



GAIA
Medeq Gaiapharma

PRESSEMELDING - COFFESLENDER - HJEMMET NR. 45 1. NOVEMBER 2004

Mest å lese - hver uke!

NR. 45 - 1. NOVEMBER 2004

KR 31,-

Hjemmet

**8 UKERS
TEST**



÷7,6 kg

÷5 kg

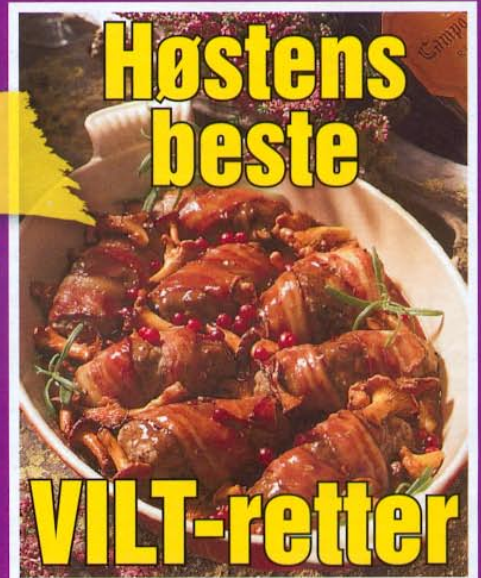
÷4,3 kg

Vi gikk ned i vekt med slanke-kaffe



KJØKKEN- SPESIAL

**MAT
mot
PMS**



**Høstens
beste**

VILT-retter



GAIA
Medeq Gaiapharma

PRESSEMELDING - COFFESLENDER - HJEMMET NR. 45 1. NOVEMBER
2004



**Torild, Rubi
og Ellen gikk
ned 17 kilo**

**Ned i vekt
med slankecaffe**



Hjemmet

På to måneder har Torild Henriksen, Rubi Sandbekk og Ellen Halvorsen redusert vekten med henholdsvis 5,0, 4,3 og 7,6 kilo. Og det uten sult eller forsakelser. Det eneste de tre Vestfold-damene har gjort, er å drikke kaffe! Hemmeligheten er en vanlig pulverkaffe beriket med klorogensyre, et stoff som har positiv effekt på blodsukkeret.

HJEMMET-REPORTASJE



Telest: Ann Britt Hangeraas Foto: Svein Brimi

– Slankekaffe! Det hørtes for godt ut til å være sant. Men ettersom kaffe er noe vi likevel drikker hver eneste dag, ville vi gjerne være med og teste ut om det virkelig kunne gå an å redusere vekten på en så behagelig måte.

Rubi Sandbekk (41) fra Larvik, Ellen Halvorsen (35) fra Andebu og Torild Henriksen (33) fra Tønsberg er tre av i alt 39 personer som har deltatt i en norsk studie på en helt ny type kaffe. Norskutviklede Coffee Slender er en vanlig pulverkaffe som er beriket med klorogensyre.

Klorogensyre er et stoff som finnes naturlig i en rekke planter, blant annet i blåbærblader og kaffebønner. Denne syren har i flere studier vist seg å ha en positiv effekt på blodsukkeret. Det er kanskje noe av årsaken til at enkelte går ned i vekt når de drikker denne kaffen.

Den norske studien som ble gjort, viste nemlig at den spesielle kaffen slett ikke har like bra effekt på alle. Noen la faktisk også på seg. Men Rubi, Ellen og Torild er altså blant dem som oppnådde god effekt.

Perfekt løsning

– For meg er dette en perfekt løsning. Jeg har nemlig dårlige erfaringer med vanlige slankeopplegg. Fordi jeg mener at jeg spiser sunt fra før av, klarer jeg ikke å legge om kosten.

4 SVERGER TIL KAFFE: Torild Henriksen (f.v.), Rubi Sandbekk og Ellen Halvorsen har vært med i en norsk studie for å teste det nyeste nye på slankemarkedet – nemlig kaffe. Og de tre damene er storfornøyde. Uten andre anstrengelser enn å løfte kaffekoppen og drikke tre-fire kopper daglig, har de redusert vekten sin med flere kilo.

PERFEKT LØSNING: Til tross for et sunt kosthold syntes Torild Henriksen (33) at hun hadde noen kilo for mye. Nå er 5,0 av dem borte, og Torild synes hun har funnet den perfekte løsningen for seg.

MINDRE SØTHUNGER: Ved å drikke slankekaffen har Ellen Halvorsen (35) fått bukt med søthungeren sin. Det har gitt henne flott drahjelp på veien mot et lettere liv. Ellen fortsatte med slankekaffen også etter at studien var over, og til nå har hun kvittet seg med hele 14 kilo.

Ved å drikke tre-fire kopper av denne kaffen daglig har jeg kunnet spise akkurat som før og likevel gått ned i vekt, sier Torild, og forteller at hun i utgangspunktet ikke visste om hun trodde på opplegget.

– Men etter 14 dager følte jeg meg lettere, sier hun. – Og da to måneder var gått, hadde jeg redusert vekten med 5,0 kilo. Helt suverent, synes jeg.

Etter at studien var avsluttet, fortsatte Torild med å drikke pulverkaffen.

– I sommer erfarte jeg at ved å drikke denne kaffen kunne jeg også kose meg litt ekstra uten å gå opp i vekt igjen. Generelt har kaffen gjort at jeg er mindre sugen på søtsaker. Den koster langt mer enn vanlig kaffe, men en kopp kaffe koster likevel mindre enn en sjokolade. Og ettersom jeg nå spiser langt mindre søtt, sparer jeg likevel penger, sier Torild.

– Jeg har gjort de samme positive erfaringene, sier Rubi. – Jeg har en så kompakt kropp at det tidligere var helt umulig å klype meg i skinnet. Etter to måneder med fire-fem kopper pulverkaffe hver dag kunne jeg plutselig ta tak i huden min og dra i den. Forklaringen fikk jeg da målinger viste at fettprosenten min i denne perioden hadde endret seg fra 28,2 til 23,5. Altså 4,3 kilo rent fett var borte. For meg var dette så positivt at jeg fortsatte med



Norges sunne nasjonaldrikk

Kaffe er utvilsomt Norges nasjonaldrikk. 160 liter kaffe drikker hver og en av oss i gjennomsnitt hvert år. Fordi kaffen er så populær, er den også blitt gjenstand for omfattende forskning. Selv om man skal ha god mage for å tale kaffe i store mengder, er det lite som tyder på at kaffe er negativt for helsen. Tvert imot. Nå hevder forskere at kaffe, i likhet med rødvin, er sunt – vel å merke i moderate mengder. Dette er konklusjonen til professor Alan Crozier ved universitetet i Glasgow. Han har studert kaffen, og er kommet til at det er klorogensyren i drikken som gjør den spesielt sunn. Klorogensyre er en sterk antioksidant som synes å kunne beskytte mot folkesykdommen diabetes, ifølge Crozier. Andre forskere hevder at kaffe kan redusere:

- Astmaanfall.
- Risikoen for nyre- og gallestein.
- Risikoen for å utvikle Parkinsons sykdom.
- Risikoen for kreft og hjerte- og karsykdommer.

4 MINDRE FETT: Måling av fettprosenten viste at Rubi Sandbekk (41) i løpet av de to månedene studien varte, fikk bort 4,3 kilo rent fett. Og hun har til nå gått ned ytterligere 1,7 kilo.



Dette er Coffee Slender:

Coffee Slender består av vanlig pulverkaffe tilsatt *svetol*, som er et patentert ekstrakt av grønne kaffebønner hvor innholdet av klorogensyre er meget høyt. Slankekaffen inneholder altså det samme stoffet som vi finner i vanlig kaffe, bare i vesentlig høyere konsentrasjon.

Studier viser at klorogensyre stabiliserer blodsukkeret og reduserer kroppens lagring av fett. Klorogensyren er dessuten en kraftig antioksidant. Kaffen selges i helsekostbutikker. 200 milligram kaffe, som er nok til en måneds forbruk, koster 360 kroner. Kaffen finnes også i esker med 21 doser til 129 kroner.

denne kaffen også etter at studien var over.

Nå har Rubi gått ned totalt 6,0 kilo, og er veldig fornøyd.

– Når man får en sann opplevelse, blir det også lettere å styre mat- og mosjonsvanene i sunnere retning. Nå spiser jeg derfor mer fiber og rører også mer på meg, sier hun.

Ellen er den som har redusert vekten sin mest av de tre damene. Hun mener at slankekaffen har gitt henne utmerket drahjelp på veien mot et lettere liv.

– Ved å erstatte vanlig kaffe med denne pulverkaffen har jeg plutselig fått mye mindre søthunger. I løpet av de to månedene studien varte, gikk jeg ned 7,6 kilo. Nå har jeg redusert vekten med til sammen 14 kilo. Etter at jeg begynte å drikke denne kaffen, har jeg nemlig fått mye mer energi og overskudd. Nå har jeg derfor begynt å røre mer på meg og også endret kostholdet i litt sunnere retning, sier hun.

ann-britt.bangeraas@bm-media.no

Blodsukkerets betydning

Hver dag, hvert øyeblikk, kjemper kroppen vår for å holde blodsukkeret jevnt og stabilt. Blodsukker er det samme som *glukose*, som tas opp fra maten til blodet. Både hjernen vår og immunsystemet trenger konstant tilførsel av glukose. Bli blodsukkeret for lavt, vil du merke det umiddelbart. Du blir trett, ukonsentrert og slapp. Mange blir også sure, og enkelte får skjelvinger og føler seg uvel. Du kan også få en voldsom trang til å putte noe i munnen.

Når vi spiser, øker blodsukkeret. For at blodsukkeret skal holde seg jevnt mulig, lønner det seg å velge mat som gir en langsom økning. Eksem-

Lege Roald Strand:

En fin drahjelp mot et lettere liv

Dr. Roald Strand ved Kilden Helse i Oslo er positiv til den nye slankekaffen.

– Koffein er det mest kjente stoffet i kaffe, men kaffe inneholder også en rekke andre kjemiske forbindelser. Nyere forskning har funnet et spesielt interessant stoff i kaffebønner, nemlig klorogensyre, sier lege Roald Strand, og forteller at dette stoffet har vist seg å ha en positiv effekt på reguleringen av blodsukkeret.

– Klorogensyre bidrar til å gjøre blodsukkeret mer stabilt. Det betyr igjen at kroppens behov for insulin reduseres. Insulin er helt avgjørende for omsetningen av

Flere studier påviser effekt:

Slankekaffen virker på blodsukkeret

Dr.med. Erling Thom ved forskningsinstitusjonen Parexel i Lillestrøm har gått gjennom det som finnes av studier både på vanlig kaffe og slankekaffen Coffee Slender. Han har også gjort egne undersøkelser for å se hvordan glukoseopptaket, altså kroppens opptak av sukker, påvirkes av slankekaffen.

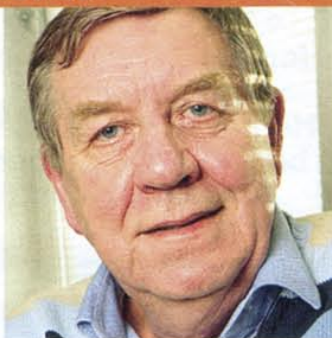
– De senere år er det blitt gjennomført en rekke store internasjonale studier som viser at inntak av kaffe reduserer risikoen for utvikling av diabetes type 2. Hvorfor kaffe virker slik, er fortsatt ikke klarlagt. Mye av interessen har vært konsentrert rundt effekten av koffein. Nå er det imidlertid slik at koffeinfri kaffe synes å ha samme risikoreduerende effekt som vanlig kaffe.

I en nylig publisert engelsk studie er fokus satt på en annen substans i kaffen, nemlig klorogensyre, sier dr.med. Erling Thom.

– I de studiene jeg har vært med på, har vi vært interessert i å se på effekten av denne syren både når det gjelder selve

glukoseopptaket og den påvirkning dette eventuelt har for kroppsvekten. Det vi fant, var at klorogensyre har en klar effekt på glukoseopptaket, som faktisk reduseres med gjennomsnittlig 20 prosent. Vi erfarte også at klorogensyre i konsentrert form kan gi en akseptabel vekt-reduksjon ved daglig bruk i seks til åtte uker.

I en studie der det ble benyttet klorogensyre i kapselform, gikk deltagerne i snitt ned 1,5 kilo i løpet av seks uker. I en annen studie der deltagerne drakk tre kopper Coffee Slender daglig, var den gjennomsnittlige vektreduksjonen 5,4 kilo i løpet av tre måneder, sier legen.



KAFFEFORSKER: Dr.med. Erling Thom ved forskningsinstitusjonen Parexel i Lillestrøm står bak undersøkelsen der 39 personer fikk prøve slankekaffen Coffee Slender.

(Foto: Jørn Grønland)

Han mener imidlertid at ytterligere studier må gjennomføres for man kan ha en klar oppfatning av *hvordan* klorogensyre påvirker kroppsvekten.

WINN SLANKEKAFFE!
Vi lodder ut 10 beholdere med slankekaffe blant leserne som svarer riktig på disse tre spørsmålene:

1. Hvor mye kaffe drikker hver nordmann i snitt pr. år?
2. Hva heter syren som slankekaffen inneholder store mengder av?
3. Nevn en folkesykdom som enkelte forskere mener at kaffe kan beskytte mot.

Send svarene sammen med navn og adresse på et postkort innen fredag 12. november 2004 til:
Hjemmet – «Slankekaffe» – 0441 Oslo

mengder at man ikke får noen målbar effekt av den. For mange kaffedrikkere bør det derfor være interessant at man ved å bytte ut den vanlige kaffen med slankekaffe faktisk kan gå ned i vekt, sier han.

Strand forteller også at han har flere pasienter som har gått ned mange kilo ved hjelp av denne kaffen.

– Det er ikke noe superslanke-middel, og ingen må tro at man ved å drikke denne kaffen bare kan ligge på sofaen og spise sjokolade og potetgull, og likevel gå ned i vekt. Nei, kaffen er et supplement som gjør det lettere å spise mindre, sier Strand, og understreker at et sunt kosthold og regelmessig mosjon er og blir den aller beste oppskriften for et lettere liv.



LEGE: Flere av dr. Roald Strands pasienter har prøvd den nye slankekaffen, og legen tror kaffen kan være en fin drahjelp for dem som ønsker å ta av noen kilo.