



GAIA
Medeq Gaiapharma

PRESSEMELDING - COFFESLENDER - MAT & HELSE NR. 03/05 3. ÅRGANG

Nr. 03/05 • 3. årgang • Løssalg kr. 54

mat&helse

FRITT HELSEVALG • MEDISIN • TRENING • VEKT

Effektiv diett mot
EPILEPSI

Mat&Helse avslører:
**LEGEMIDDEL-
INDUSTRIEN**

Røde, runde og sunne:
TOMATER

Vi tester:

- **MAGNESIUMTILSKUDD**
- **KJØTTDEIG** i butikken

Ned i vekt med:

- **SLANKEKAFFE**
- **KARBOHYDRATER**

HOLD DEG

UNG



mb VEKTKONTROLL

Er det mulig å drikke seg slank med en spesiell type kaffe? Ja, sier norske eksperter. Det samme hevder Hege Lindhjem (31) fra Tønsberg i godt selskap med en rekke andre norske kvinner som har oppnådd vesentlig vektreduksjon i løpet av 10-12 uker. Hemmeligheten med Coffee Slender er at den inneholder klorogensyre, som virker positivt på blodsukkeret.

Tekst og foto Berit Kvifte

Ned i vekt med

slankekaffe!



Du kan spise så sunt som bare det, men det hjelper ikke stort om du lider av søtsug, sier Hege. For en «kaffekjerring» som meg er det helt topp å kunne redusere vekta med kaffe!

De første seks ukene gikk jeg ned 5 kilo! Så kom jula med masse god og fet mat. Om jeg ikke gikk ned i desember, så gikk jeg i hvert fall ikke opp! Jeg pleier alltid å måtte spenne ut livreima ett hakk under denne høytiden, men denne gangen stod vekta stille. Det er jo positivt i seg selv, forteller Hege, som drikker slankekaffe fire ganger om dagen. Det vil si en god kopp kaffe etter hvert måltid.

– I løpet av de to første ukene i januar forsvant nok en kilo. Nå har jeg fire igjen. Da har jeg nådd trivselsvekta, og det uten anstrengelser eller sure miner!

Søtsug

Hege arbeider som helhetsterapeut og er i tillegg administrativ leder på Norsk Høgskole for Helhetsterapi i Oslo. Hege har gode kunnskaper om anatomi og fysiologi og vet inderlig godt hvordan kroppen fungerer, hva den trenger og hva man helst ikke skal putte i seg.

– Men det er et stykke mellom teori og praksis når man strever med et søtsug som medfører at blodsukkeret er på avveie. Jeg var alvorlig angrepet av søtsuget, men det forsvant raskt da jeg byttet ut pulverkaffen med Coffee Slender, forteller Tønsberg-kvinnen, som har satt tre barn til verden i tripp-trapp-tresko-fart.

– Til tross for kunnskaper om kropp og ernæring innrømmer jeg at jeg to ganger har slanket meg på en ufornuftig måte. Under svangerskapene gikk jeg opp 20 kilo på ni måneder hver gang. Etter de to første graviditetene brukte jeg en måned på å komme tilbake til utgangspunktet! Jeg spiste kun ett måltid mat om dagen. Den øvrige føden bestod av pulver og vann. Jeg gremmes, innrømmer Hege.

Vekta stoppet

Da hun fikk tredjemand for to år siden, bestemte hun seg for at nå skulle

de 20 kiloene av på en fornuftig og forsvarlig måte, selv om det sikkert ville ta sin tid.

– Jeg spiser sunt og regelmessig fire ganger daglig. Kostholdet består av masse fisk og kylling. Tilbehør er litt ris, poteter og mye grønnsaker. Kjøtt burde ha vært en naturlig ingrediens, men kroppen min vil ikke ha kjøtt. Jeg blir oppblåst og føler meg dårlig. Det samme skjer dersom jeg spiser vanlig brød. Derfor baker eller kjøper jeg brød som er lagd av spelt. Fysisk aktivitet får jeg gratis hjemme med tre viltre småbarn. Det blir mange skritt og bøy og tøy i løpet av en dag, og jeg har ikke dårlig samvittighet for at jeg ikke deltar på mer organiserte trimaktiviteter!

Hege har sakte, men sikkert gått ned 10

kilo på halvannet år, men etter hvert begynte det å røyne på tålmodigheten. Det gjenstod 10 til, og uansett hva hun gjorde eller spiste, stod vekta bom stille.

– Jeg ble kjempeglad og optimistisk da jeg så en kollega som gikk ned 11 kilo med slankekaffe på tre måneder. Klart jeg måtte prøve! Det var midt i blinken for en «kaffekjerring» som meg! sier Hege og smiler. Buksene som satt som pølsekinn tidligere, slenger nå rundt en høyreist og flott kropp på 173 centimeter. Hun veier 72 kilo i dag. Målet er 68 kilo.

– Jeg spiser som før og drikker 4-6 kopper kaffe om dagen. Innen påske bør jeg ha nådd målet mitt.

Fornøyd slanker

Å være på «slanker'n» krever som oftest en stor grad av disiplin hos den som skal ned i vekt – og av omgivelsene... Det er mye «tåhevngange» rundt om i de tusener av norske hjem som huser en slanker.

– Denne gangen har det gått som en lek fordi søtsuget forsvant veldig raskt, faktisk den første uka. Det er suget som gjør en slanker utrolig å være i hus med. Vi tenker og kjenner på følelsen konstant og har dilla med å putte noe i munnen: pastiller, sjokolade, kjeks... Ikke mye, men veldig ofte, forteller Hege, som også sørger for å få i seg mye vann.

– Kaffe trekker væske ut av kroppen. Sørg derfor for å drikke minst to liter vann hver dag. Like viktig er det å rense kroppen. I tillegg til slankekaffen har jeg brukt Oxytarm for å rense ut gammelt slagg og belegg fra tarmen, noe som gir økt energi og velvære. Jeg har faktisk ikke følt meg i så god form på lenge, sprudler hun.

– Denne gangen har det gått som en lek fordi søtsuget forsvant veldig raskt, faktisk den første uka.

– For personer som har inntil 10 kilo ekstra og ikke har kjempehastverk, tror jeg «kaffeslanking» kan fungere veldig bra. Jeg kan trygt anbefale denne formen for vektreduksjon.

De fleste av oss drikker kaffe uansett, men det er kun Coffee Slender som inneholder virkestoffet svetol (klorgensyre), som gir den gunstige effekten, sier Hege Lindhjem til Mat&Helse.



Coffee Slender selges i helsekostbutikker. Produsent: Med-Eq Tlf: 33 35 90 60



mh VEKTKONTROLL



Klorgensyre i kaffe kan hjelpe personer med moderat overvekt fordi virkestoffet demper «søt-suget» og stabiliserer blodsukkeret.

Påvirker blodsukkeret

Doktor i biokjemi Erling Thom ved forskningsselskapet ETC i Oslo gjennomførte i 2004 en pilotstudie på Coffee Slender for å undersøke mulige slankeeffekter. I tillegg har han foretatt ytterligere undersøkelser for å se på hvordan blodsukkeret (glukose) påvirkes av slankekaffen.

Koffein er det mest kjente stoffet i kaffe, men i den senere tid har man funnet andre interessante ting i kaffebønnene, deriblant klorgensyre, som har vist seg å ha en regulerende og stabiliserende effekt på blodsukkeret. Denne positive effekten bidrar til at kroppens behov for insulin reduseres betraktelig, uttaler Erling Thom.

Er kaffe sunt?

Kaffe anses som verdens eldste «dopingmiddel» og har derfor vært gjenstand for en rekke studier på kryss og tvers av verdensdelene i alle år. Flere internasjonale studier peker i retning av at kaffe kan redusere utvik-

ling av diabetes type 2. Da tror alle at man snakker om koffeinholdig kaffe. Men det viser seg at koffeinfri kaffe kan ha samme positive virkninger som koffeinholdig.

Forskere hevder sågar at kaffe – i moderate mengder – kan gi like store helsegevinster som rødvin. Blant annet snakkes det i forskerkretser om at kaffe kan redusere forekomsten av astmaanfall, risikoen for galle- og nyrestein, for Parkinsons og hjerte- og karsykdom. Mens forskerne holder på med sitt, drikker Ola og Kar Nordmann i gjennomsnitt 160 liter kaffe i løpet av et år.

– I en nylig publisert, britisk studie diskuterte man for øv-

rig ikke hvorvidt fordelene kom av koffeinholdig eller koffeinfri kaffe, men derimot klorgensyre. Selv har jeg gjennom egne forsøk og studier observert denne syrens effekt på blodsukkeret og eventuell påvirkning på kroppsvekt. I en av undersøkelsene med klorgensyre så jeg at blodsukkernivået ble redusert med hele 20 prosent.

Akseptabel vektreduksjon

– I den norske studien brukte vi Coffee Slender, som er et pulverkaffeprodukt. Hver porsjonspose inneholder 2000 mg vanlig pulverkaffe og 200 mg Svetol (klorgensyre). Svetol er en patentert ekstrakt av friske kaffebønner hvor innholdet av klorgensyre er standardisert, slik at 45 prosent av innholdet består av klorgensyre. I studien ble det brukt kapsler à 200 mg Svetol, forklarer Erling Thom.

– Studien ble gjennomført som en randomisert, placebo-kontrollert dobbeltblindstudie med 50 deltakere. 30 av deltakerne fikk Svetol, mens 20 fikk placebo. Samtlige deltakere fikk diettanbefaling. Svetol-dosen var 2 kapsler per dag i åtte uker. Re-

sultatet viste at de som fikk aktivt stoff, i gjennomsnitt gikk ned 5 kg i løpet av 60 dager. I placebogruppa var vektreduksjonen 2,4 kilo. Det er med andre ord statistisk overbevisende forskjell mellom de to gruppene i favør av Svetol. Det ble ikke registrert noen bivirkninger, sier Thom, som er ganske klar i sin konklusjon:

– Resultatet av vårt internasjonale prosjekt viser at klorgensyre, enten den benyttes i form av kapsel eller som ingrediens i kaffe, har en klar effekt på blodsukkeret. Data vedrørende vektreduksjon av Svetol og Coffee Slender viser at begge er i stand til å gi en akseptabel vektreduksjon ved daglig bruk i seks – åtte uker. For øvrig bør man gjennomføre ytterligere studier for å få en klar oppfatning av hvordan klorgensyre påvirker kroppsvekt, hevder Thom, som mener at Coffee Slender kan være greit å bruke for dem som ikke er altfor overvektige.

– Dette er ikke noe super-slankemiddel. Coffee Slender demper «suget» og gjør det enklere å spise mindre, presiserer Erling Thom, PhD.

Mye insulin = fett

? Insulin er helt nødvendig for at kroppen skal kunne lagre sukker i leveren og musklene som glykogen og som fett i fettcellene.

Kroppen er hele tiden konstant i høyeste beredskap for å holde blodsukkeret stabilt. Blir det for lavt, merkes det ved at man blir svimmel, ukonsentrert, får skjelvinger og ofte en sterk trang til å putte noe i munnen akkurat der og da. Faller man for fristelsen til å dytte innpå søtsaker eller loff i slik en situasjon, vil blodsukkeret stige kjapt og føre til at bukspyttkjertelen begynner å pøse ut store mengder insulin for å redusere sukkerstigningen, som kan skade cellene dersom den blir for stor.

Dersom man utløser denne

insulinproduksjonen i tide og utide over lang tid, kan det føre til insulinresistens, dvs. at cellene i leveren og så i musklene blir mindre mottakelige for insulin. Da må bukspyttkjertelen lage mer insulin, noe som fører til at fettcellene lagrer mer fett, og diabetes type 2 er snart et faktum.

Desto høyere nivåer av insulin bukspyttkjertelen produserer, desto mer fett dannes det m.a.o. i «depotene» rundt magen, hoftene og lårene. Klarer man å redusere behovet for insulin ved å holde insulinfølsomheten oppe, vil kroppen lettere forbrenne sitt eget fett slik at man kan gå ned i vekt. Dette krever riktig mat, dvs. mat med lav GI (glykemisk indeks). Matvarene med lavest glykemisk indeks inneholder enten mye fett og protein og/eller rikelig med fiber, slik som nøtter og grønnsaker.