

**Premium Heath Concepts
testsúlycsökkentő módszer
kontrollcsoportos vizsgálata
284 vizit alapján**

Halmy László, Halmy Eszter
Pláton Egészségügyi Tanácsadó és
Szolgáltató Kft.

- Az elhízás étrendi kezelése nem tekinthető megoldottnak, mert a kalóriaszámlálás, vagy anélkül a csökkentett adag fogyasztása a kezelés során abbamarad
- Merőben más típusú étrend szükséges, amely a hagyományos ételeket ugyan tartalmazza ebédidőben, de speciális reggeli és vacsora fogyasztandó

Célkitűzés

**Premium Health Concepts módszere
alkalmas-e**

1. testtömeg

2. testzsírtömeg csökkentésére

a vázizomzat lényeges redukciója nélkül.

Beteganyag (n: 38)

- **Premium Diet**

n: 22

életkor átlag: 42,8 év
medián: 42,5

BMI átlag: 40,98 kg/m²
medián: 39,6

(lemorzsolódott 5 eset)

- **Kontroll**

n: 11

életkor átlag: 41,7 év
medián: 38

BMI átlag: 41,63 kg/m²
medián: 43,6

Bio-impedancia mérés multifrekvenciás In-Body 720 műszerrel

Vizitek száma: 284

- **Premium Diet**

Vizit / eset

átlag: 8,77

Kezelés időtartama

átlag: 21,23 hét

- **Kontroll**

Vizit / eset

átlag: 8,27

Kezelés időtartama

átlag: 39,9 hét

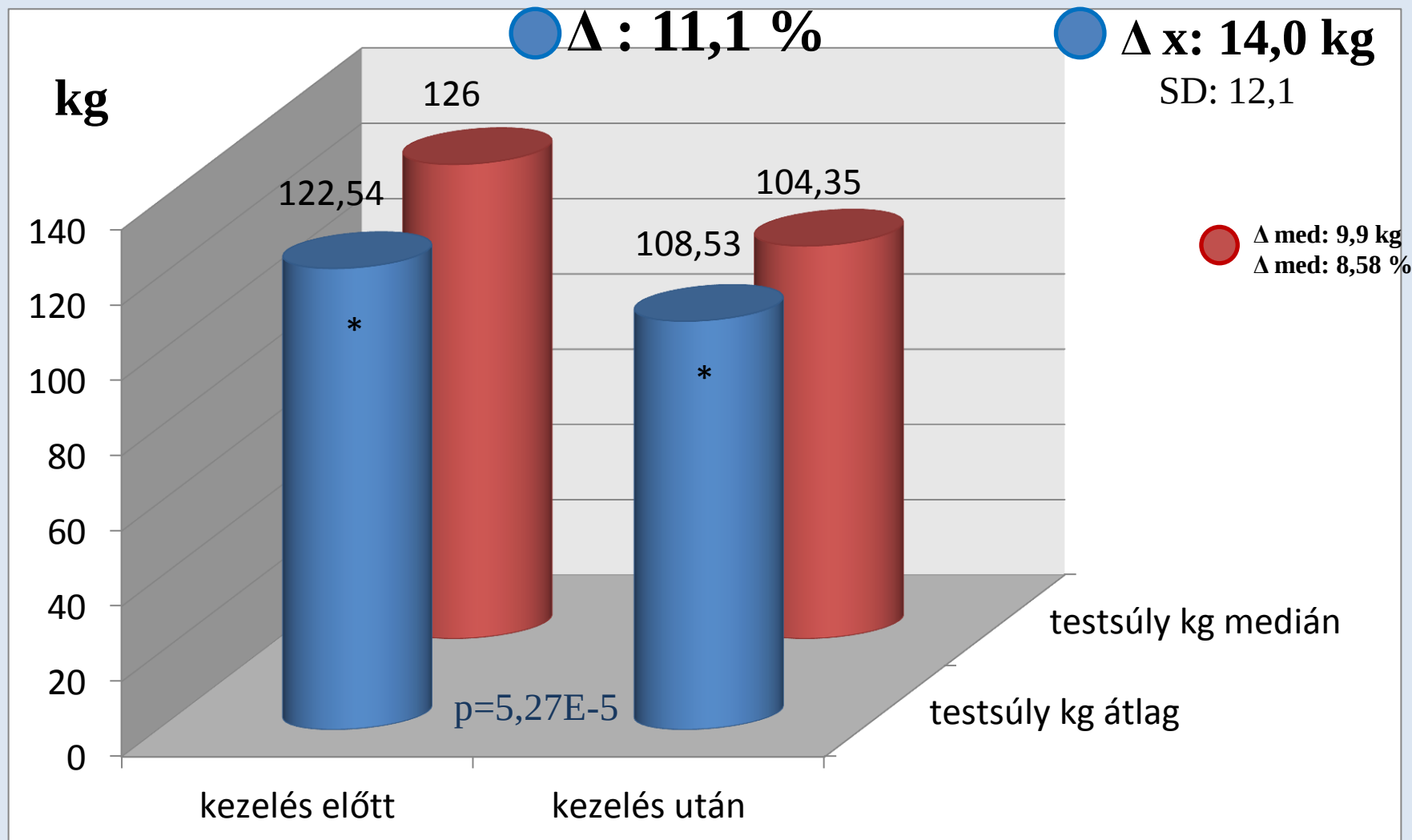
Étrend

- 1-2. nap Premium Diet Go magában
- 3. naptól Premium Diet Regular reggel és este, ebéd hagyományos ételekből 650-850 kcal energiataralommal
- Megengedhető kellemetlen éhség esetén energiaszegény gyümölcs, sajt vagy csokoládé kis mennyiségű fogyasztása

Fizikai aktivitás

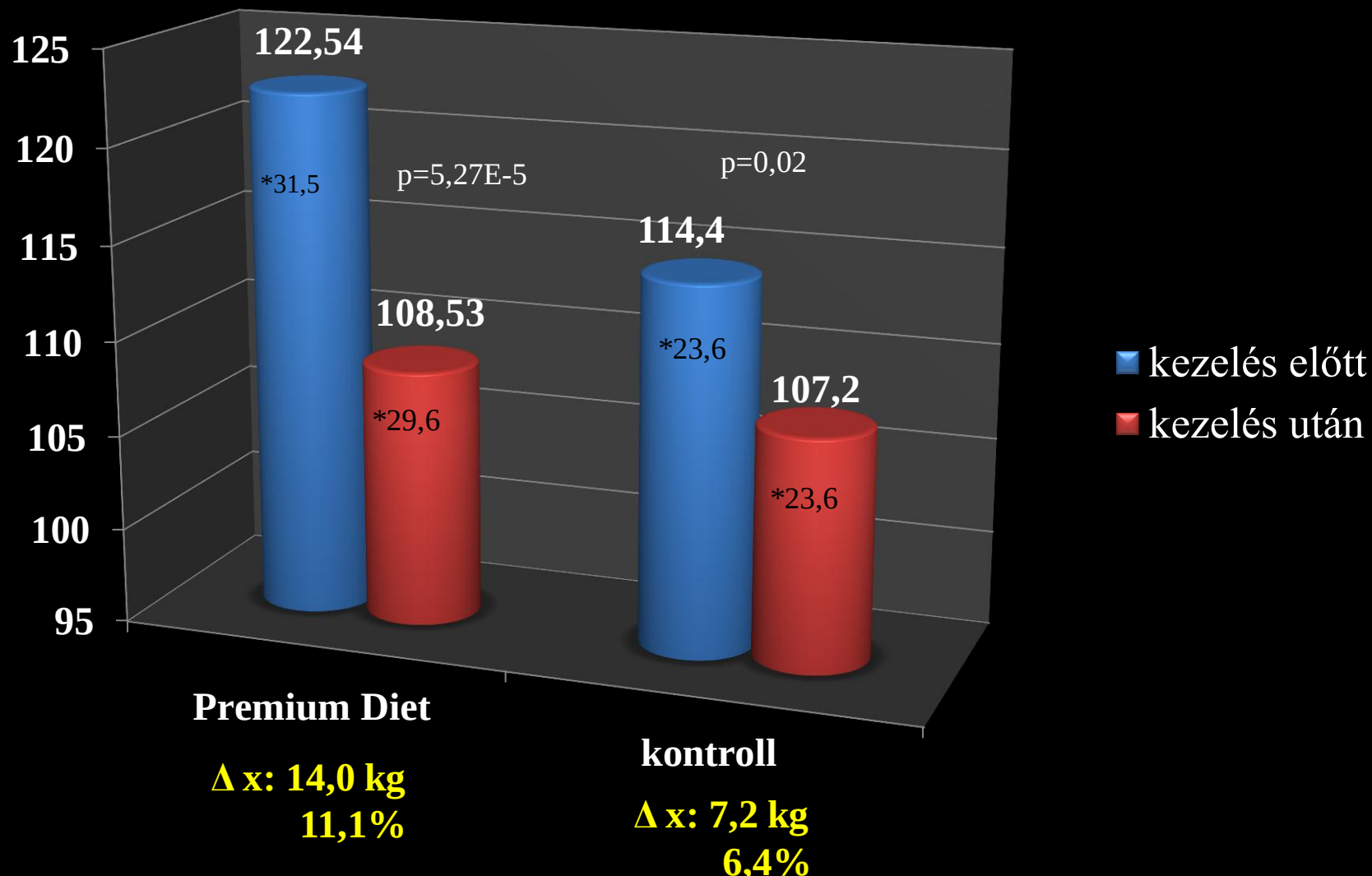
- **Minimum 30 perc séta naponta**
- **Izometrikus torna**
- **Étrendi és mozgásnapló vezetése ajánlott**

Testtömeg-csökkenés a Premium Diet csoportban (n:22)

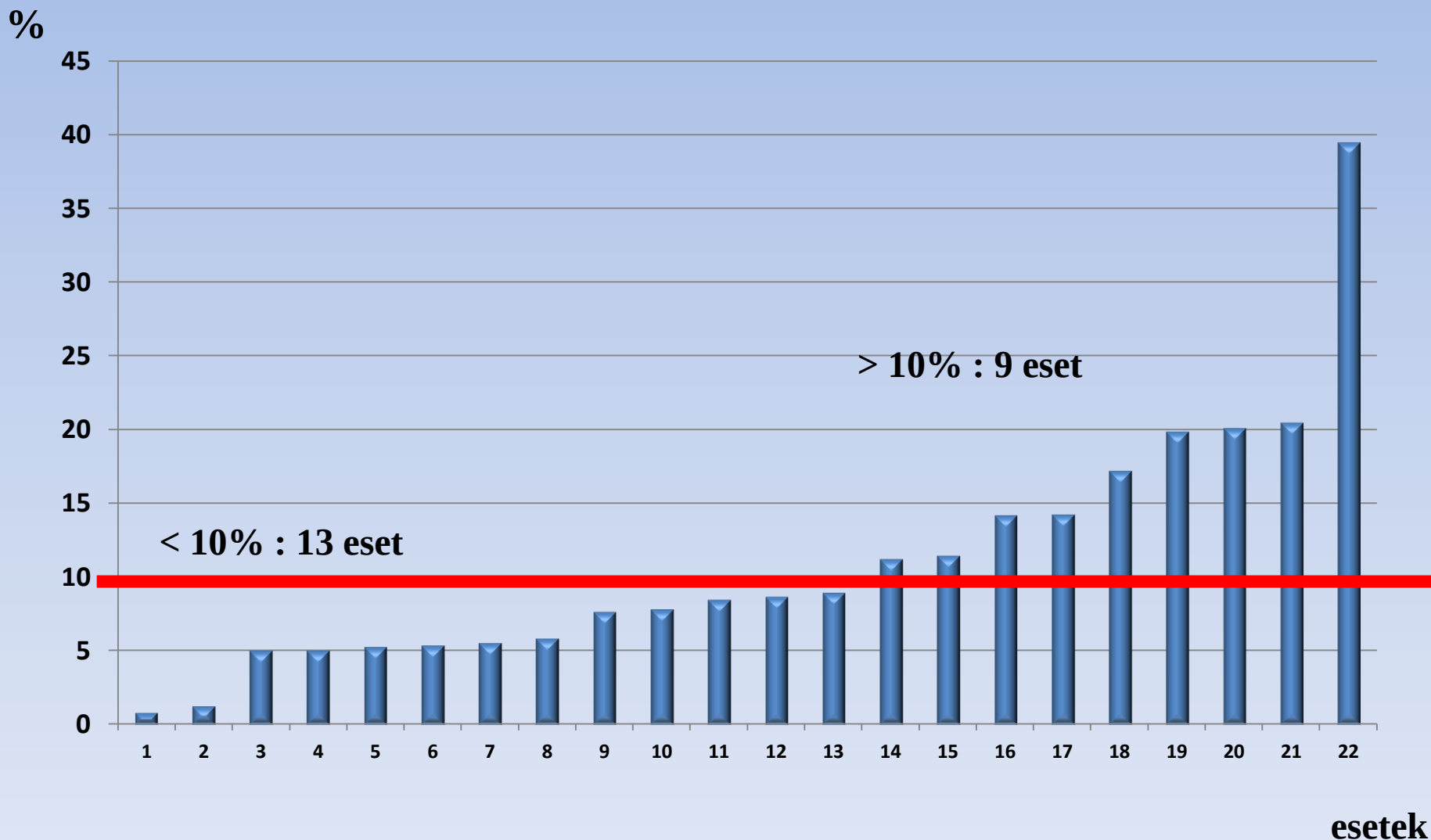


Testtömeg-csökkenés

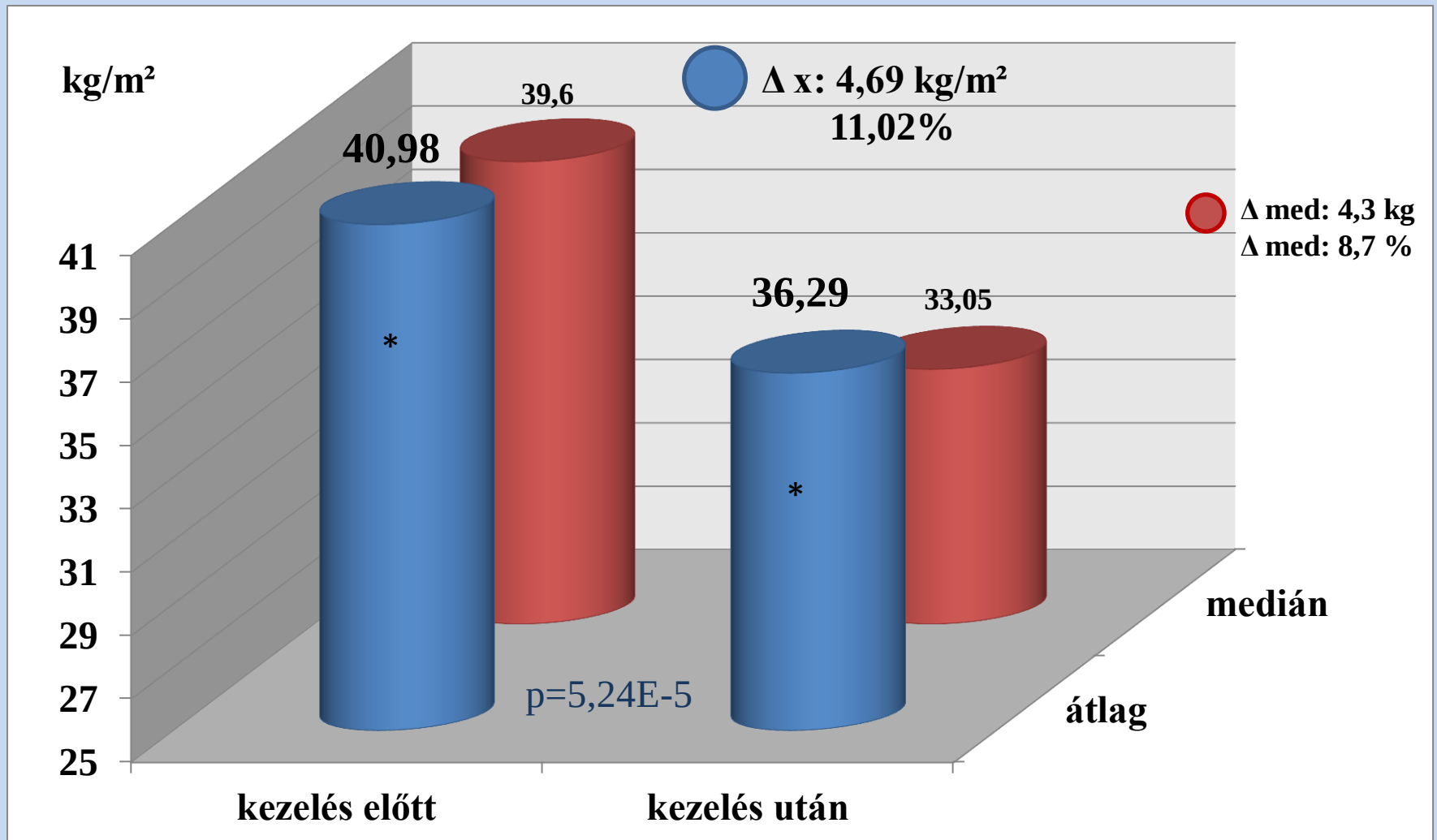
Premium Diet (n:22) vs. kontroll (n:11)



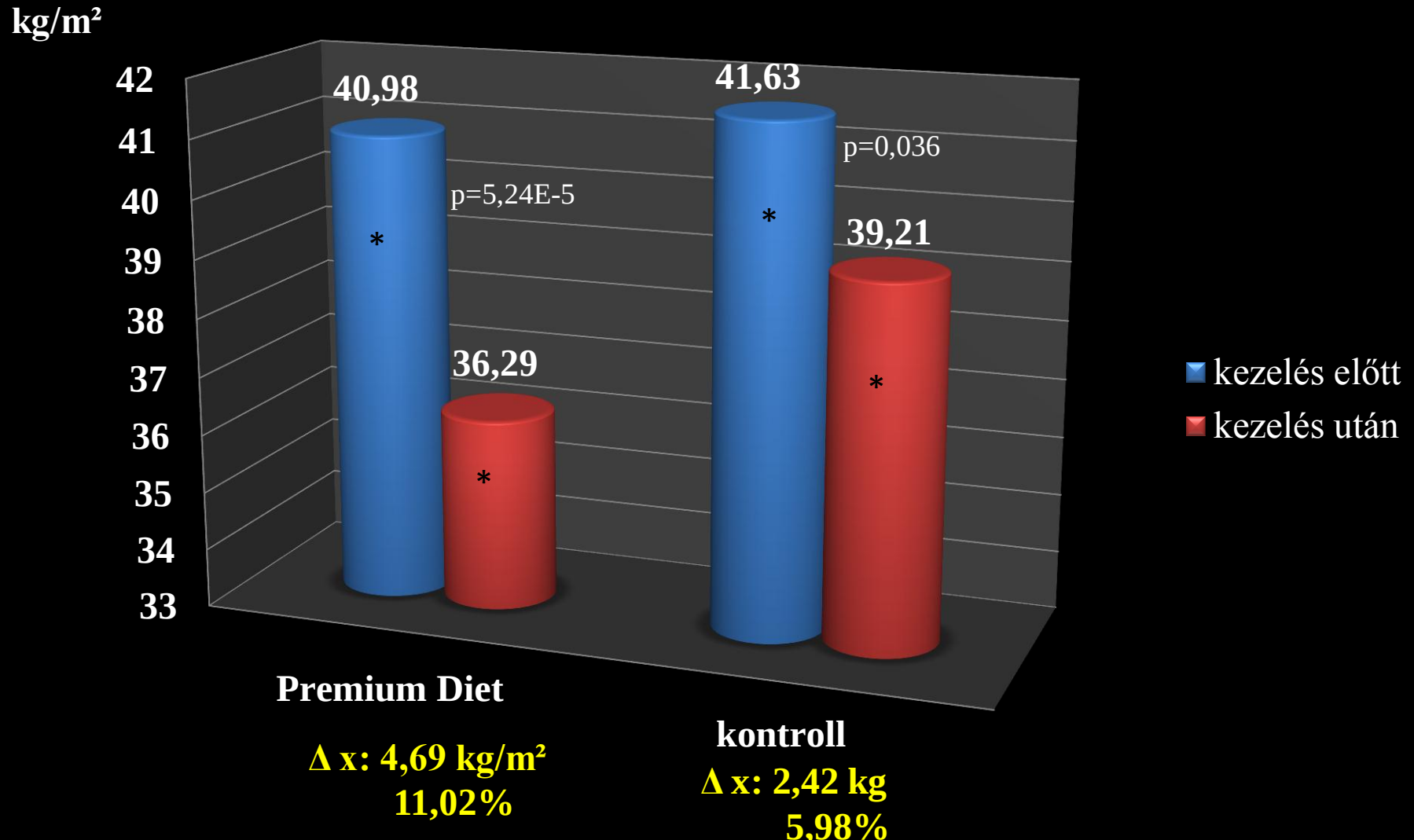
Testtömeg csökkenés esetenként 10% alatt vs. 10% felett a PD csoportban



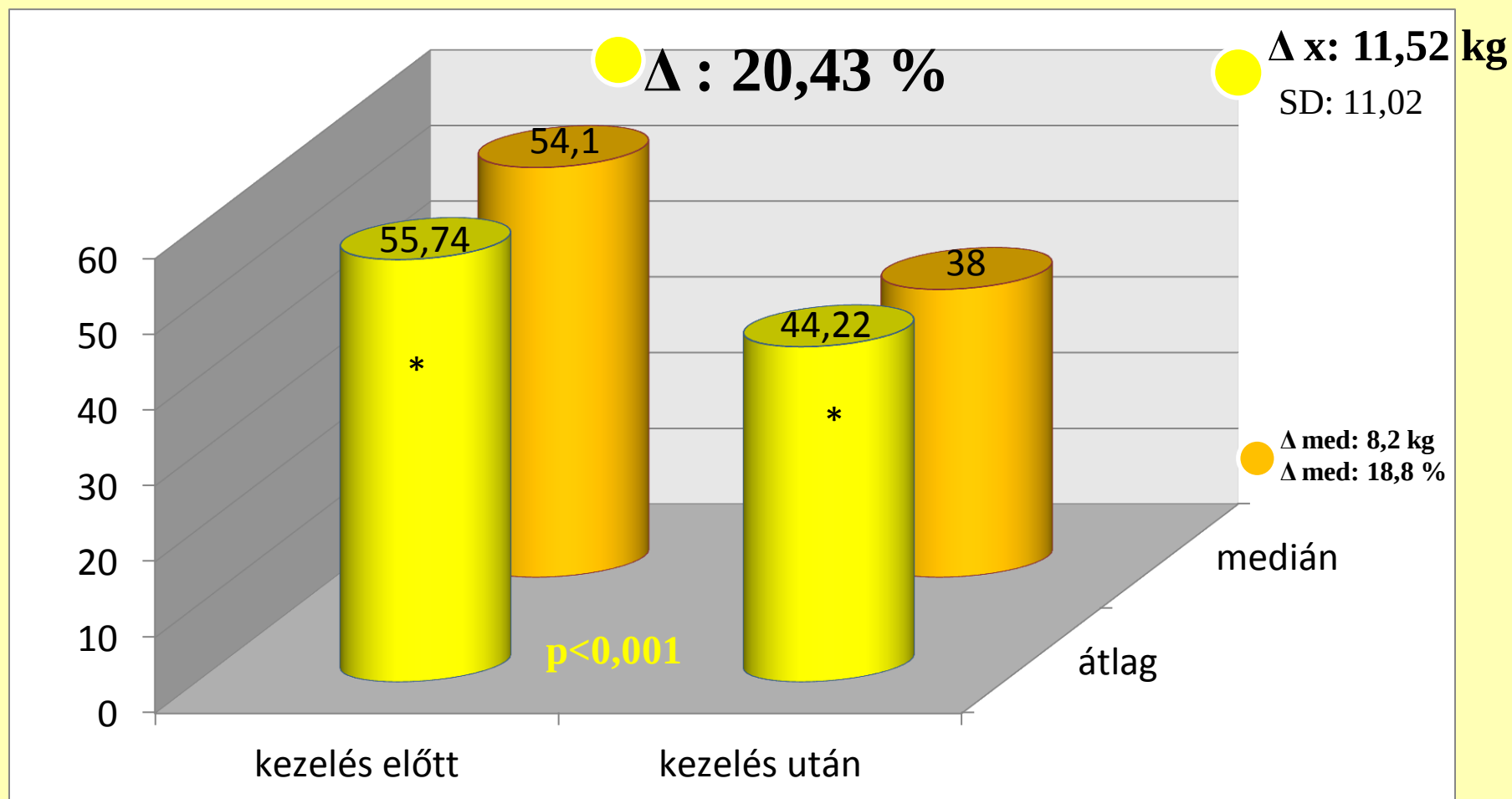
Testtömeg-index (BMI) csökkenés a Premium Diet csoportban (n:22)



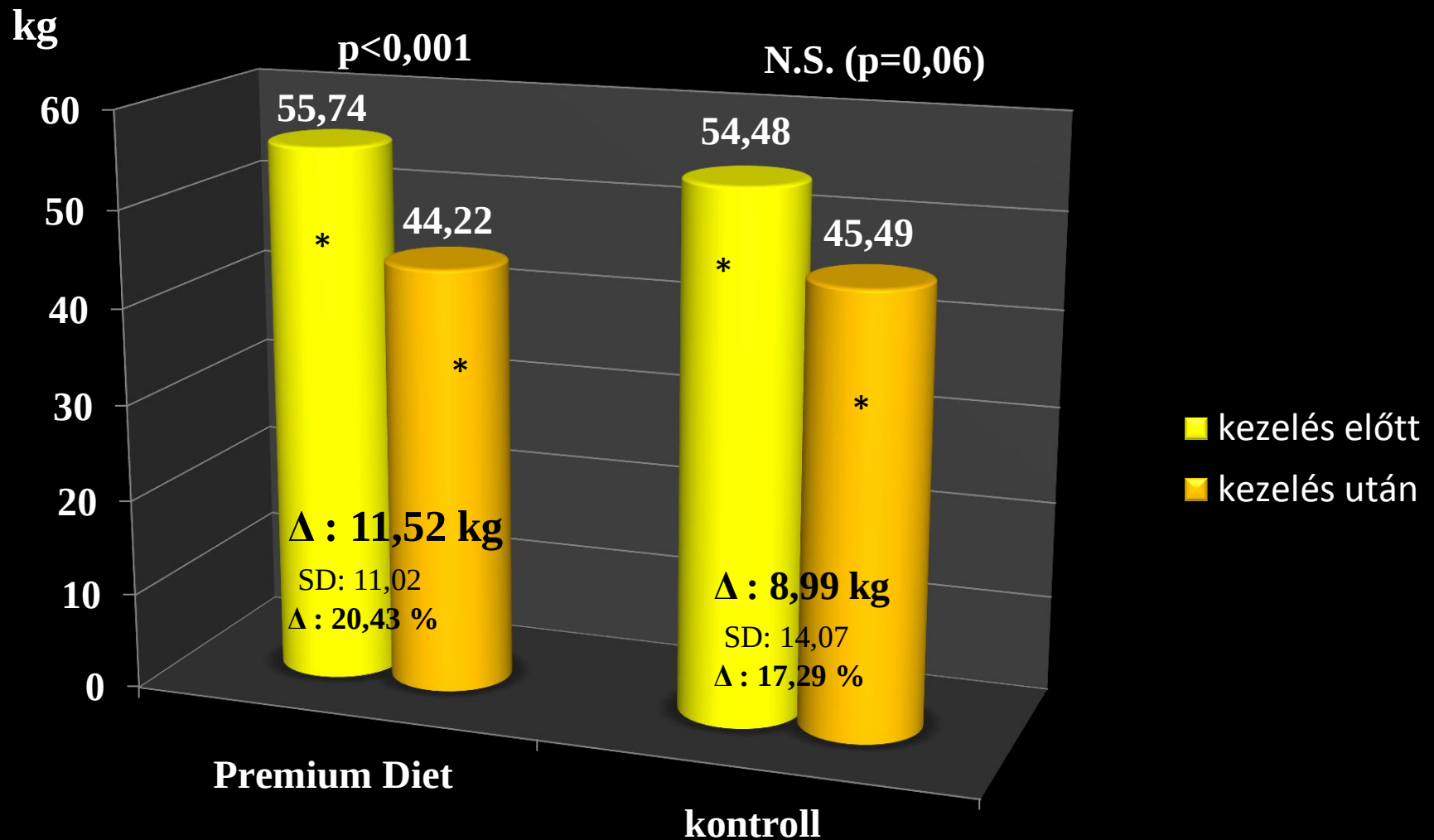
Testtömeg-index (BMI) csökkenése Premium Diet (n:22) vs. Kontroll (n:11)



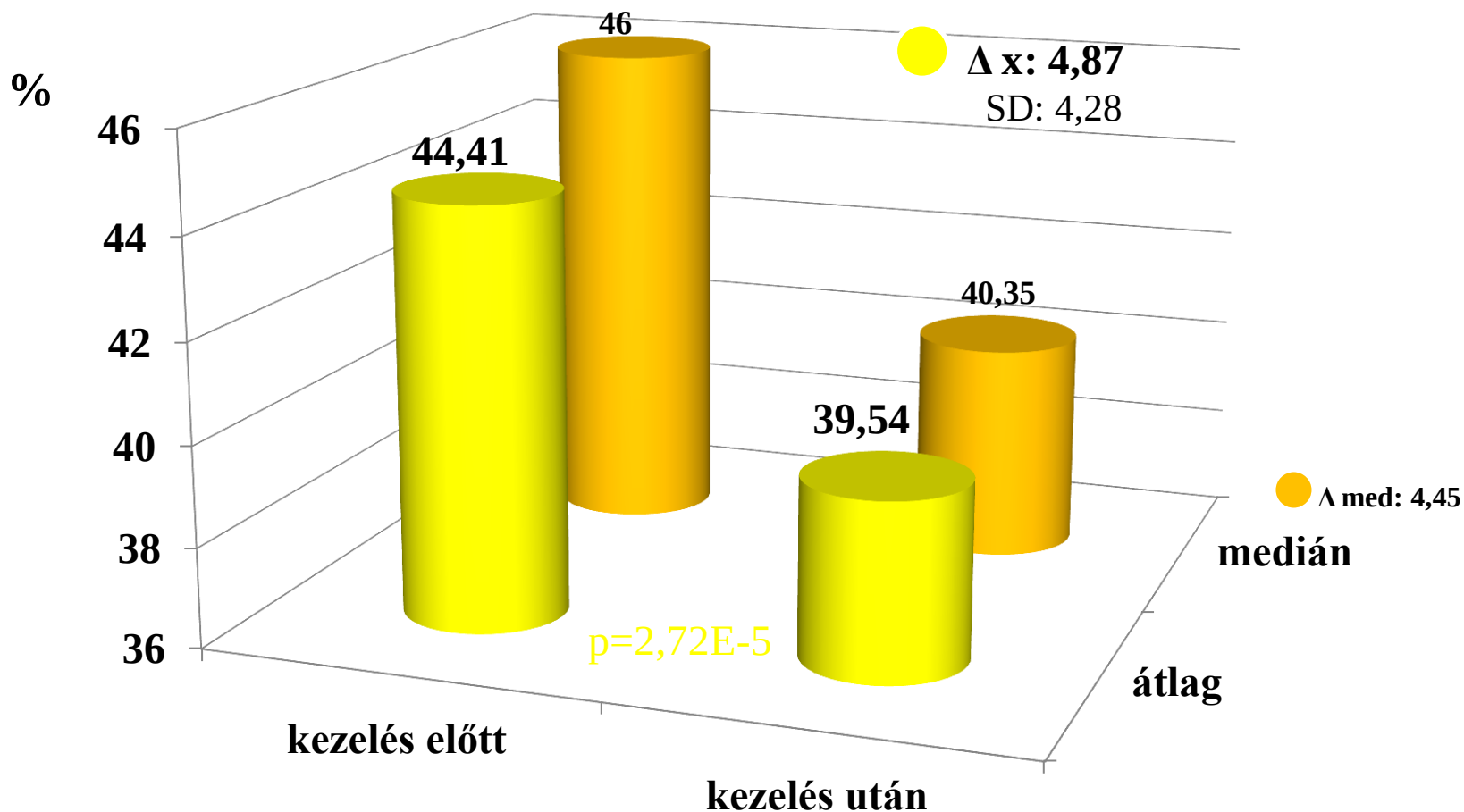
Testzsírtömeg-csökkenés a Premium Diet csoportban (n:22)



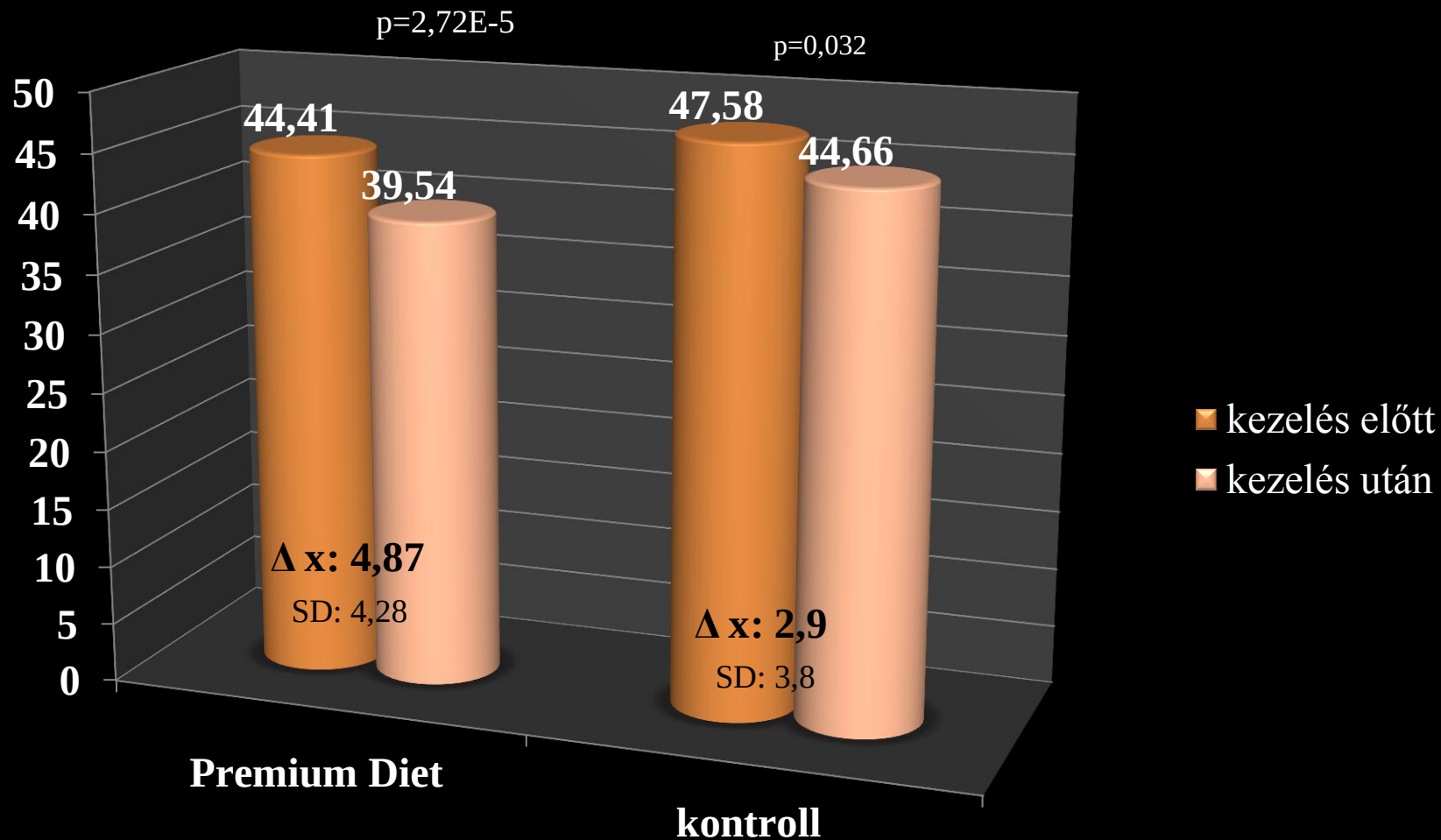
Testzsírtömeg-csökkenés Premium Diet vs. kontroll



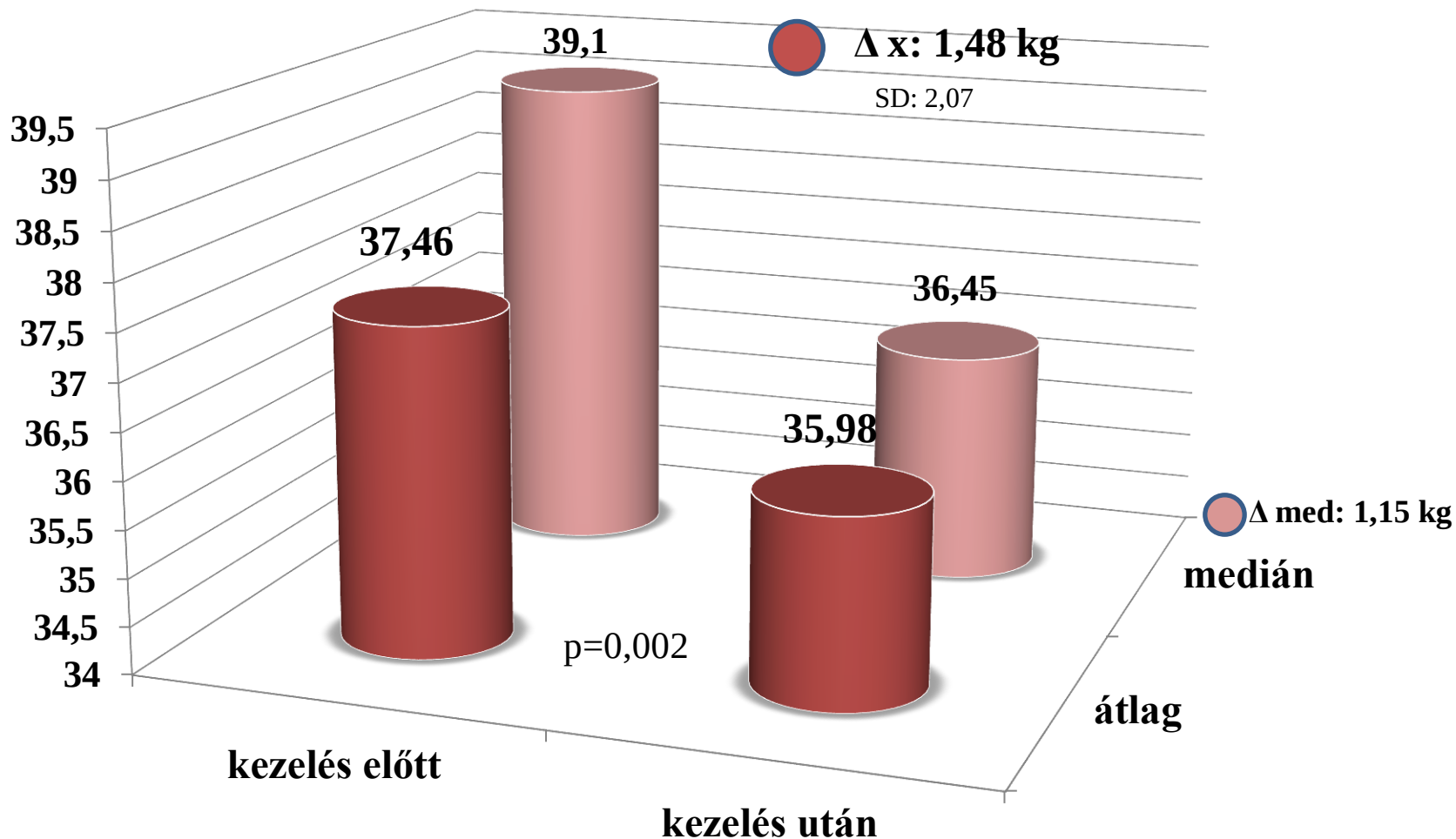
Testzsírszázalék-csökkenés a Premium Diet csoportban (n:22)



Testzsírszázalék-csökkenés Premium Diet vs. kontroll

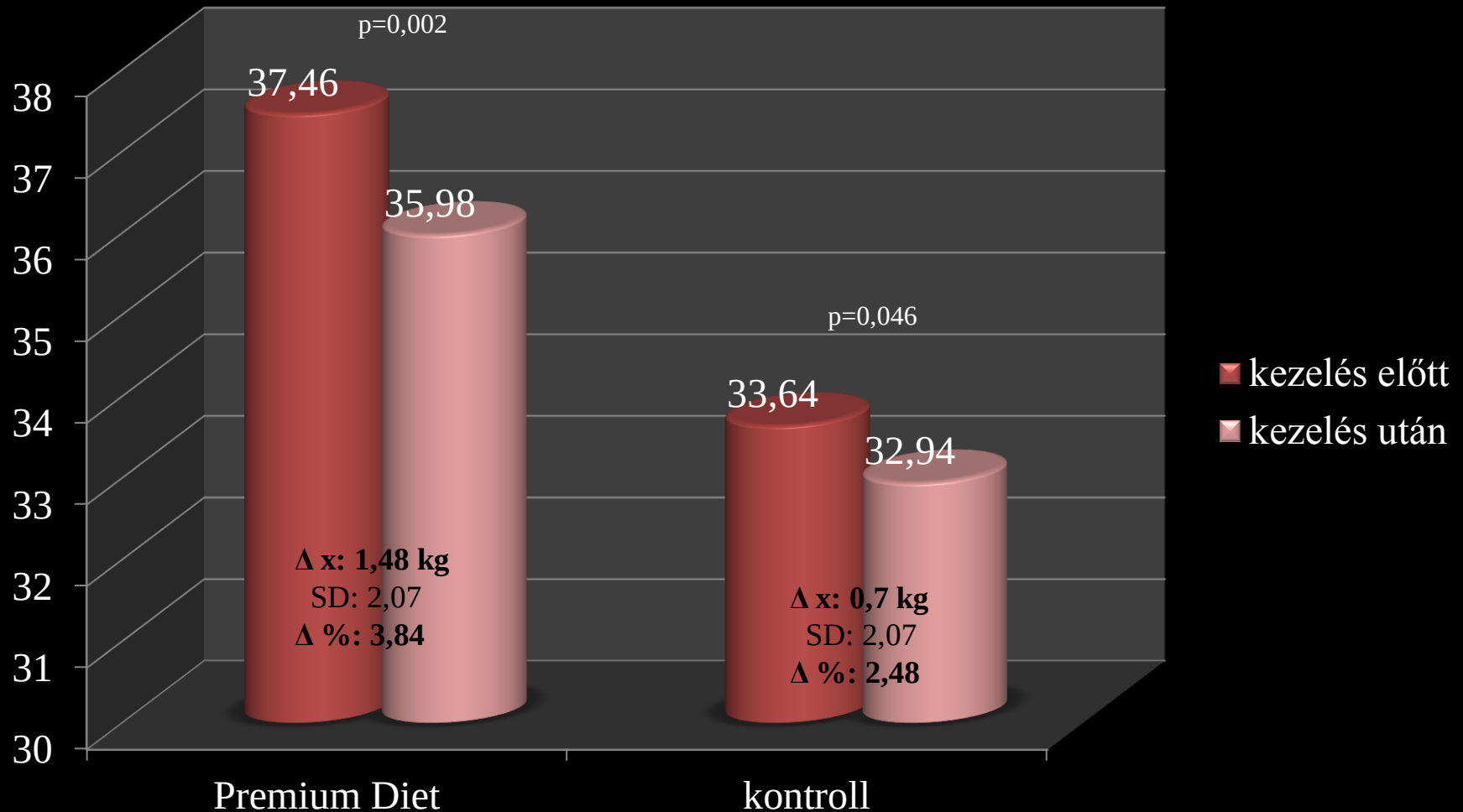


Vázizomtömeg-csökkenés a Premium Diet csoportban (n:22)

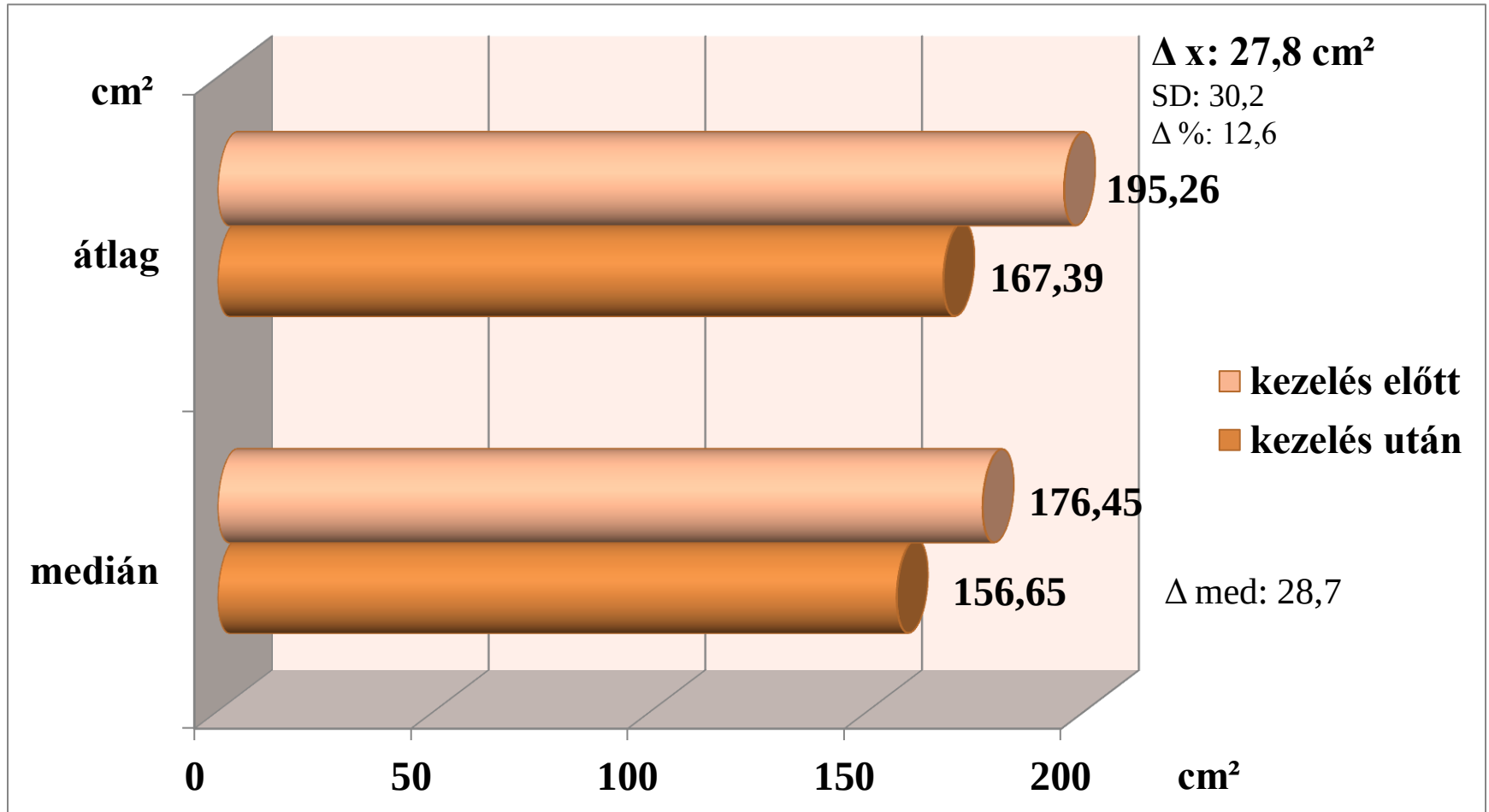


Vázizom-tömeg csökkenése

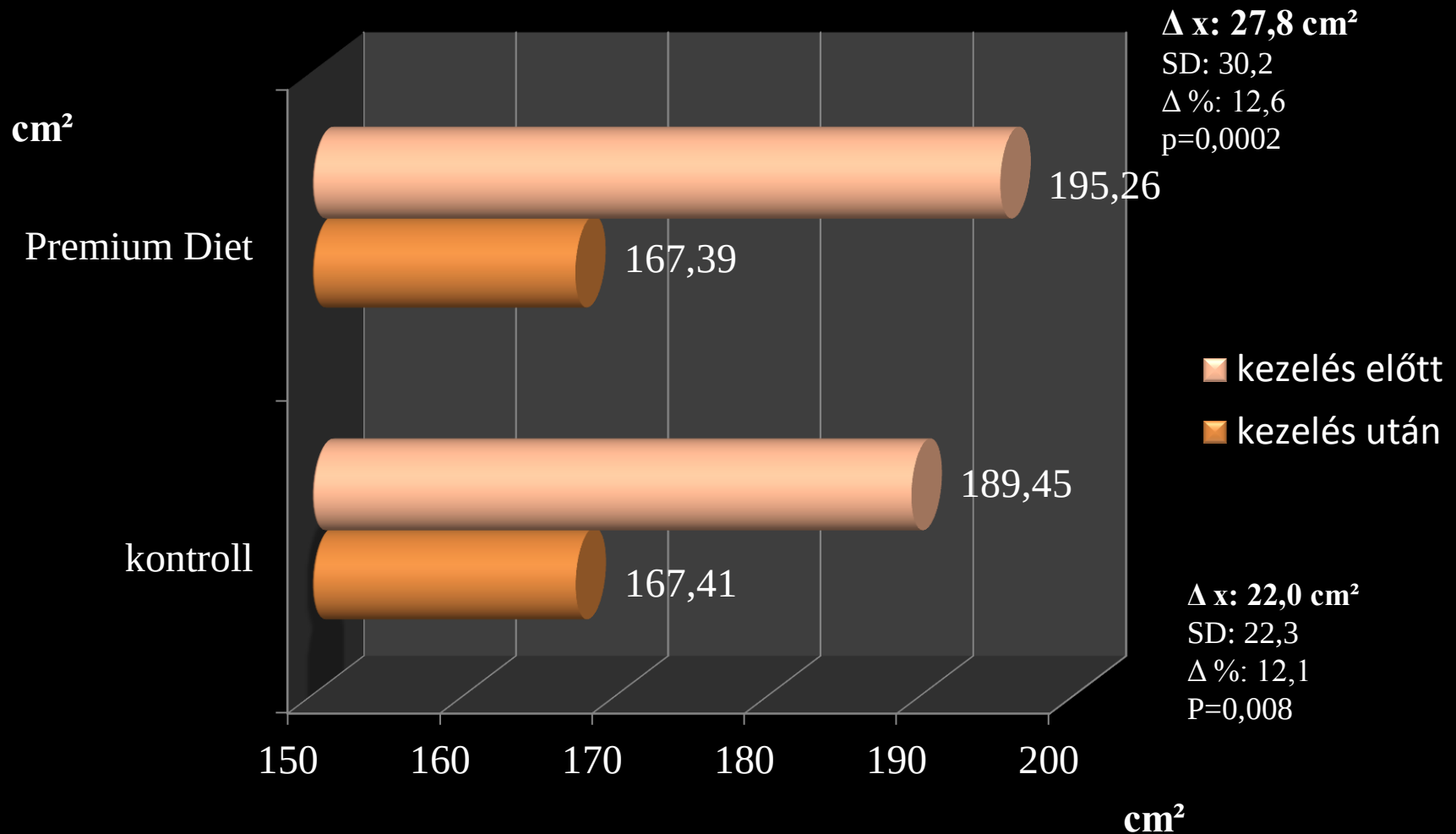
Premium Diet vs. kontroll



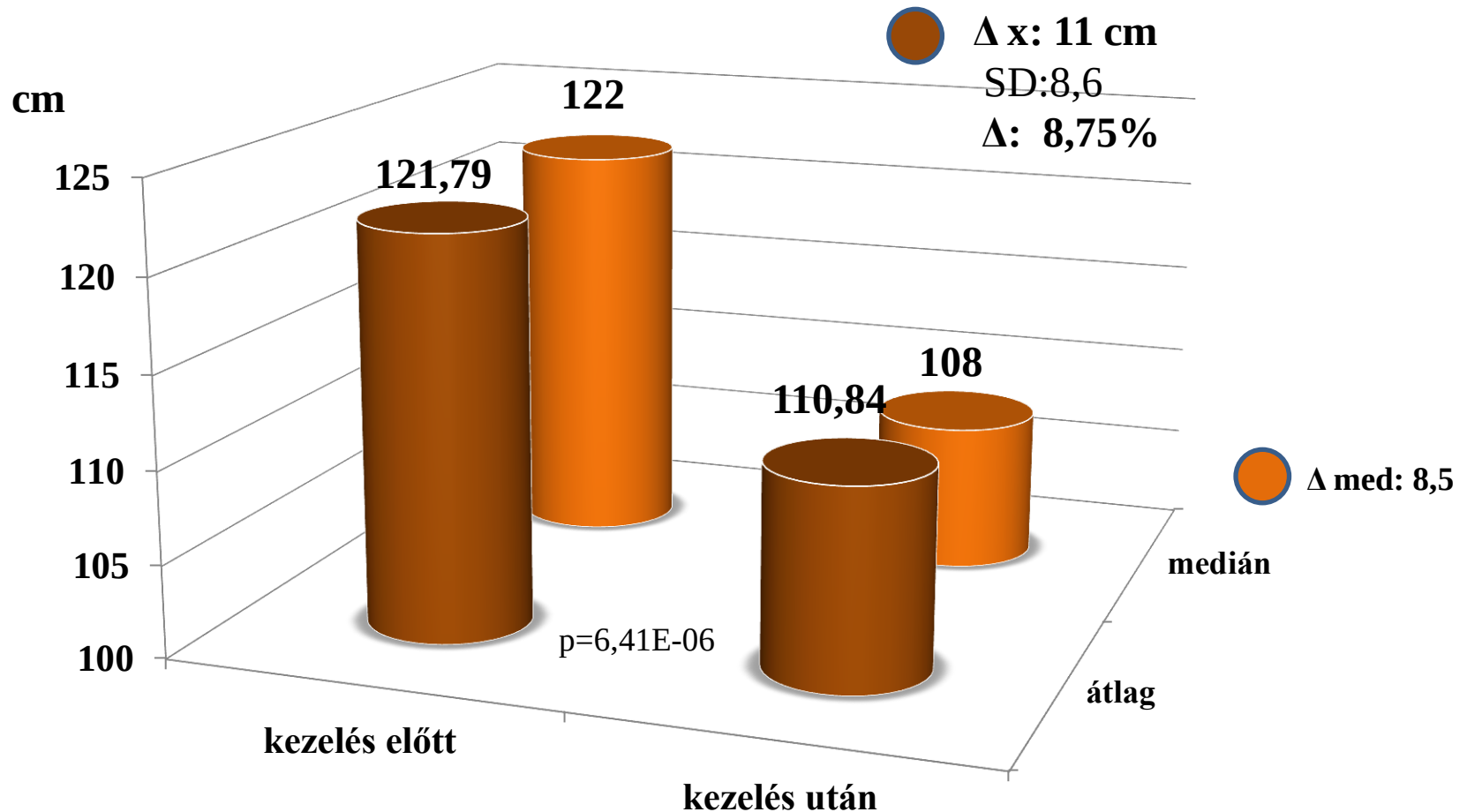
Intraabdominális zsírterület (VFA) csökkenése a Premium Diet csoportban



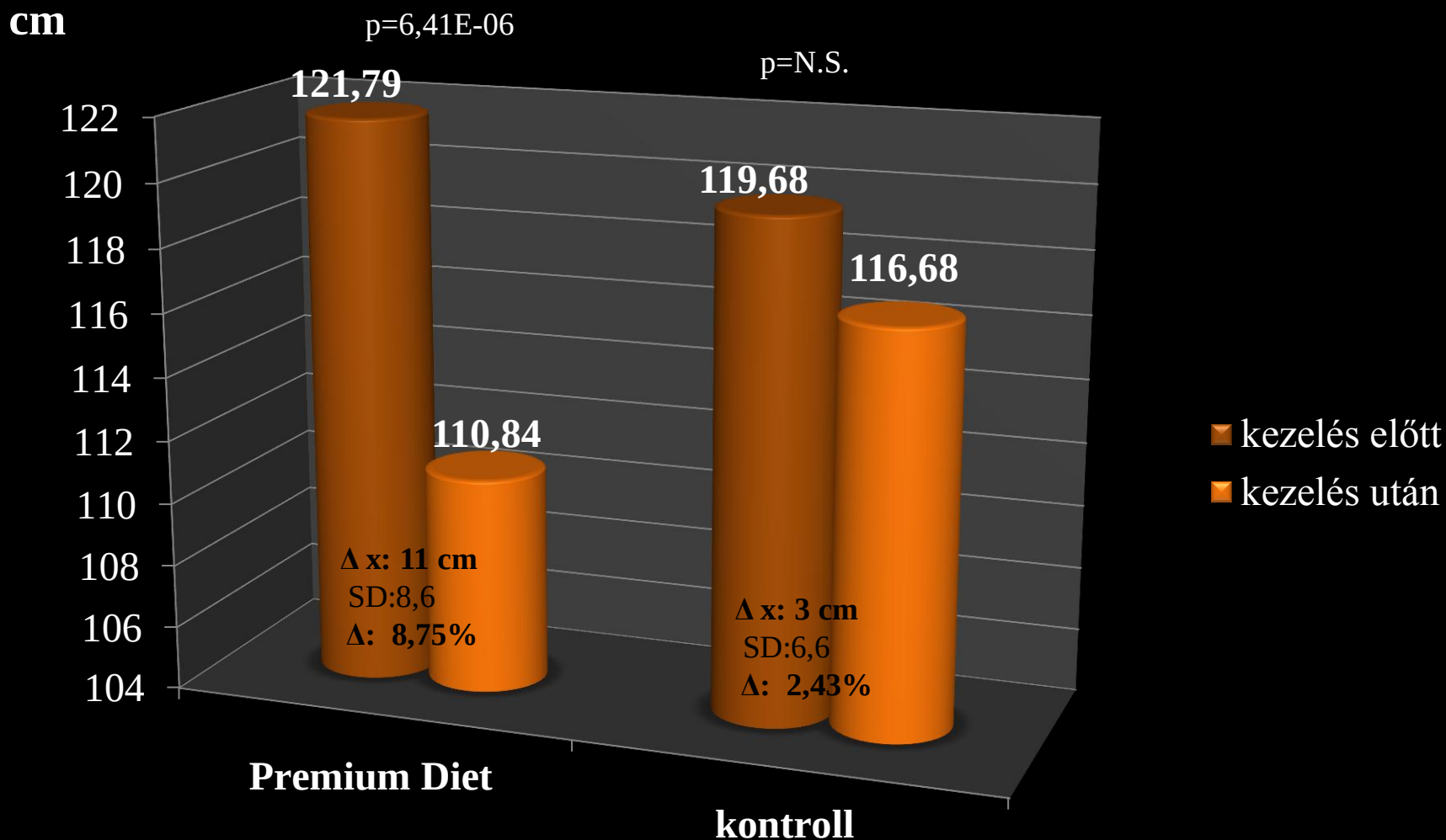
Intraabdominális zsírtérület (VFA) csökkenése Premium Diet vs. kontroll



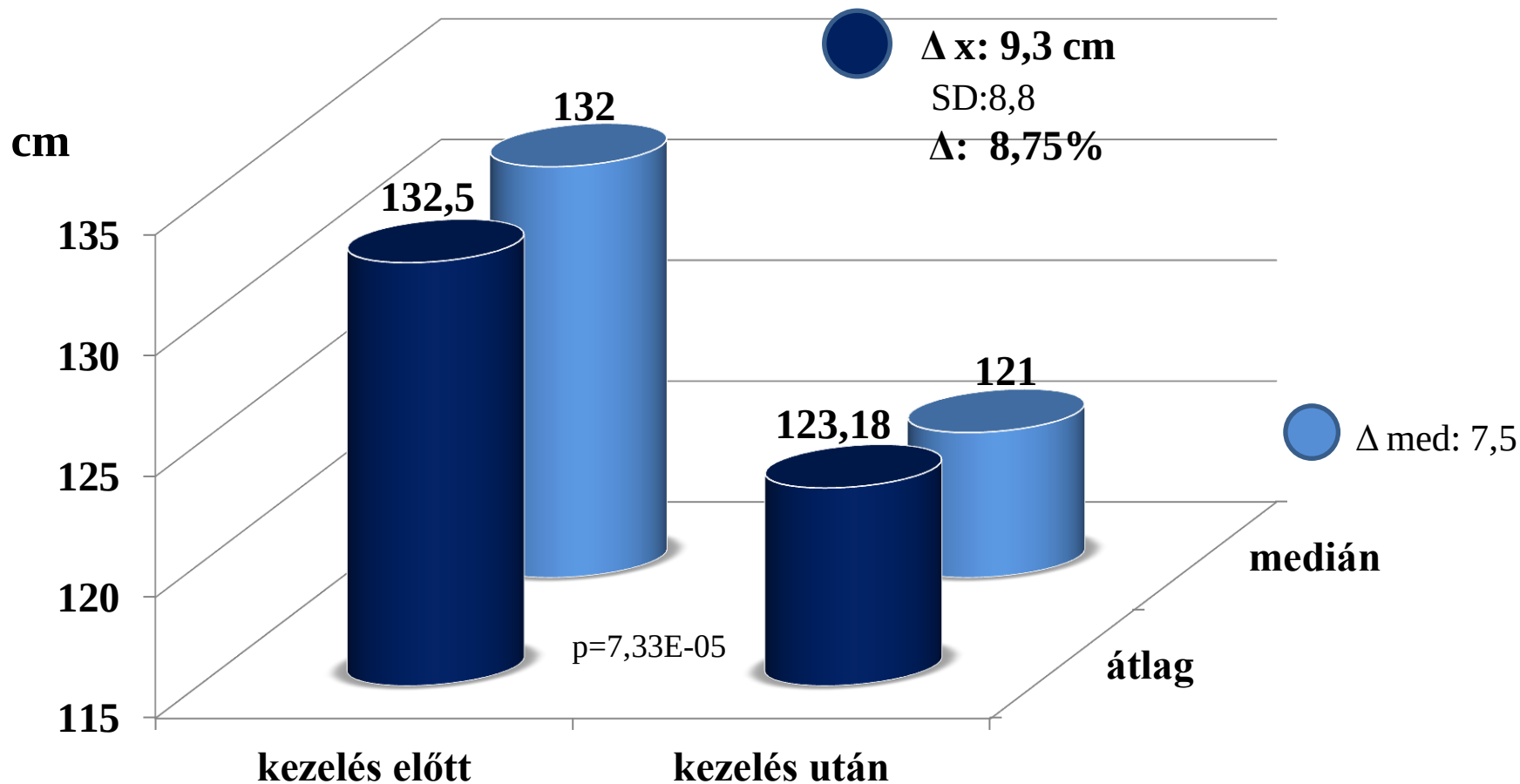
Haskörfogat csökkenése a Premium Diet csoportban (n:22)



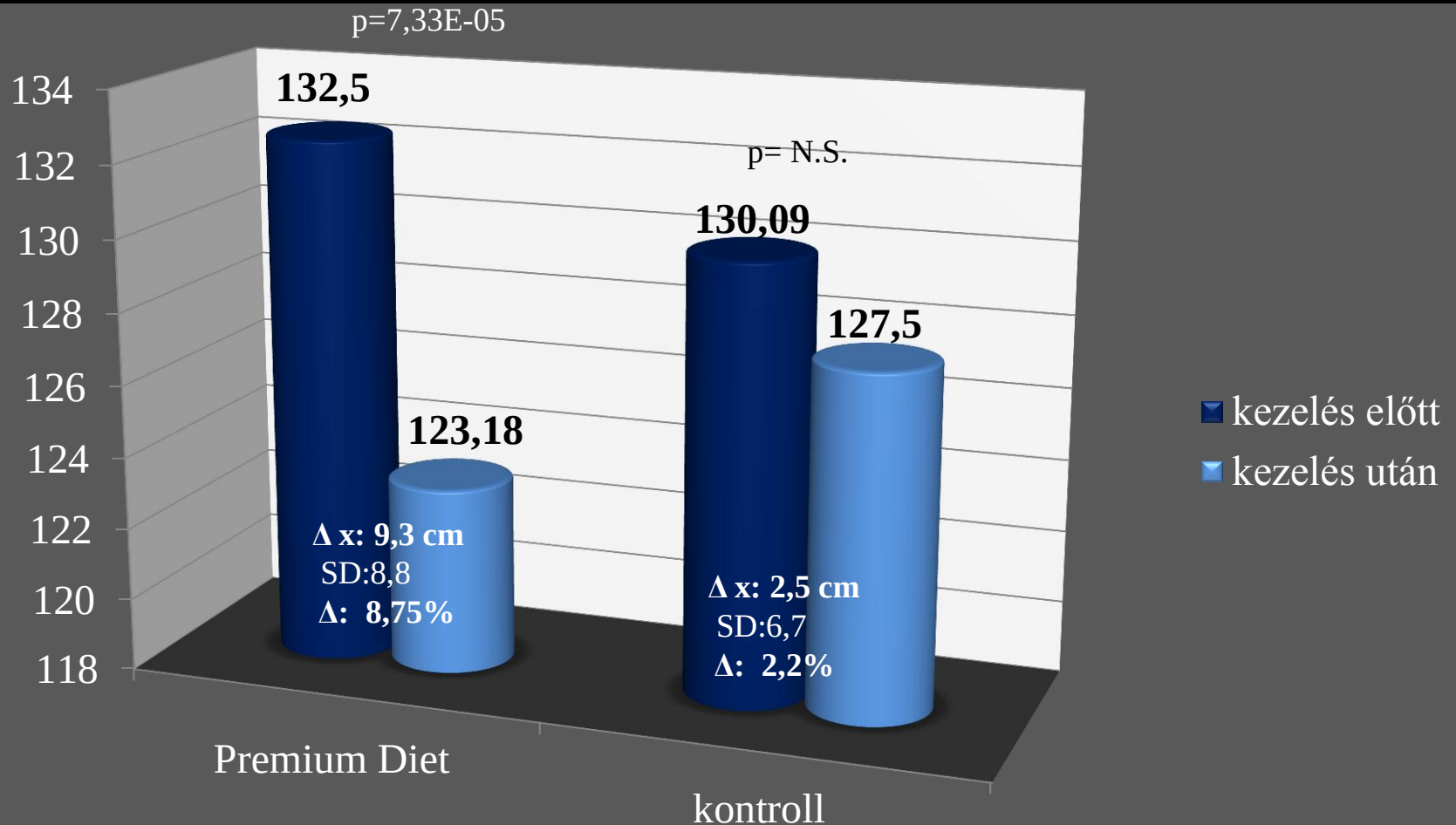
Haskőrfogat csökkenése Premium Diet vs. kontroll



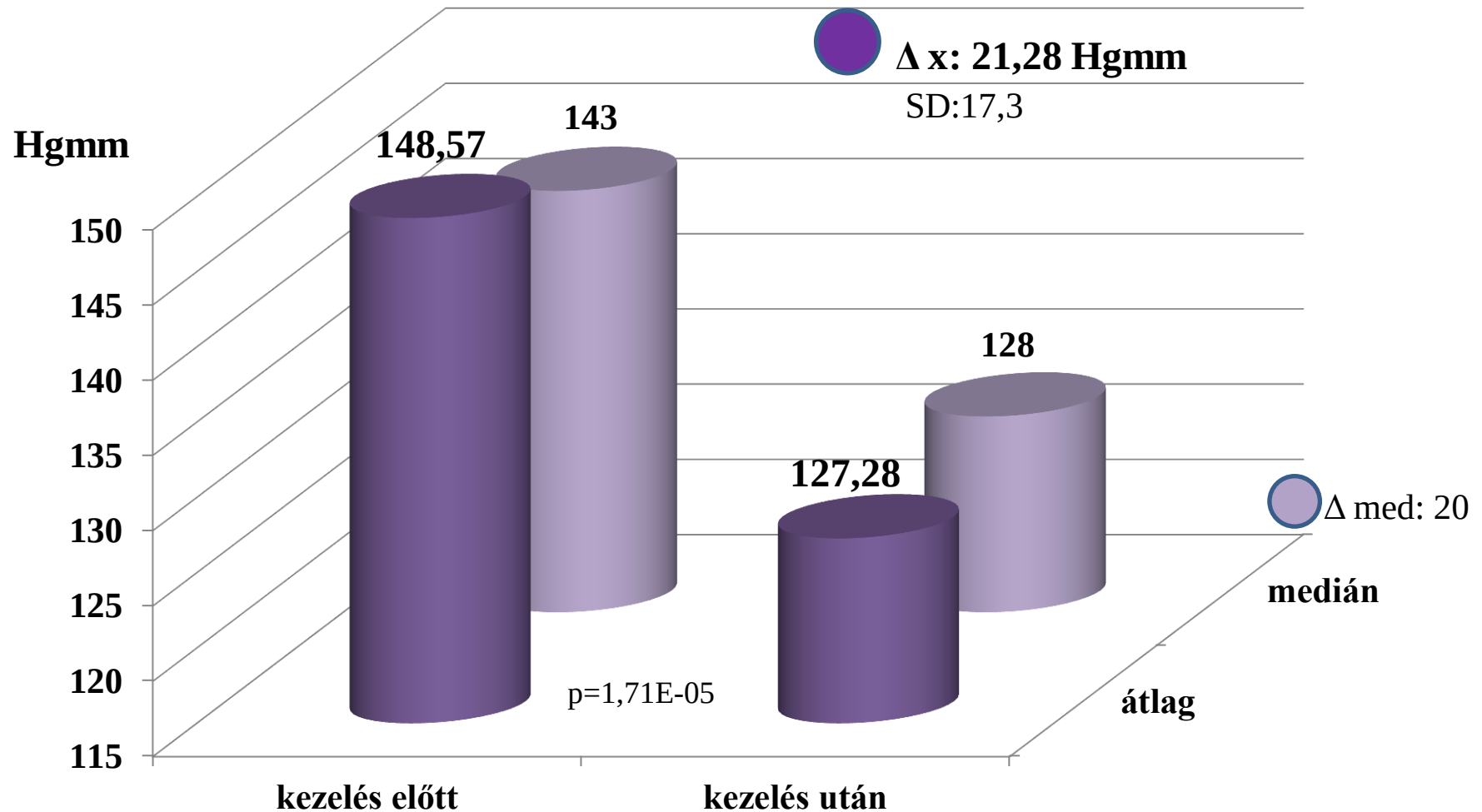
Csípőkörfogat csökkenése a Premium Diet csoportban (n:22)



Csípőkörfogat csökkenése Premium Diet vs. kontroll

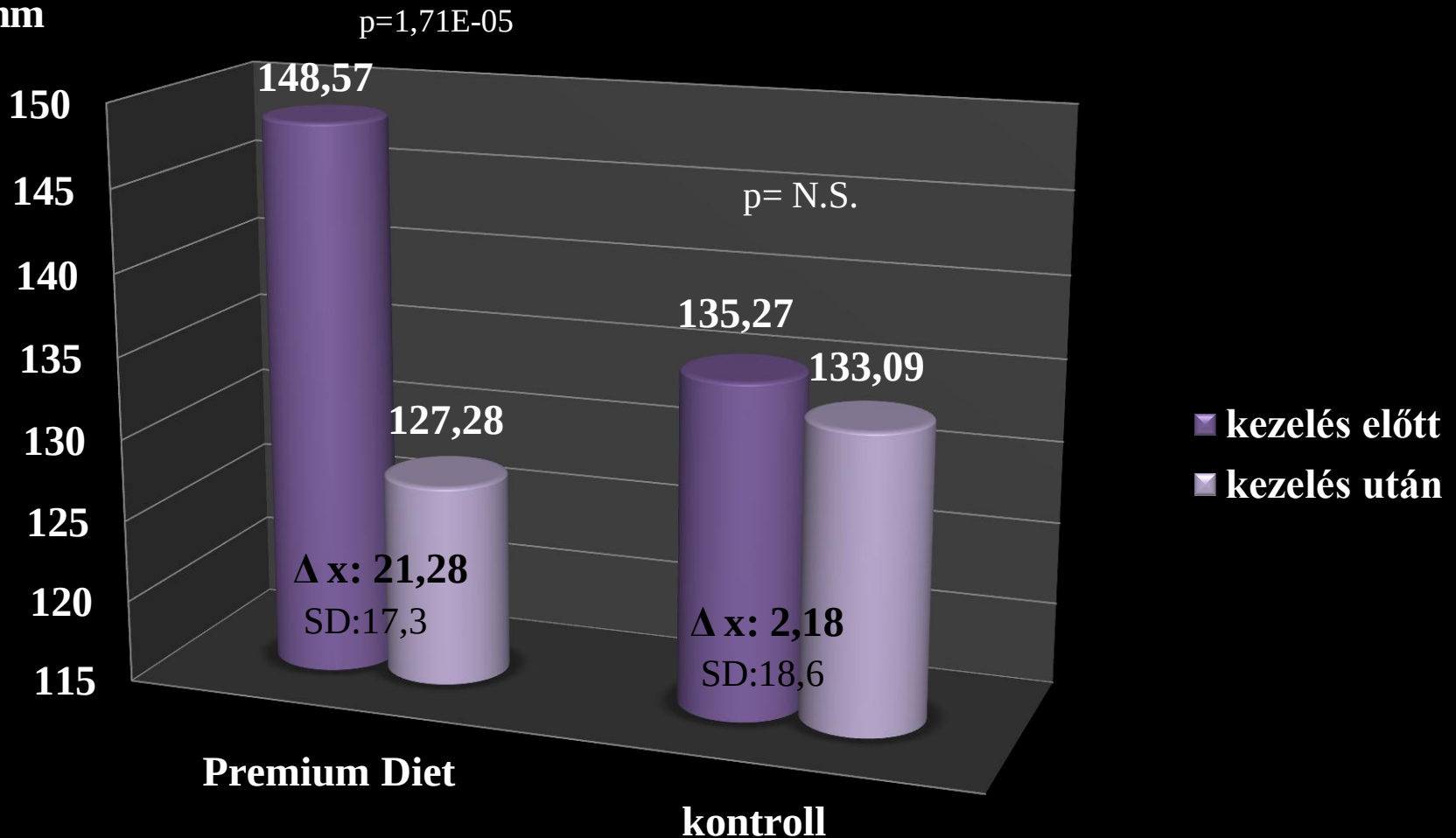


A szisztolés vérnyomás csökkenése a Premium Diet csoportban (n:22)

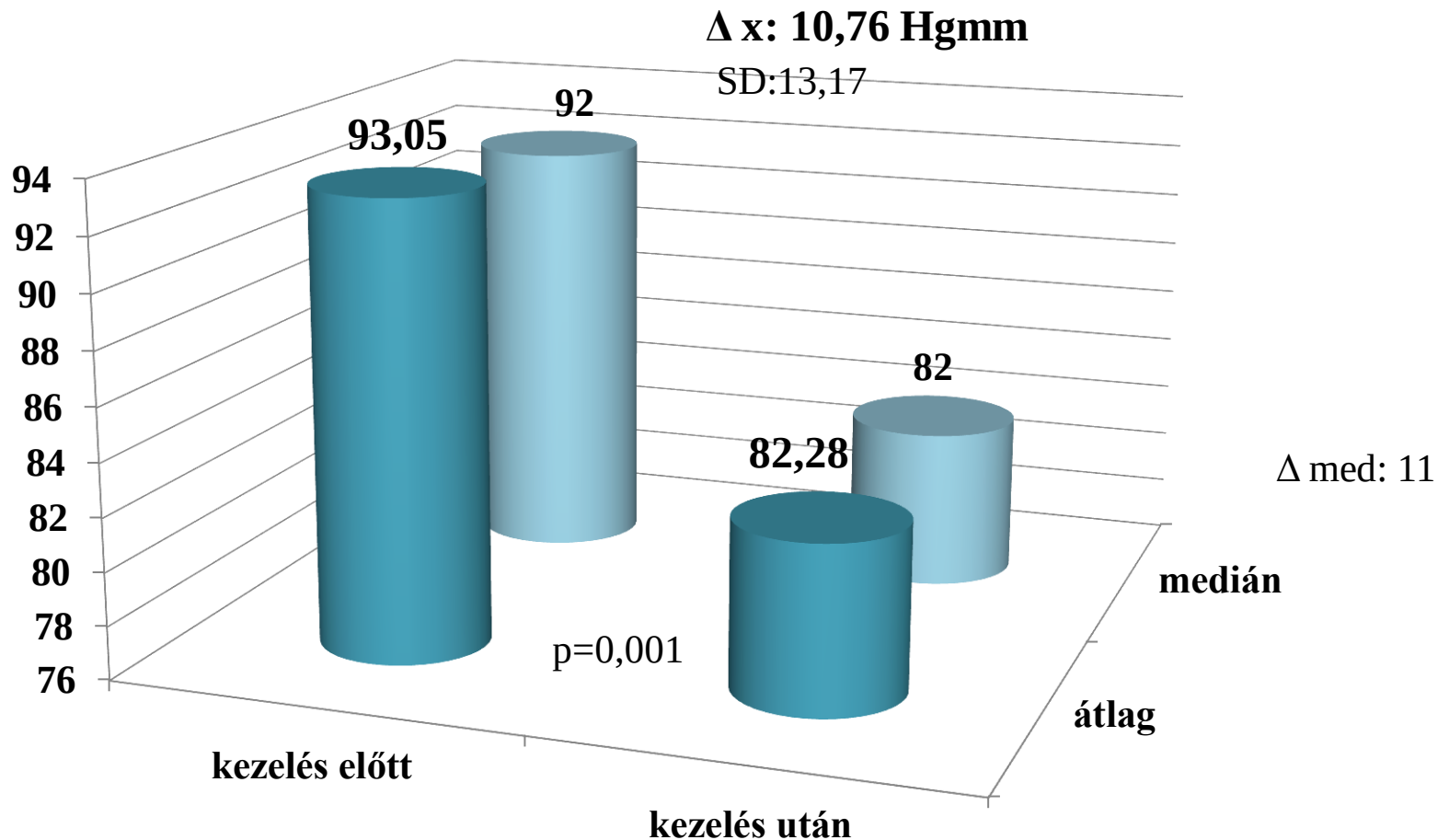


A szisztolés vérnyomás csökkenése Premium Diet vs. kontroll

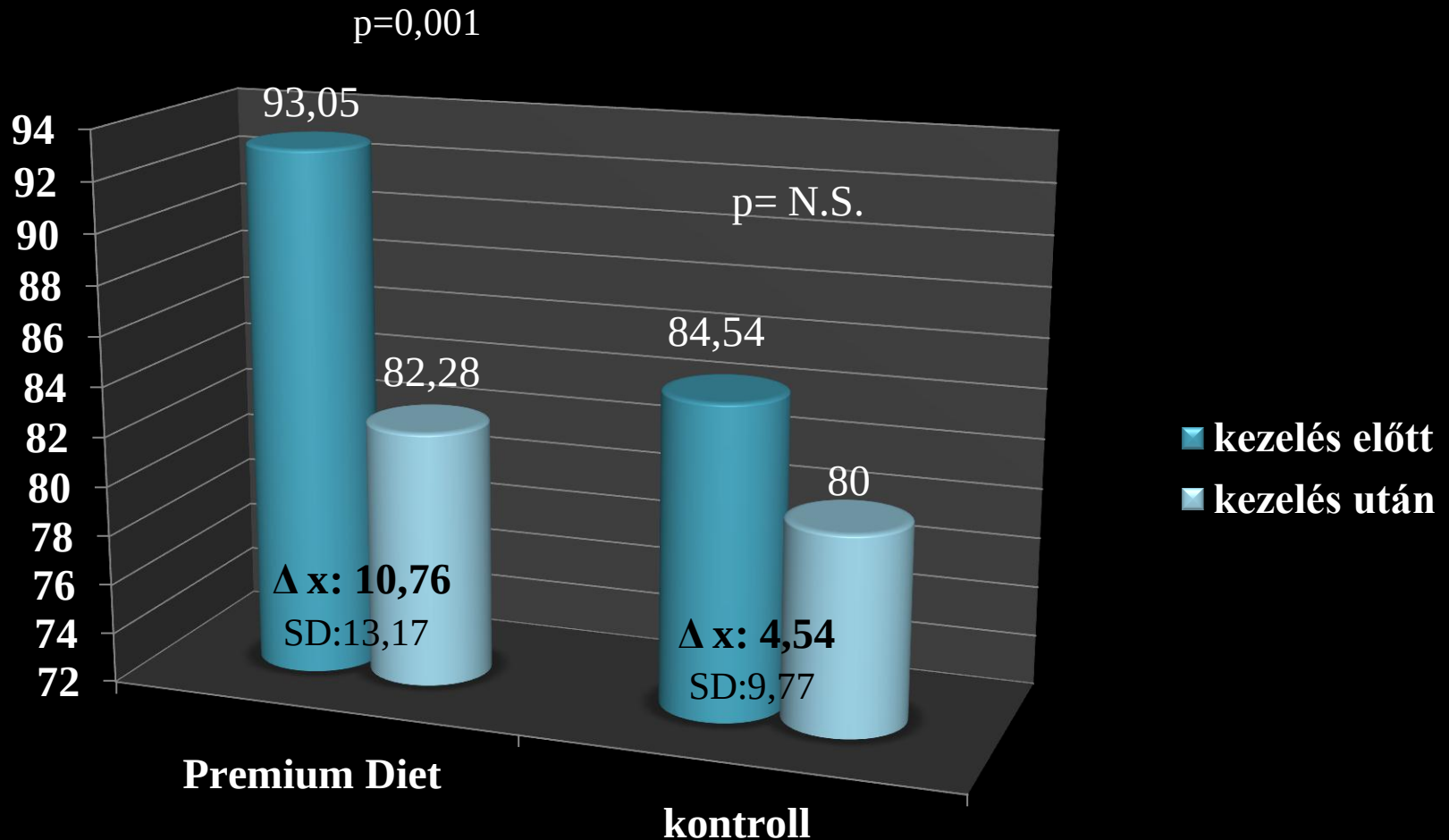
Hgmm



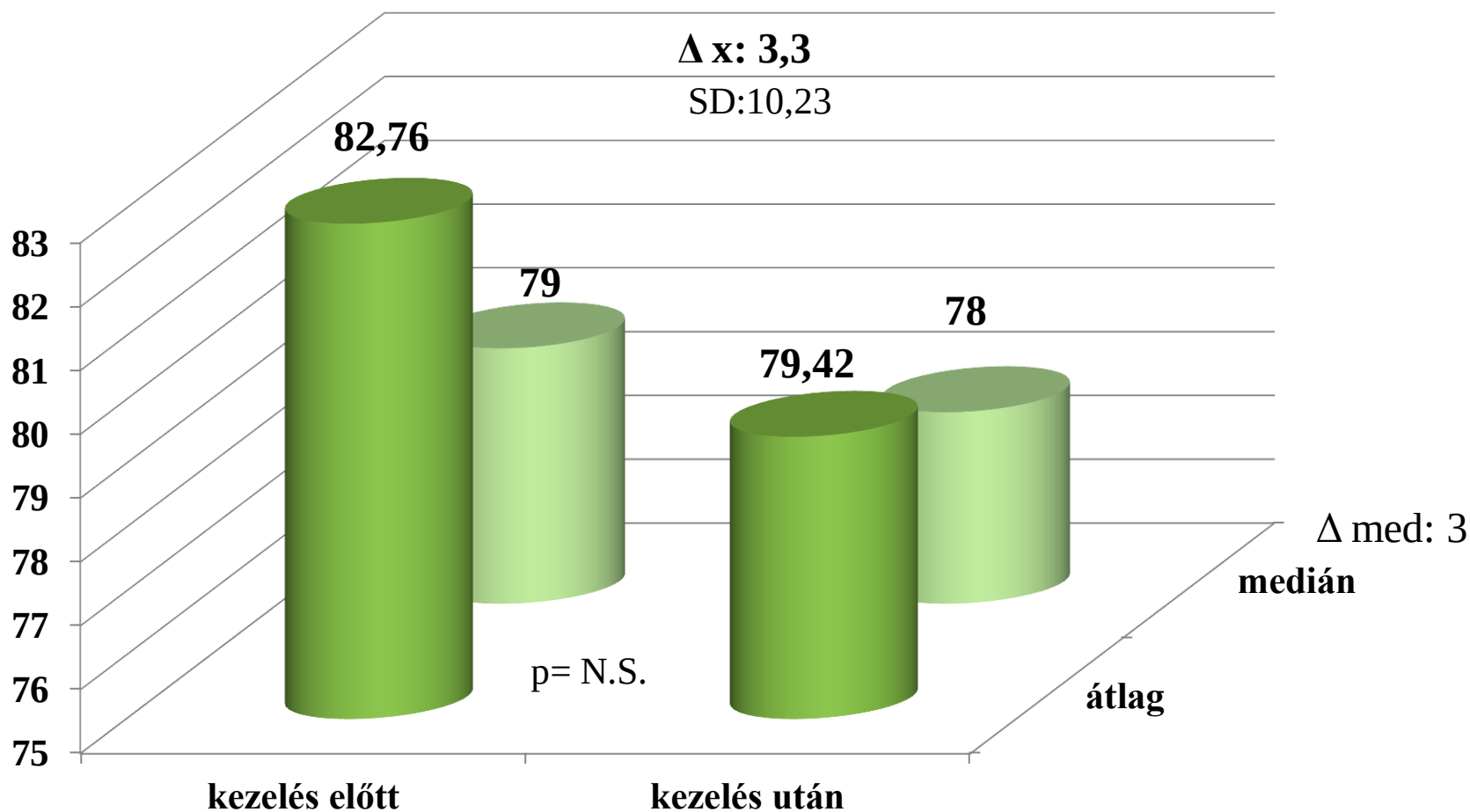
A diasztolés vérnyomás csökkenése a Premium Diet csoportban (n:22)



A diasztolés vérnyomás csökkenése Premium Diet vs. kontroll

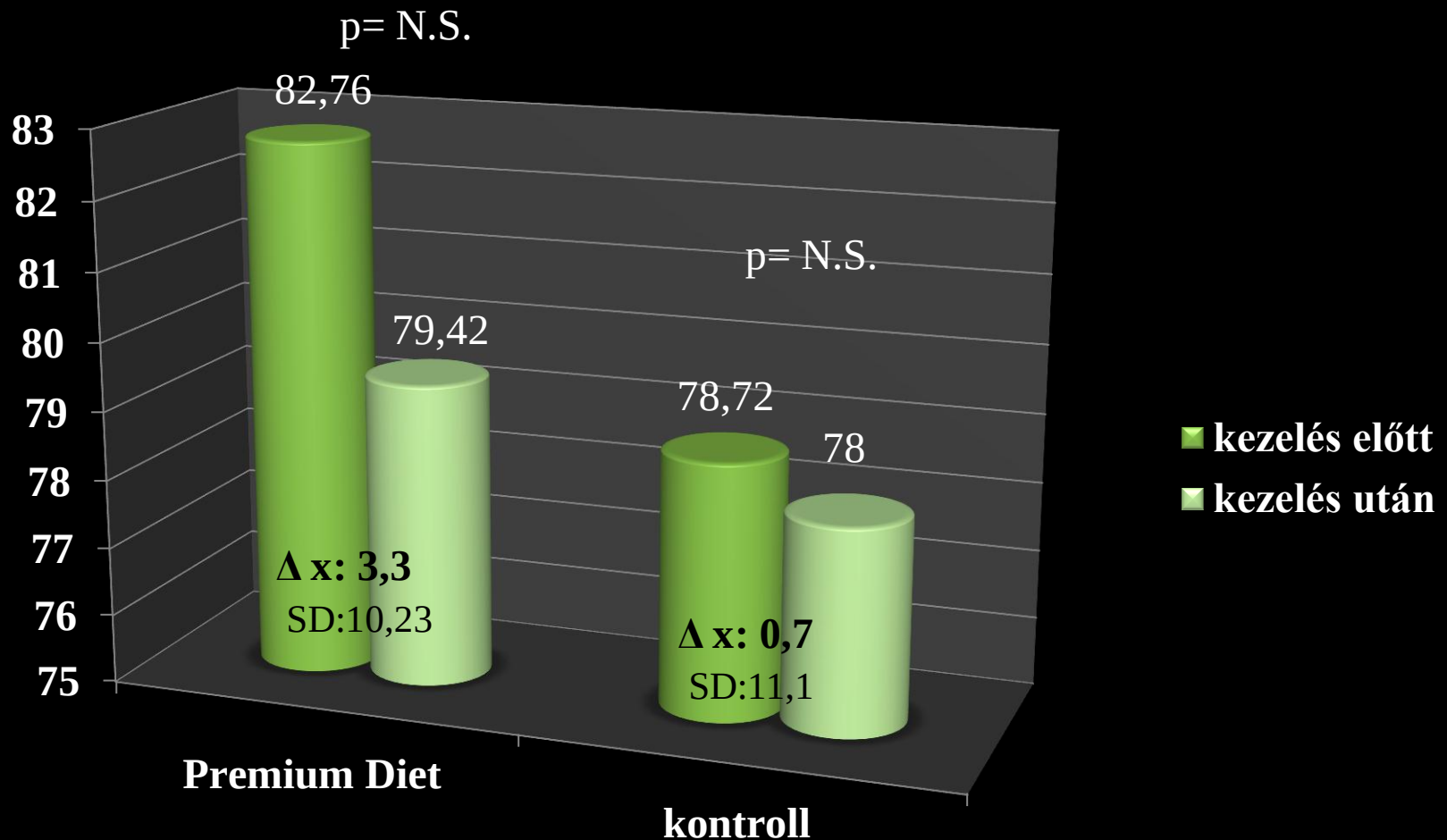


A pulzus csökkenése a Premium Diet csoportban (n:22)



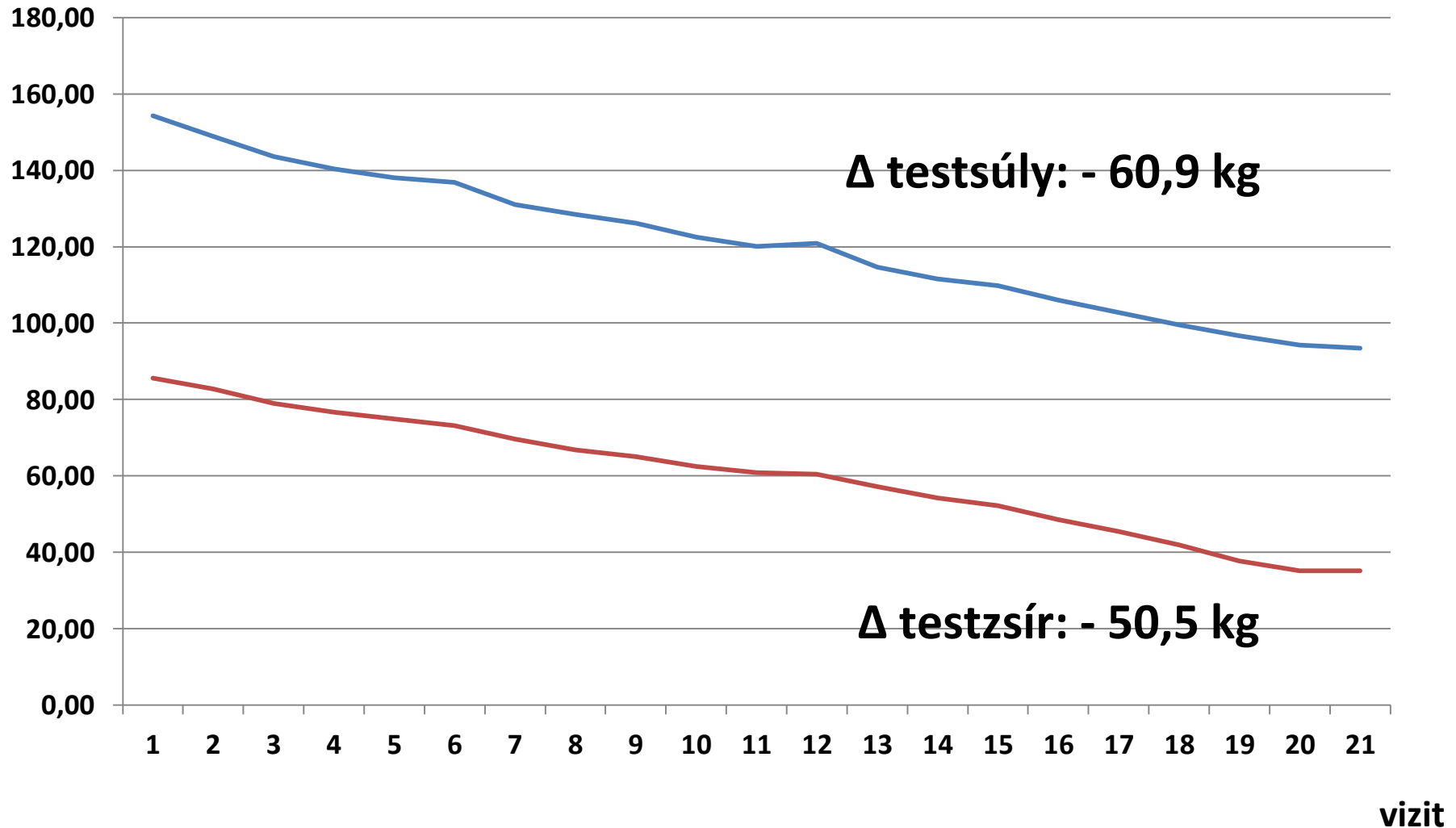
A pulzus értékei

Premium Diet vs. kontroll

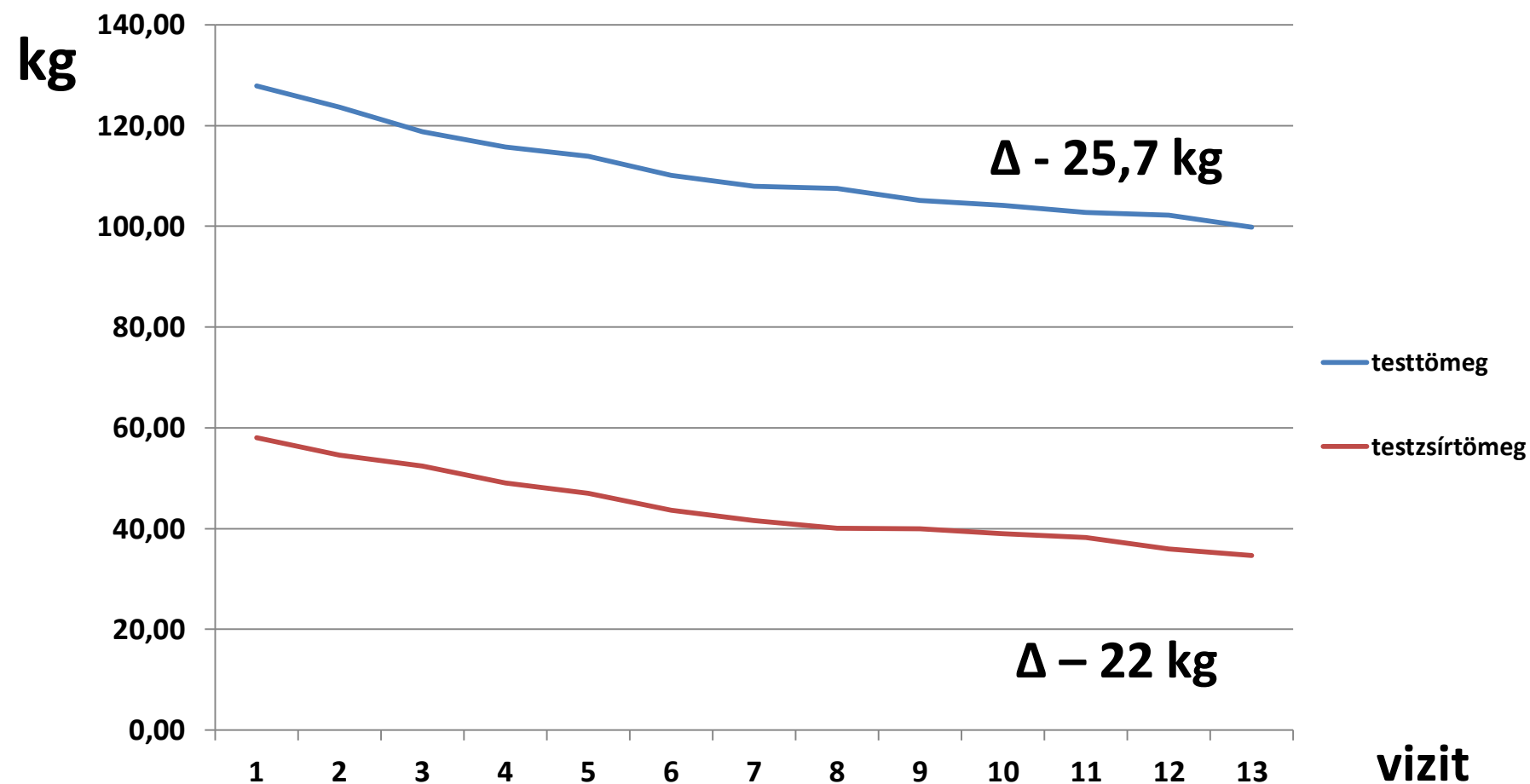


P.J. lineáris testtömeg és testzsír csökkenése

kg



M.Zs. lineáris testtömeg és testzsír csökkenése



2012.09.20	Prémium Regular	
Cs	Tárkonyos ragúleves, fasírt sültkrumplival	
	Prémium Regular	
2012.09.21	Prémium Regular	
P	Kenyérlángos, karfiolos csirke	
	Prémium Regular	
2012.09.22	Prémium Regular	
Szo	Francia hagymaleves, fatányéros	
	Prémium Regular	
2012.09.23	Prémium Regular	
V	1/2kaviár-1/2 f.lazac, sültlazac-1/2majon.burg+1/2 rizs	
	Prémium Regular	
2012.09.24	Prémium Regular	
H	2 db főtt-tojás, hortobágyi penne	
	Prémium Regular	
2012.09.25	Prémium Regular	
K	Cipóban sültcsülök, rántott karfiol petr. burgonyával	
	Prémium Regular	
2012.09.26	Prémium Regular	
Sze	Rántott csirkemell rizzsel	
	Prémium Regular	
2012.09.27	Prémium Regular	
Cs	Pásztortarhonya	
	Prémium Regular	
2012.09.28	Prémium Regular	
P	Tárkonyos csirkeragúleves, vaslapos csirke	
	Prémium Regular	

2012.10.04	Prémium Regular	
Cs	Tarhonyaleves, fasírt petr.burgonyával	
	Prémium Regular	
2012.10.05	Prémium Regular	
P	Rántotthús serpenyőskrumplival	
	Grillkolbásztál 1/2 sav.káposztával - 1/2 burg.pürével	
2012.10.06	Sültbacon, főtt tojás, 2 zsemle	
Szo	Grillkolbász mustárral kifliben	
	Sültcsülök	
2012.10.07	Sültbacon, főtt tojás, 2 zsemle	
V	Hagymásrostélyos burg.pürével	
	Pizza (sajtos-baconos, chilis-babos, gombás)	
2012.10.08	Prémium Regular	
H	Kukoricssaláta sonkás-szendviccse	
	Prémium Regular	
2012.10.09	Prémium Regular	
K	Disznótoros	
	Prémium Regular	
2012.10.10	Prémium Regular	
Sze	Palócleves, hortobágyi penne	
	Prémium Regular	
2012.10.11	Prémium Regular	
Cs	Palócleves, vaslaposcsirke	
	Prémium Regular	
2012.10.12	Prémium Regular	
P	1/2 sültkolbász - 1/2 sülttarja mustárral, 2 sercli	
	Prémium Regular	

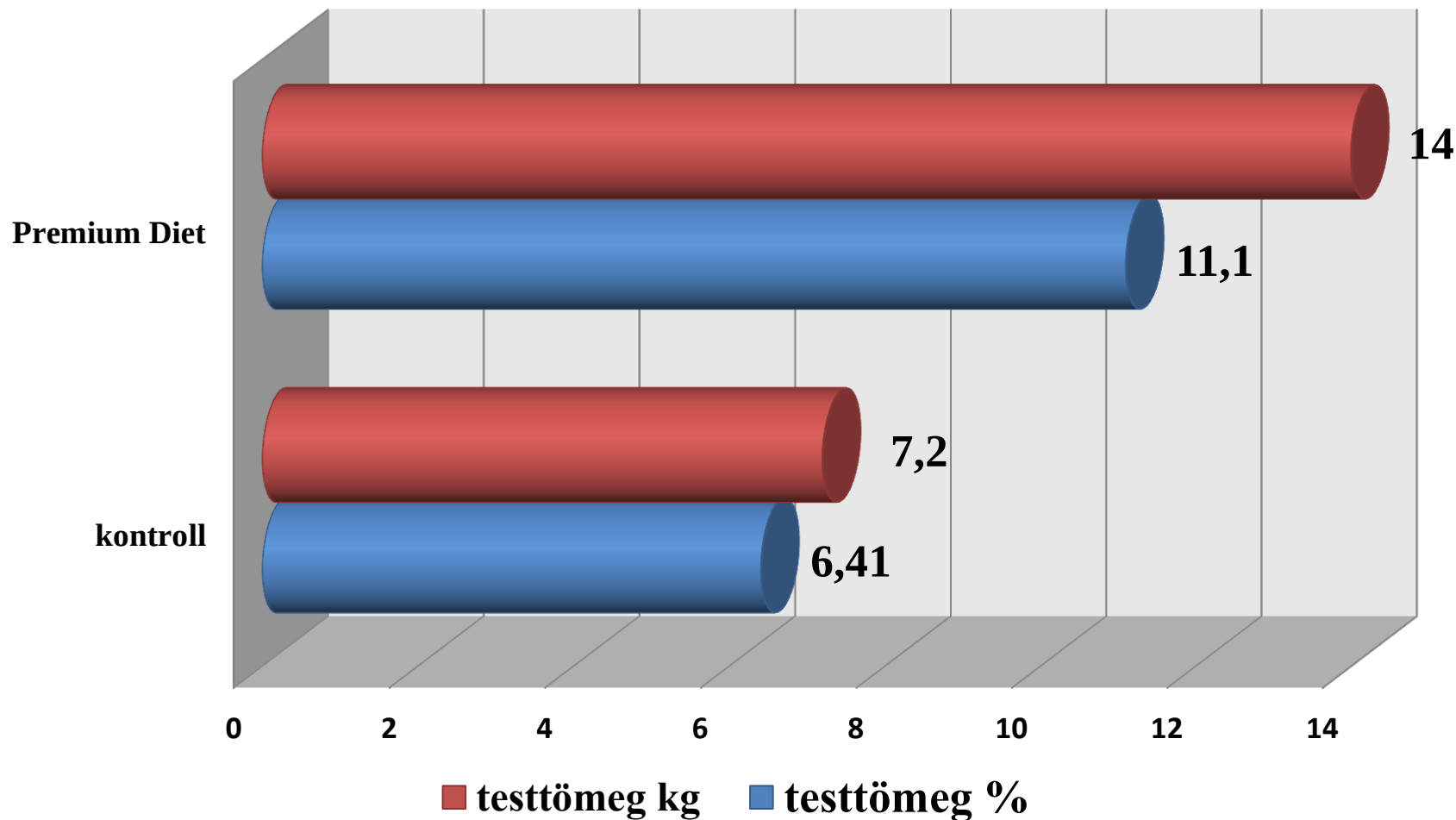


M.Zs. napi fizikai aktivitása

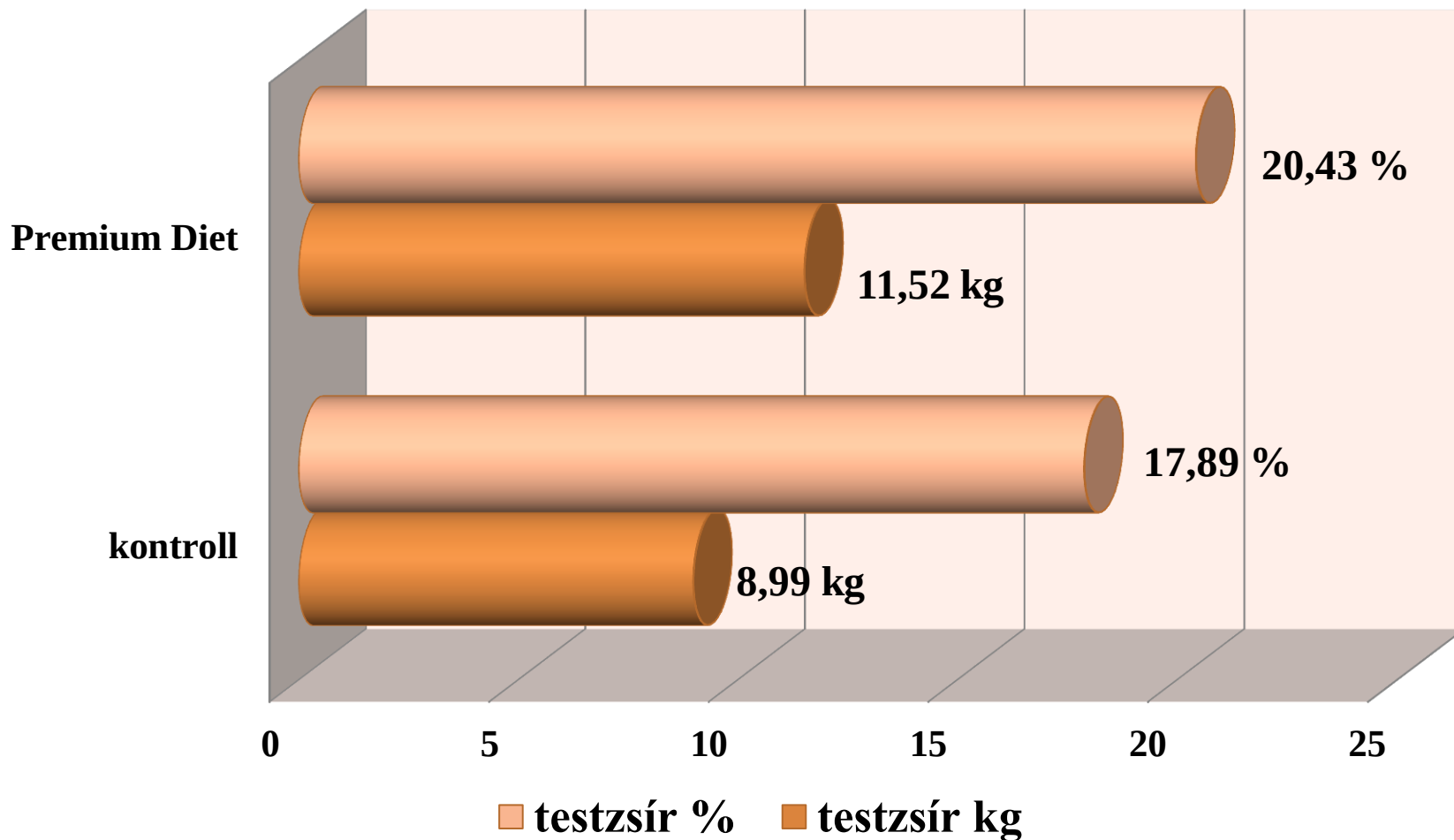
Naponta

- 30 perc séta
- 150 felülés
- Karhajlítás 5 kg-os súlyzóval egymást követően mindkét karral 50-50-szer
- Válltól 5 kg súly kinyomása mindkét karral 50-50-szer

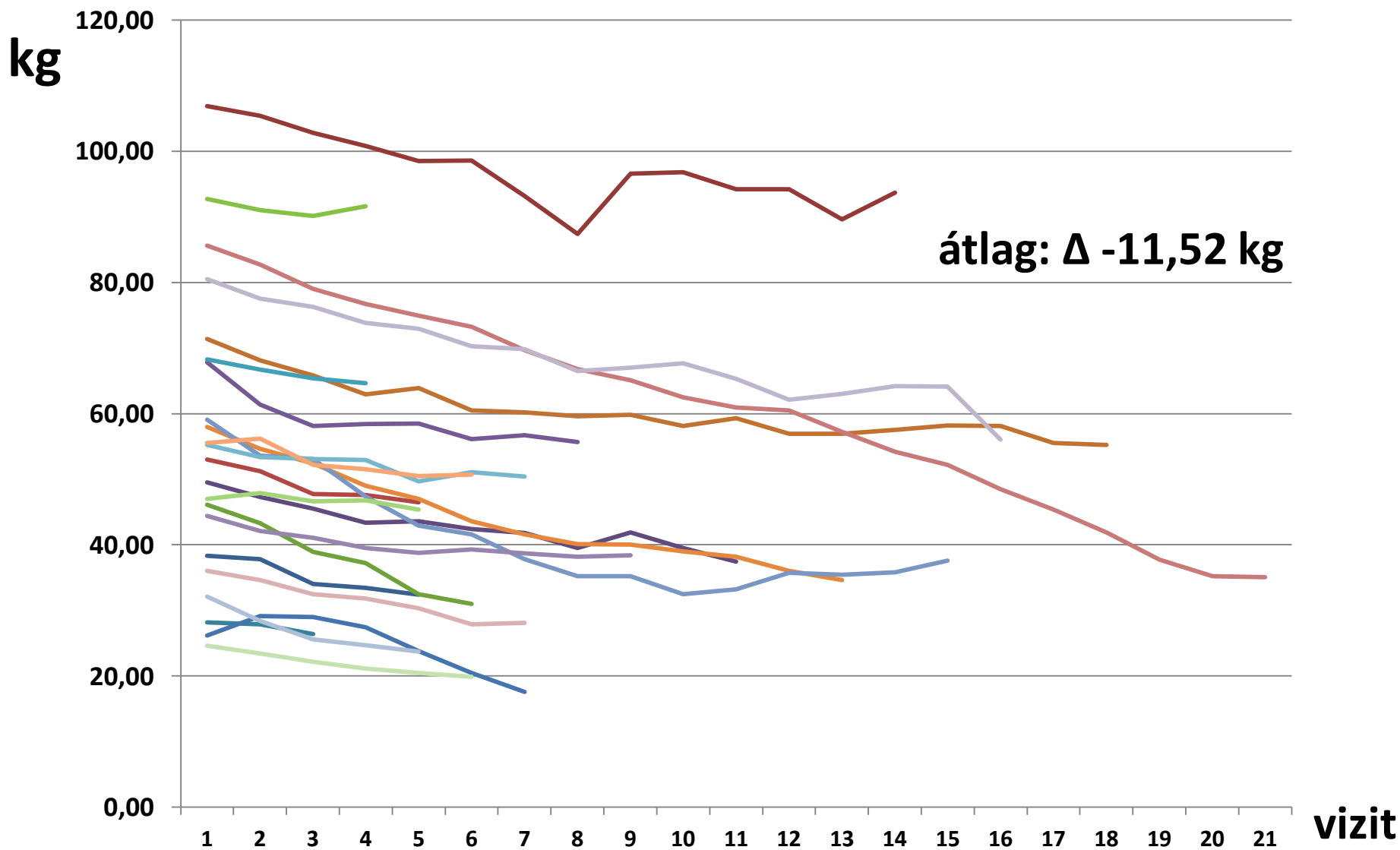
A kilogrammban és százalékban kifejezett testtömeg csökkenése a Premium Diet vs. kontroll csoportban



A kilogrammban és százalékban kifejezett testzsír csökkenése a Premium Diet vs. kontroll csoportban



Testzsírcsökkenés esetenként (n:22)



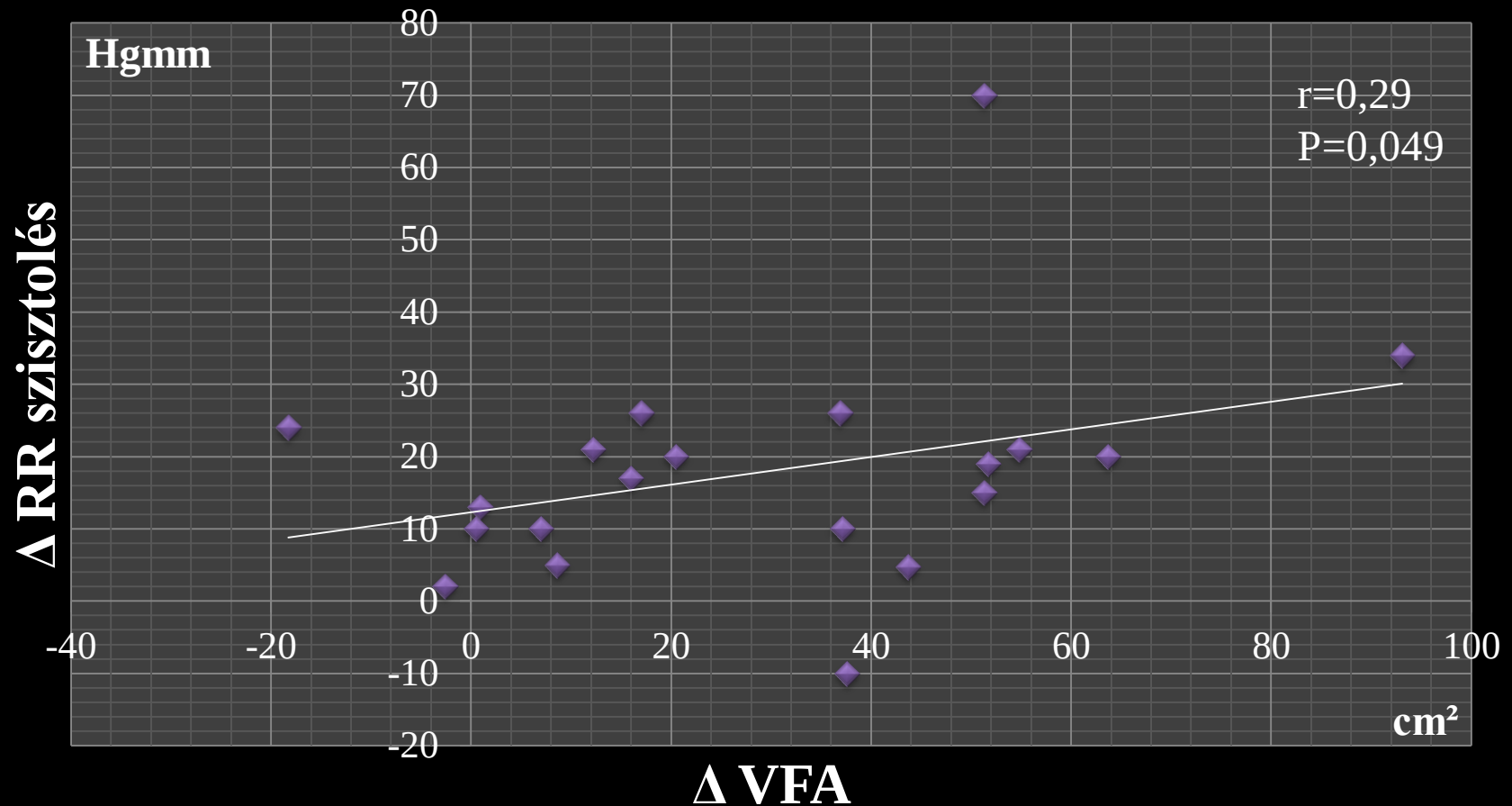
A zsírtömeg, az izomtömeg, az összfolyadék százalékos csökkenése

Δ testzsírtömeg	Δ vázizomtömeg	Δ összes testfolyadék
- 11,5 kg - 20,4 %	- 1,4 kg - 3,8 %	- 2,0 l - 4,0 %

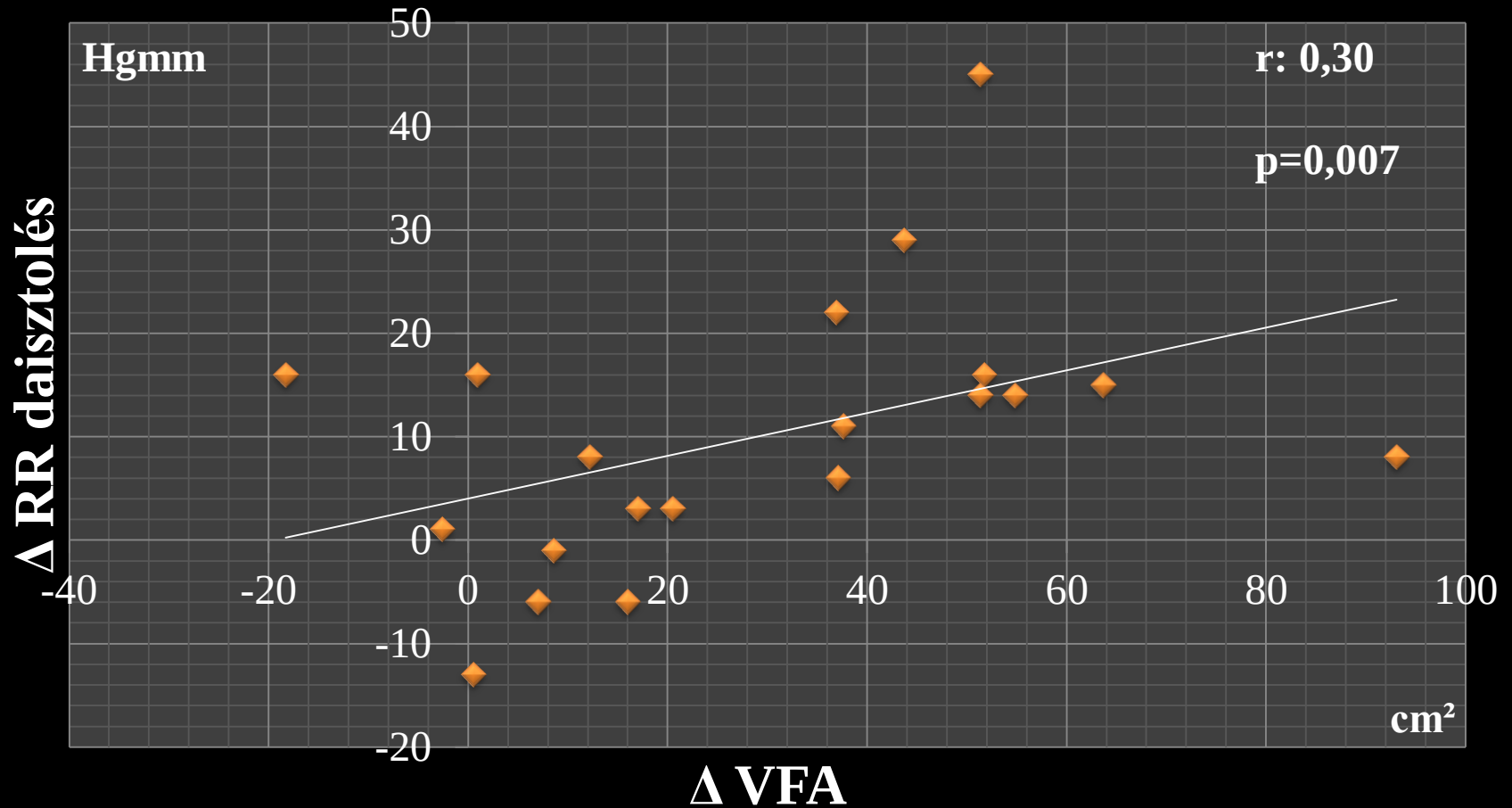
Premium Diet mutatóinak összefüggései a vérnyomással

Mutatók		n:22	szignifikancia foka	korrelációs együttható
Δ testtömeg	Δ RR szisztolés	N.S.		r=0,20
Δ testtömeg	Δ RR diasztolés	N.S.		r=0,31
Δ testzsírtömeg	Δ RR szisztolés	p=0,012		r=0,26
Δ testzsírtömeg	Δ RR diasztolés	N.S.		r=0,26
Δ VFA	Δ RR szisztolés	P=0,049		r=0,29
Δ VFA	Δ RR diasztolés	p=0,007		r=0,29
Δ haskörfog	Δ RR szisztolés	p=0,028		r=0,26
Δ haskörfog	Δ RR diasztolés	N.S.		r=0,32
Δ csípőkörfog	Δ RR szisztolés	p=0,014		r=0,19
Δ csípőkörfog	Δ RR diasztolés	N.S.		r=0,29

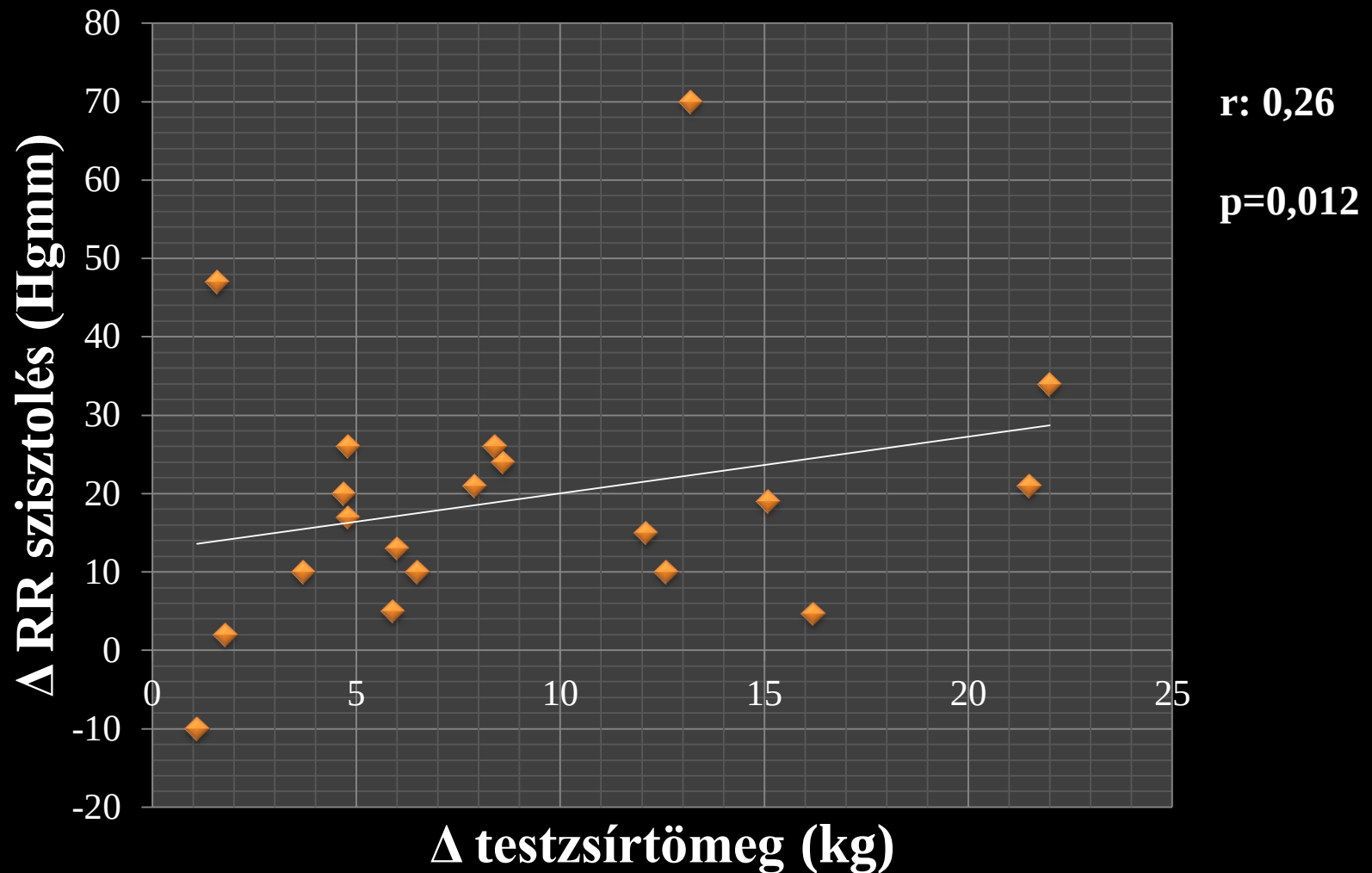
Korreláció az intraabdominális zsírterület (VFA) változás és a szisztolés vérnyomás között



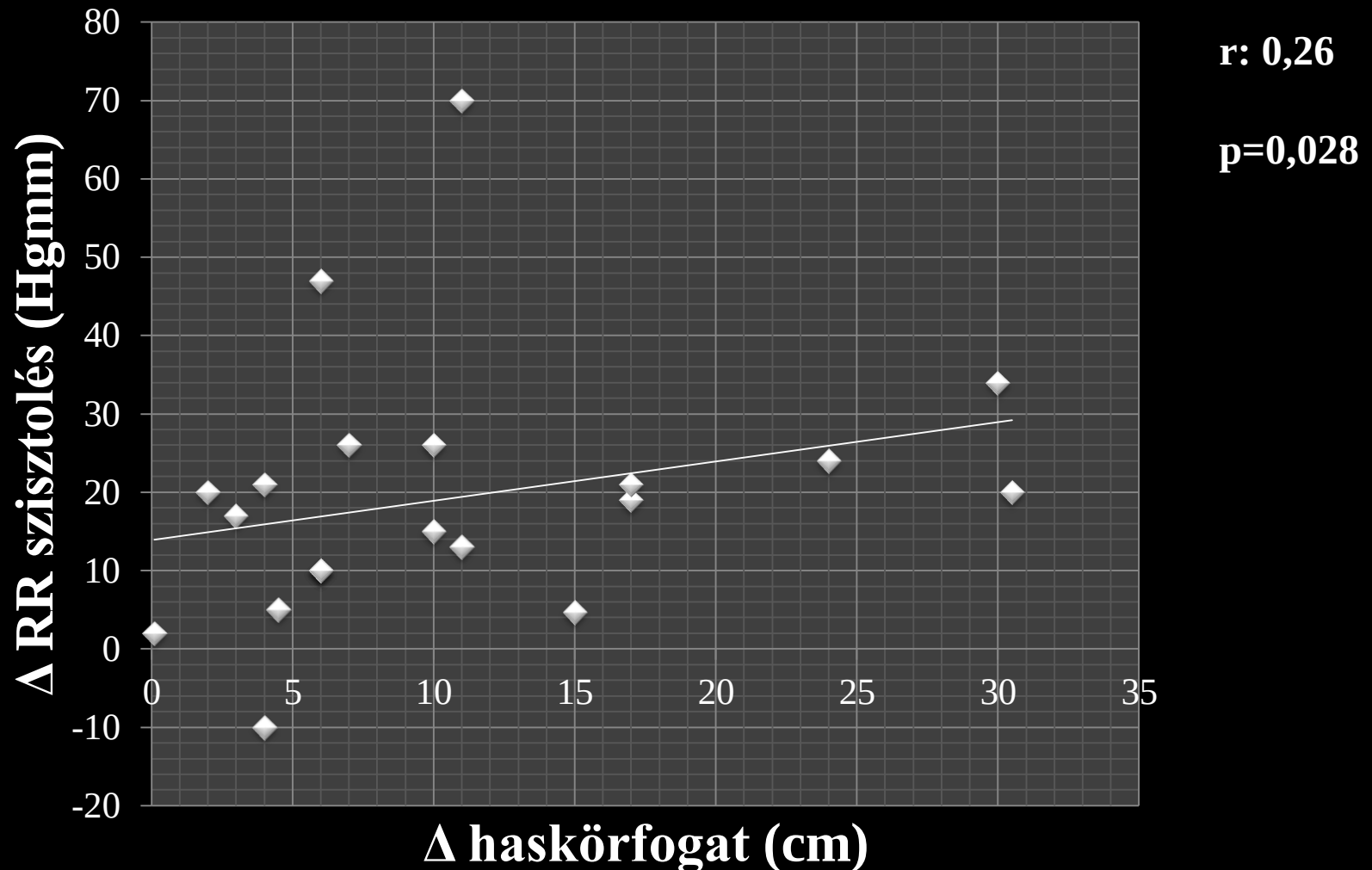
Korreláció az intraabdominális zsírterület (VFA) változás és a diasztolés vérnyomás között



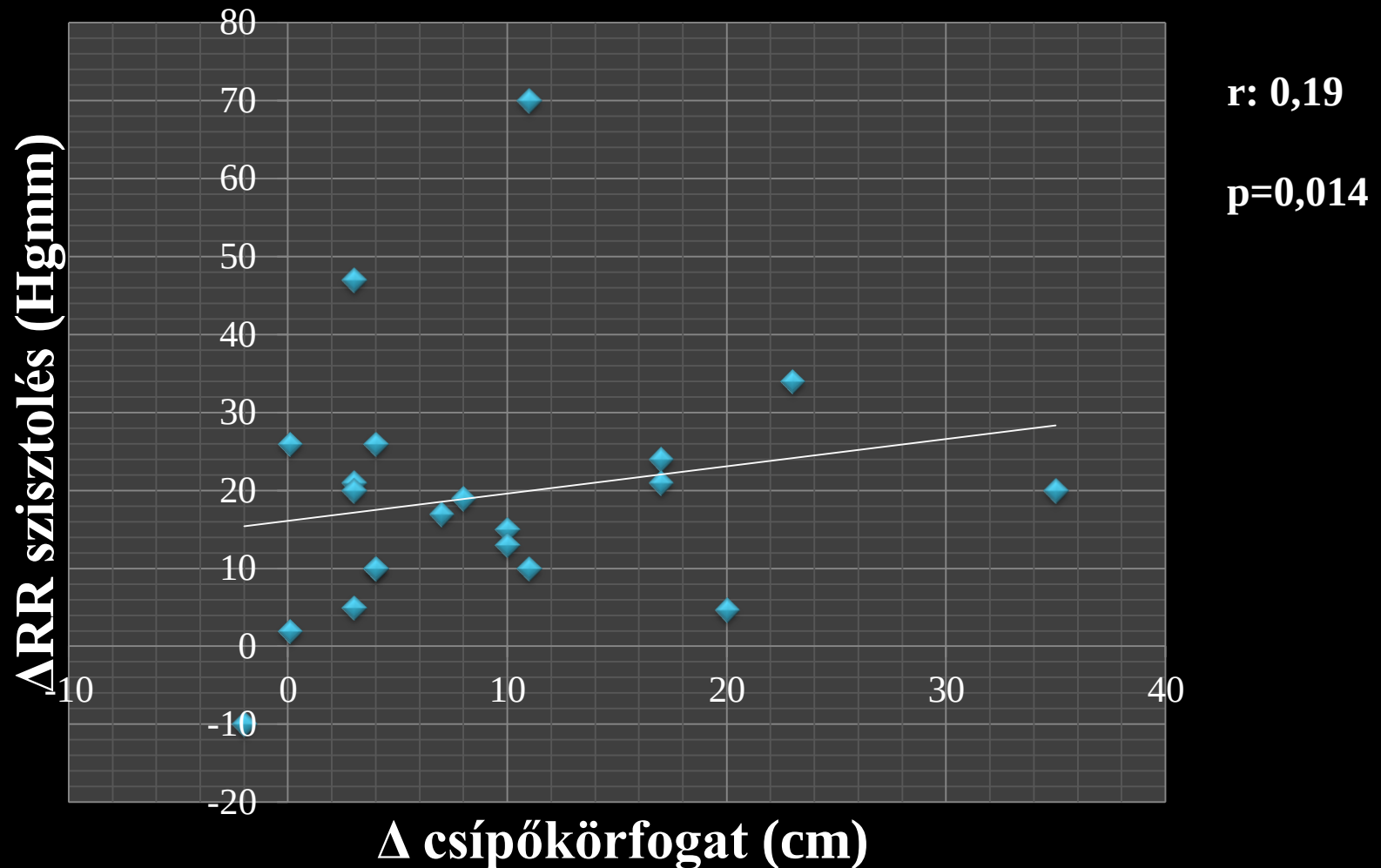
Korreláció a testzsírtömeg változás és a szisztolés vérnyomás között



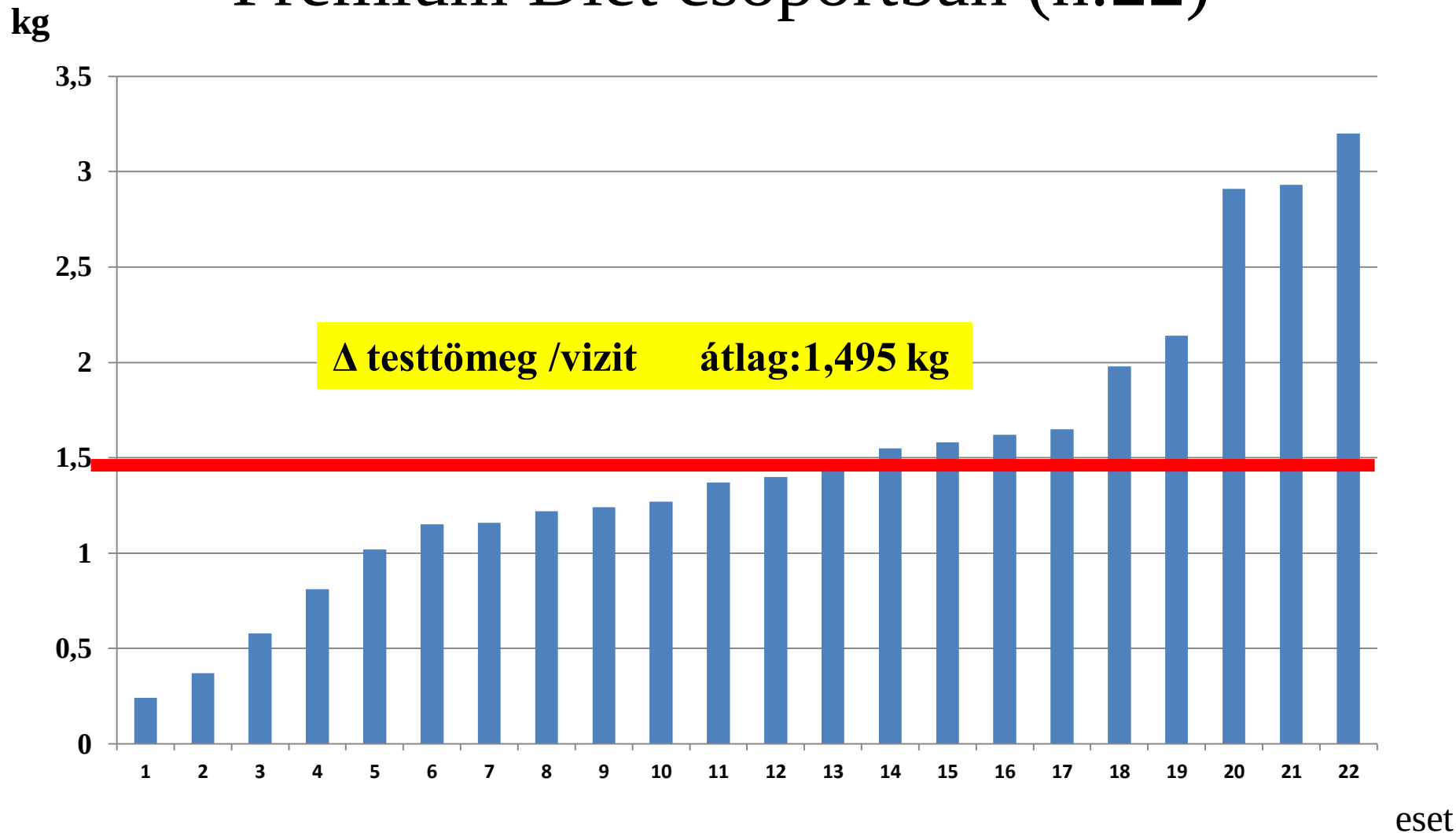
Korreláció a haskörfogat-változás és a szisztolés vérnyomás között



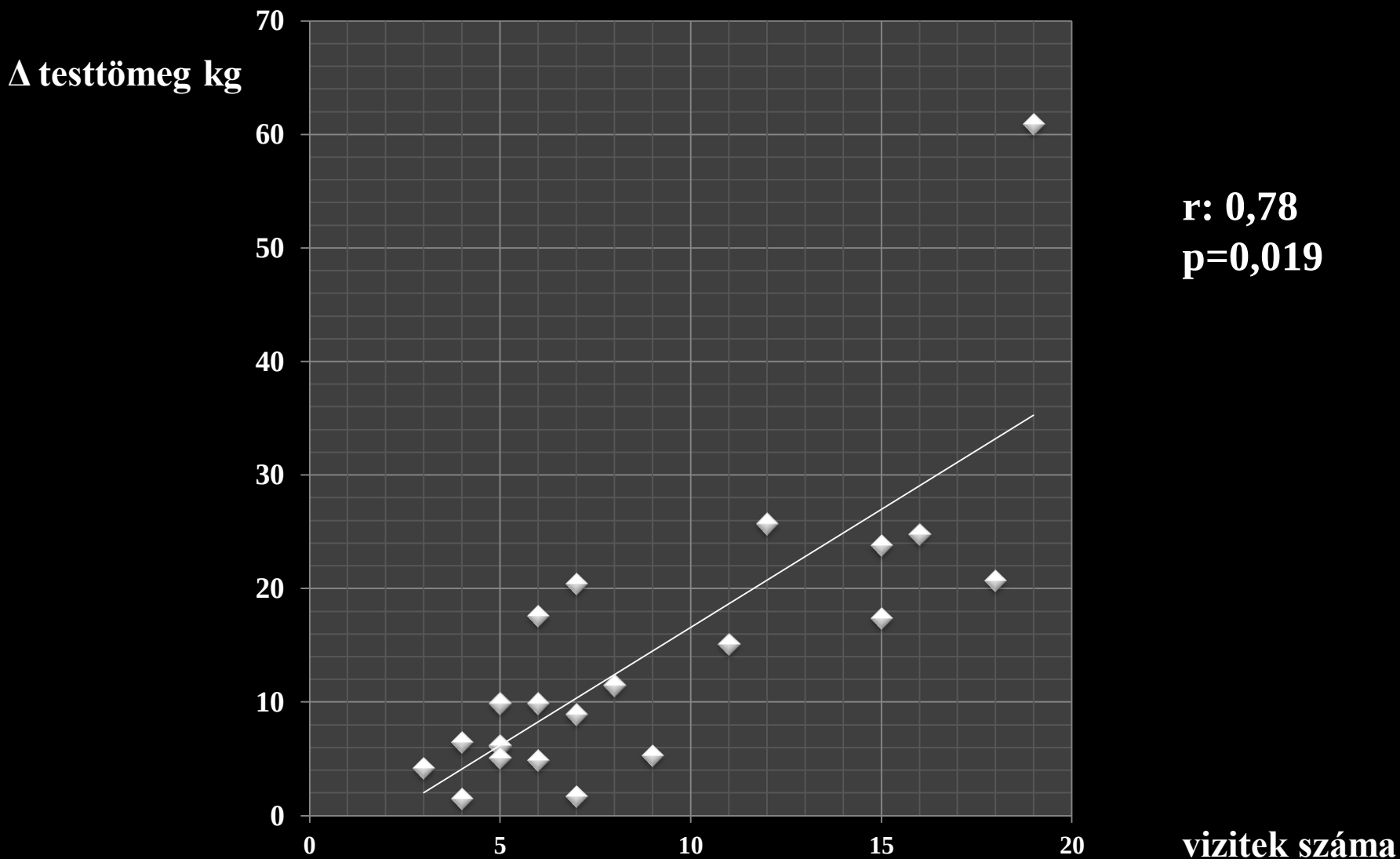
Korreláció a haskörfogat-változás és a szisztolés vérnyomás között



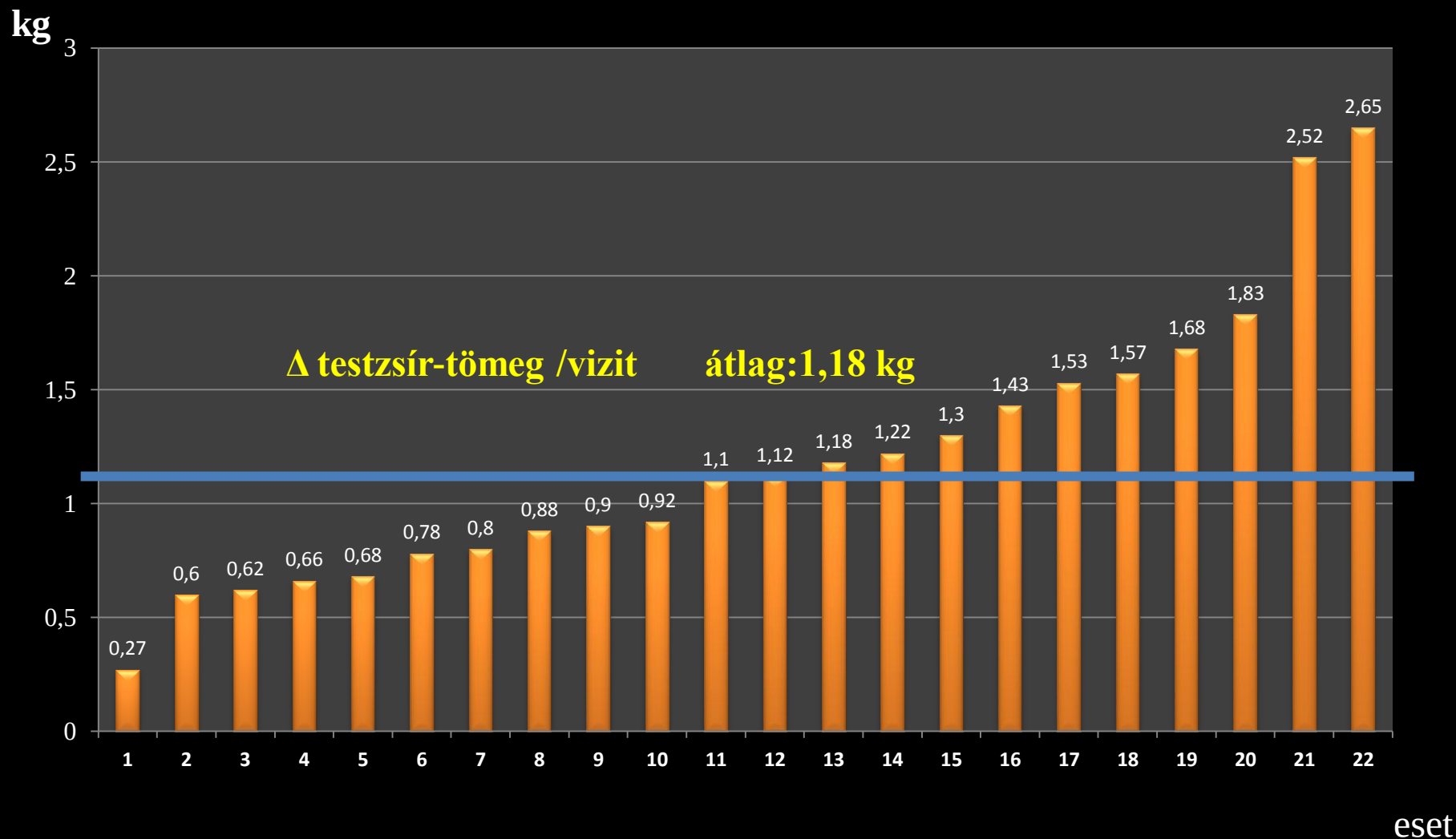
A testtömeg csökkenése vizitenként a Premium Diet csoportban (n:22)



Korreláció a testtömeg változás és a vizitek száma között



A testzsír-tömeg csökkenése vizitenként a Premium Diet csoportban (n:22)



Összefoglalás I.

Rendszeresen kontrollált elhízott betegek Premium Diet rendszerű kezelés során jelentősen csökkent a betegek

- testtömege, BMI-je,
- zsírtömege, testzsírszázaléka,
- intraabdominális zsírterülete,
- has- és csípőkörfogata,
- a szisztolés és diasztolés vérnyomás. A pulzus nem változott

A kontroll csoportban ezzel szemben csak a testtömeg és a BMI csökkent szignifikáns mértékben.

Nem változott szignifikáns mértékben a testzsírtömeg, a has- és csípőkörfogat.

A szisztolés vérnyomás csökkenése nem a testtömeg, hanem a zsírtömeg csökkenésével függött össze

Megállapítható, a Premium Diet zsírtömegre gyakorolt hatása.

A szisztolés és diasztolés vérnyomás jelentős csökkenése, valamint a pulzus növekedésének hiánya, nem valószínűsíti a szimpatikus tónus fokozódását.

Összefoglalás II.

Figyelemre méltó, hogy a szisztolés vérnyomás csökkenése szoros összefüggést mutat a testtömeg és a zsírtömeg-csökkenéssel, az intraabdominális zsírterülettel, a has- és csípőkörfoggattal a Premium Diet csoportban.

A hosszútávú kezelés során lineáris testtömeg-csökkenést észleltünk.

A kezelés részét képező pszichés vezetés és fizikai aktivitás, annak időtartama szerepet játszhatott az eredmény kialakulásában.

A betegek együttműködését megkönnyítette a napi egyszeri hagyományos ételekből álló főétkezés.

FELNŐTTKORI ELHÍZÁSBAN A MÓDSZER FELHASZNÁLÁSÁT AJÁNljUK!

Üzenet a rendelőbe

- Ne sajnáljunk időt fordítani a betegre
- **A rendszeres kontroll alól ne engedjük kibújni a beteget**
- Tudatosítsuk, hogy a nem ellenőrzött program eredménytelen
- **Ellenőrizzük a fizikai aktivitás időtartamát és intenzitását**
- A beteg elvárását hozzuk összhangba a lehetséges súlycsökkenéssel

A POR MAGÁBAN PORHINTÉS !