



Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Ergänzende bilanzierte Diät)

Zum Diätmanagement bei übergewichtigen Personen, mit einem BMI > 27, die an Typ-2-Diabetes leiden, zur Senkung des Blutzuckerspiels und des HbA1c-Werts.

Liebe Anwenderin, lieber Anwender,

mit Almased Typ 2 haben Sie sich für ein hochwertiges Produkt entschieden, das eine aufeinander abgestimmte Kombination aus Sojaweiß, Magermilch-Joghurtpulver und Honig enthält. Die spezielle Zusammensetzung von Almased Typ 2 sorgt für einen besonders niedrigen glykämischen Index (von 27), der zu einer Senkung des Blutzuckerspiegels und HbA1c-Werts führt. Almased Typ 2 wurde mit der Unterstützung führender Diabetologen entwickelt und getestet. Dieser Einleger zum Produkt liefert Ihnen wichtige Informationen und Hinweise.

Wie entsteht ein erhöhter Blutzuckerspiegel

Die Erhöhung des Blutzuckerspiegels ist ein zunächst schleichender Vorgang. Dieser kann durch verschiedene Faktoren bedingt sein, neben erblicher Veranlagung, aber vor allem durch Übergewicht, Fehlernährung und Bewegungsmangel. Ein ungesunder Lebensstil mit zunächst unbemerkten Folgen. Was ist genau passiert? Beim Typ-2-Diabetes wird noch körpereigenes Insulin in der Bauchspeicheldrüse gebildet, doch das Insulin verliert seine Wirkung und kann Zucker nicht mehr komplett aus dem Blut in die Zellen schleusen. Der normale Abbau des Zuckers ist gestört, durch diese Entgleisung entsteht eine nach und nach einsetzende Insulinresistenz mit erhöhten Basal-Blutzuckerwerten. Deshalb kommt es darauf an den Blutzuckerspiegel zu senken.

Wie können Sie Veränderungen erkennen

Kontrollieren Sie Ihren Blutzucker. Eine gute Möglichkeit, kleine Effekte unmittelbar zu sehen, ist die Blutzucker-Selbstkontrolle. So erkennen Sie direkt, wie sich die Mahlzeiten auf den Blutzuckerspiegel auswirken. Am besten messen Sie morgens nüchtern, sowie vor den Mahlzeiten und 1 ½ bis 2 Stunden nach den Mahlzeiten und vor dem Schlafengehen.

So lernen Sie Ihren Blutzucker-Tagesverlauf kennen. Die Einbindung des Arztes ermöglicht das persönliche Gespräch zwischen Arzt und Patient, um auf veränderte Blutzuckerwerte reagieren zu können.

Was ist Almased Typ 2

Almased Typ 2 ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (ergänzende bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei übergewichtigen Personen, mit einem BMI > 27, die an Typ-2-Diabetes leiden, zur Senkung des Blutzuckerspiels und des HbA1c-Werts.

Wie bereiten Sie Almased Typ 2 zu

Für einen Shake werden das Pulver Almased Typ 2, entsprechend der Körperlänge, in 200 bis 300 ml Wasser eingerührt und 15 g (2 Esslöffel) Pflanzenöl, mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren (z. B. Rapsöl und Leinöl) hinzugefügt. Ihre persönliche Dosierung entsprechend der Körperlänge pro Shake:

Körperlänge	Portionsmenge
ab 150 cm	5 gehäufte Esslöffel (ca. 50 g)
ab 160 cm	6 gehäufte Esslöffel (ca. 60 g)
ab 170 cm	7 gehäufte Esslöffel (ca. 70 g)
ab 180 cm	8 gehäufte Esslöffel (ca. 80 g)
ab 190 cm	9 gehäufte Esslöffel (ca. 90 g)
ab 200 cm	10 gehäufte Esslöffel (ca. 100 g)

Wie wende ich Almased Typ 2 an

Bitte beachten Sie die folgende Anwendungsbeschreibung:

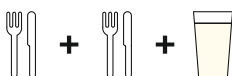
1 In der ersten Woche werden drei Shakes täglich verzehrt. Zusätzlich wird ausreichend Flüssigkeit bestehend aus Mineralwasser und 750 ml gemischtem Gemüsesaft oder alternativ Gemüsebrühe als wärmende Variante getrunken.



2 In der zweiten bis vierten Woche wird der Shake zweimal täglich verzehrt. Hier bringen einfache Zugaben wie etwas Zimt, Vanille, Backkakao, Curry oder ein Schuss Espresso eine Geschmacks-Variation. Daneben darf ein Mittagessen, das 150 g bis 250 g Fisch oder Fleisch, 500 g Gemüse und nicht mehr als 50 g Kohlenhydrate am besten aus Vollkornbrot oder braunem Reis enthält, verzehrt werden.



3 In den Wochen 5 bis 12 wird lediglich das Abendessen durch einen Shake ersetzt, wobei die o.g. Ernährungsempfehlungen für die übrigen Mahlzeiten beibehalten werden. Außerdem können Wasser, ungesüßter Tee und ungesüßter Kaffee ohne Milch zusätzlich getrunken werden. Andere Speisen sollten nicht verzehrt werden.



TIPP: Nach der zwölften Woche empfehlen wir täglich einen Shake in Ihre Ernährung einzubauen. Als Ersatz einer Mahlzeit morgens oder abends. Ideal um weiterhin den Blutzuckerspiegel zu senken.

Was sind unsere Produktmerkmale

- Ein niedriger glykämischer Index von 27, für einen verbesserten Blutzuckerspiegel.
- Die Proteine stammen aus besonders hochwertigen Proteinquellen.
- Keine künstlichen Aromen, Süßungsmittel, Füllstoffe oder Konservierungsstoffe.
- Glutenfrei

Durchschnittliche Nährwerte in 100 g Pulver

Energie	1507 kJ (360 kcal)
Fett, davon	2,0 g
gesättigte Fettsäuren	1,0 g
einfach ungesättigte Fettsäuren	0,8 g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate, davon	30,6 g
Zucker	30,54 g
Ballaststoffe	0,4 g
Eiweiß (Sojaeiweiß, Magermilch-Joghurtpulver)	53,4 g
Salz, davon	1,7 g
Natrium	680 mg
Vitamin A	508 µg
Vitamin D	3,2 µg
Vitamin E	7,8 mg
Vitamin C	30,4 mg
Thiamin	0,8 mg
Riboflavin	1,6 mg
Niacin	12,2 mg
Vitamin B6	1,0 mg
Folsäure	212 µg
Vitamin B12	1,4 µg
Biotin	24 µg
Pantothensäure	2,6 mg
Kalium	1008 mg
Calcium	434 mg
Phosphor	628 mg
Magnesium	90 mg
Eisen	9,8 mg
Zink	6,2 mg
Kupfer	0,72 mg
Mangan	0,66 mg
Selen	36 µg
Iod	86 µg

Welche wichtigen Hinweise gibt es:

Das Produkt darf nur unter ärztlicher Aufsicht verwendet werden. Dieses Produkt ist nicht als einzige Nahrungsquelle geeignet.

Wenn Sie mehr wissen möchten, hilft Ihnen gerne unser Almased Team unter der kostenfreien Beratungs-Hotline weiter: **0800 366 62 50**.

Sie erreichen uns von Montag bis Donnerstag von 8 bis 18 Uhr und Freitag von 8 bis 17 Uhr.

TIPP: Fordern Sie begleitend zur Anwendung den kostenlosen Almased 12-Wochen-Planer für Diabetiker auf unserer Website **www.almased.de** unter Downloads oder per Telefon an.

Oder schreiben Sie uns einfach per Post oder Email an:
Almased Wellness GmbH, Eichenstr. 11 a, 85445 Oberding
Tel.: **0800 366 62 50**, E-Mail: **info@almased.de**

Almased
TYP 2