



Вопросы к эксперту по питанию Herbalife

Алла Шилина ответила на ваши вопросы

6 апреля в социальных сетях Herbalife мы предлагали вам задать вопросы эксперту по питанию, диетологу и эндокринологу Алле Шилиной. Сегодня мы публикуем ответы на ваши первые 10 ваших вопросов.

Вопрос №1: Подскажите, как сбалансировать рацион ребенка, если он нуждается в ежедневной гормональной терапии и стремительно набирает вес?

Можно следовать общим принципам диетотерапии при ожирении, индуцированном

стероидными гормонами:

- используйте сбалансированную и низкокалорийную диету за счет снижения углеводов и животных жиров, содержание белков остается нормальным;
- из продуктов предпочтение отдайте тем, которые содержат много клетчатки;
- особое внимание витамину В6, рацион следует обогатить калием и кальцием;
- ограничьте соль;
- физическая нагрузка, соответствующая возрасту.

Вопрос №2: Можно узнать о противопоказаниях продукции Herbalife?

Прежде чем начать использовать продукт, ознакомьтесь с информацией на этикетке. Единственное противопоказание – это индивидуальная непереносимость компонентов продукта.

Вопрос №3: Могут ли 20 г клетчатки (льняная), принятые вечером (где-то за час до сна), задерживать воду в организме и влиять на утренние показатели Tanita (резко повысился показатель воды, с ~53% до ~57%)? Или стоит искать другую причину?

Прием клетчатки должен быть равномерно распределен в течение дня. Случаи задержки жидкости на фоне приема клетчатки мне не известны. Думаю, нужно искать другую причину ее задержки.

Вопрос №4: Добрый день! Я на 36 неделе беременности, 1-2 приема пищи в день заменяю или совмещаю с ГБ коктейлями. Изначально проблем с лишним весом не было (170 см рост, 57 кг вес, 30 лет). Беременность тоже в графике набора, надеюсь уложиться в 10-12 допустимых кило на 40 неделях. Просто хочу сохранить звенящую лёгкость. Мой вопрос о ГБ и грудном вскармливании.

Беременная экспериментирую сама над собой, скажем так - ощущения хорошие, изжоги нет..., значит нормально идут коктейли. Что Вы скажите о постродовом периоде кормления? Есть ли статистика-данные-исследования? Надо взять во внимание, что рацион должен быть насыщен, молоко должно появиться и не пропасть ... Заранее спасибо!

Применение каких-либо заменителей пищи (не только Herbalife, но и других компаний) может быть разрешено только после проведения соответствующих исследований. Исследования на беременных и кормящих женщинах проводятся редко из-за этических соображений и их крайне высокой стоимости. Компания Herbalife не проводила подобных исследований, поэтому не может рекомендовать использование своей продукции беременными и кормящими женщинами.

Вопрос №5: Очень многие боятся начинать пить ваш коктейль (точнее, содержащийся в нем протеин). Говорят: вызывает повышение "мочевины" в крови. На ответ, что нет, это не правда! Говорят: покажите где, когда, кто доказал, что это не так?! С уважением Л. Нетепо. Саяногорск.

Спасибо за интересный вопрос! Расскажите сомневающимся, что данные о безопасности приема растительного белка подтверждены клиническими исследованиями.

Вот данные исследований:

- Умеренное высокое потребление белка в диете (25%) никак не сказывалось на почечной функции (скорости клубочковой фильтрации) и на выведение белка и креатинина с мочой.*
- Диета с высоким потреблением растительного белка (27%) не оказала отрицательного воздействия на выделение креатинина с мочой.**

*Источники: * Skov et al. Int J Obesity 1999, ** Jenkins et al. AJCN 2001*

Вопрос №6: У некоторых от травяного концентрата начинается учащенное сердцебиение. Можно ли продолжать пить и каким образом лучше?

Такая ситуация характерна для людей с повышенной активностью симпатической нервной системы. У них кофеин и зеленый чай стимулируют частоту сердечных сокращений. В таких случаях травяной напиток надо использовать в первой половине дня и начинать с маленькой порции. Также нельзя использовать Травяной Напиток вечером, если у человека проблемы с засыпанием. Таким людям допустим только 1 прием утром.

Продукты Herbalife предназначены для использования здоровыми людьми, поэтому людям, имеющим какие-либо заболевания, перед началом использования продуктов мы рекомендуем проконсультироваться с лечащим врачом.

Вопрос №7: Есть ли в продуктах Herbalife жиросжигатели?

Жиросжигатели можно разделить на 5 категорий:

- *те, которые стимулируют работу желудочно-кишечного тракта, обладают мочегонным эффектом*

Растительный концентрат Алоэ, увеличивает сократительную способность желчного пузыря, что положительно влияет на моторику желудочно-кишечного тракта. Улучшают моторику желудочно-кишечного тракта также Овсяно-Яблочный напиток и другие виды клетчатки.

«Новый Целл-у-лосс» содержит калий и магний, они являются важными микроэлементами в поддержании водного баланса в организме. Поступление в организм калия и магния вызывает выделение натрия из него, что уменьшает задержку жидкости.

- *те, которые ускоряют обмен веществ, активируют работу ЦНС*

Таблетки и чай N-R-G, напиток Liftoff содержат гуарану. Она обладает стимулирующим действием на ЦНС, но не вызывает привыкания и зависимости.

Термо Комплит содержит кофеин, который обладает стимулирующим действием на ЦНС и теобромин, который обладает стимулирующим действием на сердечную деятельность и легким мочегонным действием.

- *те, которые контролируют аппетит*

Желтые таблетки содержат хром, который уменьшает аппетит и гарцинию, которая препятствует превращению глюкозы в жиры.

- *те, которые блокируют калории*

На практике эффективность этих средств мала, лучше уменьшить объем пищи. В Компании Herbalife таких продуктов нет.

- *средства, улучшающие обмен веществ*

Представителей этой группы много. Есть замечательный продукт Niteworks, который содержит аргинин, цитрулин, аурин, фолиевую кислоты и обладает уникальными свойствами, который способствует повышению работоспособности и продлению активной жизни.

Вопрос №8: Можно ли употреблять продукт Herbalife постоянно?

Да, конечно. Это же продукт! Есть ограничения по индивидуальной переносимости. Не стоит превышать дозы, указанные на этикетке к тем продуктам, которые стимулируют ЦНС и учащают сердцебиение.

Вопрос №9: Как быть с питьевым режимом тем, у кого проблемы с почками? И как в этом случае рекомендовать сок алоэ и травяной напиток?

Заболеваний почек много, при некоторых из них надо много пить, в редких случаях есть ограничения – это хроническая почечная недостаточность. Если есть проблемы с почками или сердцем всегда следите за количеством выпитой и выделенной жидкости. Разница должна быть 300мл. Например, выпили 2300мл, выделили 2000л. 300мл потеряли с выдыхаемым воздухом и потом.

Продукты Herbalife предназначены для использования здоровыми людьми, поэтому людям, имеющим какие-либо заболевания, перед началом использования продуктов мы рекомендуем проконсультироваться с лечащим врачом.

Вопрос №10: Расскажите про целиакию и глютеную непереносимость.

Целиакия (или глютенная энтеропатия) – врожденное наследственное заболевание, которое вызывается непереносимостью белка некоторых злаковых. Глютен, как растительный белок, при этом заболевании повреждает слизистую оболочку кишечника, приводит к нарушению всасывания, развивается диарея.

Отличие между целиакией и глютенной непереносимостью в том, что глютенная непереносимость чаще возникает с возрастом и степень проявления разная, от слабой симптоматики до выраженной. Это вздутие кишечника, неоформленный стул.

Целиакия (или глютенная энтеропатия), как правило, проявляется в раннем детстве диареей и дальше присутствует в течение всей жизни.

В некоторых продуктах Herbalife, где содержится соевый белок, незначительное количество глютена присутствует.

Для пациентов с целиакией эти продукты противопоказаны, а у тех людей, у которых глютенная непереносимость, зависит от степени выраженности этого симптома. Большинство даже не замечает присутствие этого количества глютена.

Продукты Herbalife предназначены для использования здоровыми людьми, поэтому людям, имеющим какие-либо заболевания, перед началом использования продуктов мы рекомендуем проконсультироваться с лечащим врачом.

Хотим поблагодарить всех участников данной Прямой линии. Надеемся, что вы получили ответы на свои вопросы, и узнали что-то интересное для себя из других. Мы обязательно повторим встречу с нашим экспертом по питанию, готовьте свои новые вопросы. О следующей Прямой линии сообщим позднее в наших группах. До встречи!