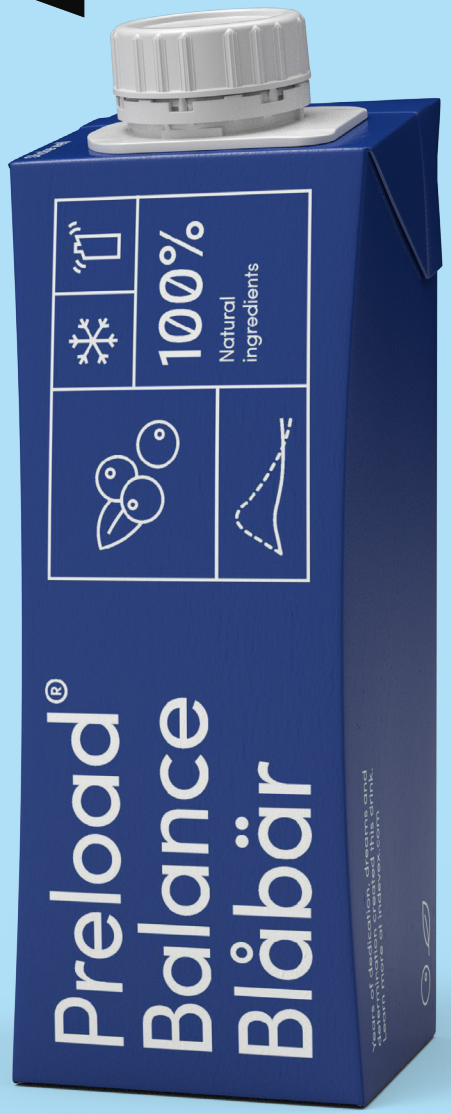
Baseerub Rootsi uuringutel



Ettevõttest Indevex

Indevex on Rootsi teadus- ja tõenduspõhine biotehnoloogia ettevõte, mis on viimase 15 aasta jooksul viinud läbi mitmeid teaduslikke uuringuid nii Rootsis kui teistes riikides ning avaldanud mitmeid meditsiinilise toitumisteraapia alaseid uuringuid. Indevex on pühendunud meditsiinilise toitumisteraapia arendamisele, eesmärgiga ennetada metaboolse sündroomiga seotud haiguste teket ja levikut, sealhulgas rasedusdiabeedi valdkonnas.

Kui soovite rohkem infot Preload Balance toodete, teaduslike meditsiinilise toitumisteraapia uuringute või ettevõtte Indevex kohta:

www.indevex.ee
info@indevex.ee

indevex

www.indevex.com | info@indevex.com

indevex
–Changing habits

Info toote

Preload® Balance

kasutajale.

Mis on rasedusdiabeet?

Rasedusdiabeet ehk rasedusaegne suhkruhaigus on lapseootuse ajal tekkinud süsivesikute ainevahetuse häire, kui pärast 20. rasedusnädalat tekib veresuhkru taseme tõus. Rasedusdiabeeti haigestumine võib kulgeda sümptomiteta, naine ei pruugi märgata muutusi oma terviseseisundis.

Rasedusdiabeediga on seotud mitmed riskid emale ja lapsele, kuid õige toitumise ja veresuhkru taseme tasakaalustamisega on võimalik neid riske ära hoida või vähendada. Rasedusdiabeedi õigeaegne ravi tagab parema tervise nii emale kui lapsele.

Rasedusdiabeedi ravi

Rasedusdiabeedi esmaseks raviks on dieetravi – muudatused toitumises. Ka igapäevane füüsiline aktiivsus on väga oluline. Kui veresuhkur jääb siiski normist kõrgemaks, siis on vaja veresuhkru taseme alandamiseks võtta ravimeid.

Üldisi toitumisalaseid nõuandeid võib olla raske järgida ja neil võib olla rasedusdiabeedi korral veresuhkrule piiratud mõju. On välja töötatud uus meditsiiniline toitumisteraapia - makrotoitainete eelkoormuse meetod, kus kasutatakse veresuhkru alandamiseks ainult looduslikke toitained. Uus meetod ja Preload® Balance joogid on rasedusdiabeedi ravis andnud häid tulemusi. Meetod on meditsiinilise toitumisteraapiana hästi dokumenteeritud.

Preload Balance – ainult looduslikud toitained!

Preload Balance joogid sisaldavad kindlat kombinatsiooni 100% looduslikke toitaineid, mis on saadud herne-, muna- ja piimavalgust, õuntest, kibuvitsamarjadest ning suhkrupeedi kiudainetest. Jookide erinevad maitsed tulenevad samuti looduslikest allikatest, näiteks puuviljadest või marjadest. Joogil on madal glükeemiline indeks (GI = 28) ja üks portsjon sisaldab 132-150 kilokalorit, sõltuvalt maitsest.

Igas Preload Balance joogis on olemas kõik vajalikud peamised toitained toitaineid: valgud, vitamiinid, mineraalid, mikroelemendid ning oomega-3 ja oomega-6 rasvhapped. Lisaks veresuhkru taseme tasakaalustamisele saavad nii ema kui loode rohkelt vajalikke toitaineid, mis on olulised organismi funktsioneerimiseks.

Makrotoitainete eelkoormuse meetod stabiliseerib veresuhkru

Makrotoitainete eelkoormuse meetodi eesmärk on tasakaalustada veresuhkru tase ilma sünteetiliste lisaaineteta, kooskõlas organismi enda talitlusega. Makrotoitainete eelkoormuse meetodi järgimisel tarbitakse 30 minutit enne põhisöögikorda looduslike toitainete kontsentreeritud segu. See stimuleerib veresuhkru taseme alandamisele suunatud hormoonide vabanemist ja valmistab organismi ette toidukorrajärgse veresuhkru taseme tõusuks. Veresuhkur tasakaalustub toidukorra järgselt kiiremini ja on pikaajaliselt stabiilsem ning madalam.

Kuidas tarvitada jooki Preload Balance?

Palun jooge üks portsjon (235 ml tetrapakendis) Preload Balance jooki 3 korda päevas 30 minutit enne tavapärast põhisöögikorda, enne hommiku-, lõuna- ja õhtusööki, et tasakaalustada söögijärgset veresuhkru taset ja vähendada isu maiustuste ning vahepalade järgi toidukordade vahel. On oluline järgida meditsiinilist toitumisteraapiat kogu raseduse vältel, et hoida veresuhkru tase püsivalt madal.

Kes võivad jooki Preload Balance tarvitada?

Preload Balance jooki võivad tarbida kõik täiskasvanud, kuid eelkõige on mõeldud jook naistele, kellel on risk rasedusdiabeeti haigestuda või kellel on haigus juba diagnoositud.

On siiski mõned erandid:

1. Kui te olete ükskõik millise toote koostisosa suhtes allergiline, siis võib toode tekitada allergilisi reaktsioone;
2. Kui teil on diagnoositud diabeet enne rasedust, palun arutage ravi oma arsti või ämmaemandaga.

Mida ma saaksin teha, et Preload Balance'i teraapial oleksid parimad tulemused?

On kolm head harjumust, mis alandavad kõrget veresuhkru taset nii lühi- kui pikaajaliselt:

1) **Toituge korrapäraselt!** Hommiku-, lõuna- ja õhtusöök ning tervislikud vahepalad aitavad vältida ebatervislikke suupisteid, vähendavad magusaisu ning hoiavad energia taseme kõrgel. Hommikusöök on eriti tähtis, sest öösel, pika perioodi vältel, ei ole keha saanud toitaineid.

2) **Tekitage küllastustunne tervislike toitudega!** Enamik ühest toidukorrast peaks koosnema köögiviljadest ja kiudaineterikkast toidust. Järgige taldrikureeglit – katke pool taldrikust köögiviljadega. Eelistage täisteratooteid. Vältige rafineeritud suhkruid ja kõrge glükeemilise indeksiga süsivesikuid. Pigem sööge üks õun ühe klaasi õunamahla asemel. Õunas on rohkelt kiudaineid, kuid mahl sisaldab palju puuviljasuhkrut. Portsjonid peaksid olema paraja suurusega, et tekitada küllastustunnet.

3) **30 minutit mõõdukat füüsilist aktiivsust päevas!** Igapäevane rasedale sobiv liikumine on väga tähtis. Jalutage värskes õhus, kasutage lifti asemel treppi, vältige pikaajalist istumist. 30 minutit päevas tundub vähe, kuid pikaajaliselt on sellel tervisele väga positiivne mõju.