



Information till läkare, vårdcentraler och hälsohem

Cambridgekurens VLCD-produkt och koncept

Följande smaker finns

Soppor:

- Grönsak
- Kyckling
- Svamp

Mjölkdirinkar:

- Cappuccino
- Choklad
- Vanilj
- Jordgubb
- Banan
- Mintchoklad

Måltidsersättning:

- Toffee med överdrag av mörk choklad
- Choklad

Produkter innehåller alla nödvändiga näringsämnen och smakar mycket bra!
De är godkända av livsmedelsverket som VLCD och kan ätas som enda näring.
På sista sidan finns en förteckning om ingredienser och näringsinnehåll.

Historik

forskning kring Cambridgekuren

Cambridgekuren är en välbeprövad lågkaloridiet och den äldsta av VLCD (Very Low Calorie Diets). Den har visat sig vara säker och effektiv i flera vetenskapliga studier Genuth 1979, Kreitzman 1984, Walls 1989, Howard & Kreitzman 1993, Rytting & Rössner 1993

Alla andra lågkaloridieter är alltså kopior av Cambridgekuren. Cambridgekuren har inneburit ett betydande genombrott i behandlingen av övervikt och vetenskapliga klinikttester har visat att metoden är viktstabil på lång sikt.

Cambridgekuren är utvecklad 1970 av Alan Howard, professor i näringsfysiologi vid universitetet i Cambridge, England. Forskarteamet lade ned 10 års forskning för att komma fram till den produkt vi erbjuder i dag. 1980 presenterades den färdiga produkten på marknaden och 1991 kom Cambridgekuren till Sverige och testades vid Överviktsenheten, Karolinska Sjukhuset under ledning av Kjeld Rytting & Stephan Rössner. Denna studie presenterades 1993 och visade en genomsnittlig viktminskning under de första 12 veckorna på 19,9 kg per person, då Cambridgekuren användes på "ren kur", dvs som enda näring. Studien visade även att de som använde kuren i kombination med mat i en upptrappingsperiod höll vikten bättre än de som inte använde Cambridgekuren. 1993 presenterades Cambridgekuren på läkarstämman som ett godkänt hjälpmedel vid vikt-minskning och som enda näring.

Produktens sammansättning

Produkterna består av mjölkdrinkar och soppor baserade på avfettad tormjölks och fettfritt sojamjöl. Tormjölken har en hög proteinkvalitet eftersom denna innehåller alla viktiga aminosyror. Kuren är berikad med vitaminer, mineraler och spårämnen, så att gällande näringsrekommendationer för vuxna människor uppnås. Lecitin är tillsatt för att få en jämn dryck. För att drycken ska få en fyllighet och för att öka fiberinnehållet är förtjockningsmedlen karragenan och xanthangummi tillsatta. Glutenallergiker bör undvika de varma soppor (kyckling, grönsak och svamp).

Den viktiga sammansättningen av högkvalitetsprotein (41 energiprocent; E%) tycks ha en positiv effekt på insulinkänsligheten och sparar muskelmassa (Piatti 1994).

Cambridgekuren kan ersätta den dagliga kosten och består av mjölkdrinkar och soppor. Varje portion innehåller 158 kcal, 16,9 gram protein, 2,7 gram fett, 16,7 gram kolhydrater och $\frac{1}{3}$ av dagsbehovet av vitaminer mineraler och spårämnen. Produkten svarar upp till Sveriges rekommenderade dagliga intag av näringsämnen. Cambridgekuren påverkar inte ämnesomsättningen.

Kliniska effekter

Cambridgekuren på "ren kur", dvs som enda näring, är ett snabbt, effektivt och säkert sätt att minska i vikt. Den **ketos** som uppstår vid användandet av VLCD produkter har visat sig i kliniska försök spara på kroppsproteinet. Därför kan även personer som önskar en liten vikt-minskning tryggt använda Cambridgekuren.

-Serum kolesterolet minskar.

-Triglyceriderna minskar.

-Inga kliniska eller metaboliska komplikationer uppstår i diabetes typ II.

-Inga abnormiteter har uppvisats i EKG.

-Högt blodtryck minskar.

Viktminskningen ligger på ca 1½-3 kg per vecka hos kvinnor och 2,5-3,5 kg hos män.

Det finns inga tecken på att viloämnesomsättningens hastighet skulle påverkas negativt om man använt Cambridgekuren, utan den återgår till det normala så fort man övergår till fast föda igen.

Ketonernas effekter är följande:

- **Hungerkänslorna dämpas.**

- **Man känner sig piggt och upprymd.**

- **Hjärnan fungerar trots det låga kaloriintaget. Koncentrationen ökar.**

- **Muskelvävnaden upprätthålls. Kroppen förbränner 80% av fett och endast 20% av musklerna, tack vare Cambridgekurens sammansättning. Detta är unikt! Kunden kan själv skydda sina muskler extra genom att träna.**

Cambridgekuren som enda näring "ren kur"
får inte användas av

- Gravida och ammande kvinnor.

- Ungdomar under 18 år. (möjligt om läkare är involverad)

- Diabetes typ I.

- Coronary thrombosis eller myocardial infarktpatienter som har haft symptom de tre senaste månaderna.

- Cerebro-vascular olyckor de tre senaste månaderna.

- Hjärtrytm-problem (även om de påtagligt stabiliserats under påverkan av kuren).

- Större operationer eller skador som inträffat de tre senaste månaderna.

- Olika njur- och leverskador.

- Porphyrria.

- Svår depression.

- Anorexia nervosa och bulimia nervosa.

- Mjölprotein allergi (Cambridgekuren är baserad på animalisk torrmjöl).

- Svår laktosintolerans (Cambridgekuren är baserad på animalisk torrmjöl).

- Phenylketonuria (Aspartam ingår som sötningsmedel i mjölkdrinkarna).

Alla slags stränga dieter kan ge oönskade effekter. Detta hos personer som har medicinska defekter eller får viss typ av medicin. **Dessa personer får endast använda Cambridge-kuren på ren kur om deras läkare tillåter detta.**

Biverkningar och möjlighet till lindring

Under de första dagarna med Cambridgekuren kommer en del människor (främst personer som väljer ren kur) att känna av de sidoeffekter som oftast följer med ett strikt viktminskningsprogram. Dessa obehagliga tillstånd bör försvinna efter tre till fyra dagar.

De vanligaste biverkningarna är huvudvärk, mild yrsel, förstoppning, diarré, illamående, irriterad och torr hud.

Huvudvärk: Åtgärdas med att dricka mer vatten, om detta inte skulle hjälpa tas en mild huvudvärkstablett.

Torr hud: Beror på för dåligt vätskeintag.

Förstoppning: Öka vätskeintaget, om detta inte hjälper kan man ta sockerfritt laxativmedel, t ex Visiblin.

Illamående och diarré: En del människor tål inte koncentrationen av mineraler och vita-miner. Detta åtgärdas med att dricka vatten före och efter Cambridge-måltiden. Hjälper inte detta kan man dela på portionerna och äta vid sex tillfällen istället för tre under en dag. Det är inte tillrådligt att blanda till en portion i förväg. Tillagad portion bör ätas inom 10 minuter. Konstant diarré kan även bero på laktosintolerans.

Användningsätt

Cambridgekuren kan användas på 2 olika sätt, **ren kur** och **kombinerad kur**. Ju fler måltider man byter ut mot Cambridgekurens mjölkdrinkar och soppor – desto snabbare viktminskning. Cambridgekurens måltider går naturligtvis att kombinera med vanlig mat. Ju färre kalorier den vanliga maten innehåller, desto bättre blir viktminskningen. Byter man ut ett mindre antal måltider per vecka mot Cambridgemåltider, ger även det resultat. Det tar bara lite längre tid att gå ner i vikt. Själva nyckeln till Cambridgekurens framgång ligger i den låga nivån av kolhydrater.

Ren Kur

Ren Kur dvs. som enda näring

3 portioner Cambridgekuren/dag samt minst 3 liter vatten

Detta sätt är det mest skonsamma för kroppen, då man använder sig av de skyddande **keto-nera**. (Förväxla ej denna milda ketos med stark ketos vid diabetes.)

Ketoner är nedbrytningsprodukter av fett och frigörs först när kolhydraterna, glykogenet = sockret är slut. Därför är det viktigt att inte tillföra kolhydrater t ex bröd, frukt och grönsaker vid ren kur. Då detta bryter ketosen.

Det är bättre att tillföra protein, vilket bryter ketosen minst. Det är psykologiskt viktigt att man får insikt om att inget förstörs om man bryter den rena kuren. Det enda som händer är att man faller ur ketosfasen och det tar ca ett dygn att komma tillbaka in i ketosen.

Följande händer i kroppen de första dagarna:

Dag 1-3: Kroppen förbränner glykogenlagret. Då frigörs vätskan i glykogendepåerna som finns i muskler och i lever. Dessa depåer väger ca ½ kg och binder vätska till 4 ggr sin vikt, 2 liter = 2 kilo. Detta ger stor viktninskning de första dagarna, ca 2 kilo. När man börjar äta igen kommer glykogenet och vattenlagret snabbt att återbildas. Detta är inte fett utan vatten, men det är inte roligt att se vågen ta ett så stort hopp från en dag till den annan. Det är därför viktigt med en långsam upptrappning.

Dag 4: Nu är fettförbränningen i full gång och de flesta är inne i **ketosfasen**. Se avsnittet: "Kliniska effekter"

Upprätthåll vätskebalansen

Eftersom vätskedepåerna är tömda har kroppen svårare att upprätthålla vätskebalansen och det är därför viktigt att dricka rikligt, **minst 3 liter vatten/dygn** och bäst är att fördela vätskan jämnt över dagen. Urinen ska vara färglös.

Efter ren kur finns ett **Hålla Vikten Program** framtaget för bästa tänkbara bestående resultat. I samband med programmet är kombinationen med rörelseaktivitet att rekommendera. I programmet finns därför förslag på fysiska aktiviteter för alla.

Kombinerad Kur

Kombinerad kur dvs. Cambridgemåltider + vanlig mat enligt tallriksmodellen.

Ju fler vanliga måltider man byter ut mot Cambridge, desto snabbare går viktninskningen.

Välmående & kaloriintag

Forskning har visat att det kaloriintag vi har och hur vi mår, är starkt kopplade till varandra. Vi gör kunden medveten om att de antingen använder sig av ketonerna eller intar en kost på över 800 kcal, (Näringen säkras med 3 Cambridge-måltider) för att må bra.

Här går viktiga kalori gränser

-upp till 450-500 kcal De flesta har ketoseffekten

-mellan 500-800 kcal En del mår lite sämre och hjärnan tycks inte fungera som den ska. Om kunden känner så: rekommenderas att kunden väljer ett minskat kaloriintag eller ökat över ca 800 kcal.

-mellan 800-1200 kcal Kunden mår bra, men får inte lika bra viktninskning som på ren kur. De skyddar inte heller musklerna i samma utsträckning.

Våra konsulenter

Produkten marknadsförs endast av våra konsulenter.

Cambridgekuren bygger på ett koncept som erbjuder helheten för ett varaktigt resultat:

Produkter

Mjölkdirkar och soppor:

De ger 100 % näringsriktig balans. Ett hjälpmedel för att hålla ner kaloriintaget. Välj bland 10 st goda och mättande måltider.

Måltidsersättning:

Tuggas

Innehåller 100% näringsriktig balans. Finns i smakerna vanilj/aprikos med överdrag av yoghurt, toffee med överdrag av mörk choklad, samt choklad..

Sunda matvanor

Vi lär ut kost- och näringslära. Vi lär ut medvetenhet. Vi lär ut tallriksmodellen.

Förändra Ditt beteende

Det är helheten i ett viktnedkningsprogram som ger ett varaktigt resultat. Tankens kraft har en avgörande betydelse. Med träning kan kunden lära sig att förändra sitt beteende, för att bli men hjälp av motion nå bättre hälsa och behålla trivselvikten.

Ett viktigt problem i samband med viktreducering är att bibehålla det lyckade resultatet i framtiden (Pavlou 1989). Obecitas forskare (Obesity = stark/sjuklig fetma) i dag är överens om att, för att få ett mera varaktigt resultat på en viktreducering bör ett reducerat näringsintag alltid kombineras med fysisk träning och beteendeförändring.

Trots en del lovande nya farmakologiska landvinningar kommer ändå kost och motionsråd alltid att utgöra stommen i all överviktsbehandling (Rössner 1987). Att utveckla metoder som kan stödja en önskvärd beteendeförändring är en annan oerhört viktig del i kampen mot övervikt. För oss som Cambridgekonsulenter är det av stor

Soppa med kycklingsmak

Ingredienser:

Avfettad torrmjölk

Mjölkprotein

Sojamjöl

Emulgeringsmedel: Lecitin

Hydroliserat vegetabilisk protein

Aromämnen

Lökpulver

Mineralämnen (kaliumklorid, magnesiumoxid, ferrofumarat, kopparsulfat, zinkoxid, mangansulfat, natriumflourid, natriummo-lybdat, kromklorid, kaliumjodid, natriumselenit)

Förtjockningsmedel Karragenan och Xanthangummi

Vitaminer (L-ascorbinsyra, nikotinamid, DL-alfatokoferol, retinylacetat, pyridoxinhydroklorid, tiaminhydroklorid, kalciumpantotenat, riboflavin, folacin, fyllokinon, kolekalciferol, D-biotin),

Persilja

vikt att vi lägger ned mycket tid på att lära ut **sunda levnadsvanor** samt **sunda matvanor**. Många av våra kunder har ätstörningar i någon form och det är viktigt att framförallt jobba med självförtroende, bekämpa matångest samt att uppmuntra kunderna för det de faktiskt lyckas med.

För att komma framåt behövs uppmuntran inte pekpinnar och förbud.

Vi har utbildade konsulenter i hela Sverige som erbjuder enskild rådgivning och kurser i grupp.

För vidare information, kontakta:

A Royson Friskvård

Annelie Royson

Besöksadress: Gustav Mattssons väg 2 (Mattssonföretagen), 451 52 Uddevalla

Telefon: 0522-798 00

SMS: 0707-41 11 44

E-post: annelie.royson@telia.com

Hemsida: www.aroysonfriskvard.se