

OPTIMIZE
Advice Business

Optimize LIVER

16-Tage Leberfasten-Konzept

Ernährungstherapie bei Fettleber
Präoperative Ernährungstherapie vor bariatrischen Eingriffen



OPTIMIZE LIVER IM ÜBERBLICK

Indikationen

- + Personen mit einer Fettlebererkrankung (SLD)
- + Personen mit einer Steatosis hepatis (MASLD) oder nicht-alkoholischen Steatohepatitis (MASH)
- + Personen mit Prädiabetes
- + Personen mit einer Insulinresistenz
- + Personen mit Typ-2-Diabetes mellitus
- + Personen mit einer Fettstoffwechselstörung
- + Personen mit Bluthochdruck
- + Personen vor bariatrischen Eingriffen (präoperativ)

Benefits

- + Abnahme der kardiometabolischen Risikofaktoren
- + Verbesserung des Blutzuckers- (Prädiabetes/Diabetes) und Fettstoffwechsels (Cholesterin, Triglyceride-Werte)
- + Gewichtsabnahme - gezielter Fettabbau
- + Nährstoffoptimierung durch gezielte Zufuhr von Makro- und Mikronährstoffen
- + Hunger-/Sättigungsgefühl wird wieder bewusster wahrgenommen
- + Zuckersensibilisierung „Weg von der Zuckersucht“



Die Kombination aus Über- bzw. Fehlernährung und eine generelle Reduktion der körperlichen Aktivität hat nicht nur zu einer massiven Zunahme von Übergewicht und Adipositas, sondern auch von Adipositas assoziierten Erkrankungen, vor allem auch der **„Metabolischen Dysfunktion-assozierten steatotischen Lebererkrankung“** (= MASLD, metabolic dysfunction-associated steatotic liver disease), geführt.

Wie viele Patienten sind betroffen?

Die Prävalenz einer MASLD liegt im deutschsprachigen Raum bei 45%, die der MASH bei 12%.

Bei Personen mit Typ-2-Diabetes bzw. morbidem Adipositas (BMI > 40) liegt die Prävalenz von MASLD bei 70 – 90%, die der MASH bei 25-35%. Mehr als 60% aller Patienten mit einer Fettlebererkrankung sind adipös, aber auch bis zu 10% der Normalgewichtigen (BMI < 25) entwickeln eine Fettlebererkrankung.

Welche Therapie gibt es bei Fettleber?

Derzeit gibt es keine, für die Indikation SLD zugelassenen Medikamente. Es ist jedoch klar dokumentiert, dass die Kombination aus einer hypokalorischen Ernährung mit aerobem bzw. isometrischem Training in Verbindung mit einer Gewichtsabnahme die einzig effektive Maßnahme in der Therapie darstellt. Hierbei scheint eine Gewichtsreduktion von mindestens 5% erforderlich zu sein, um die Leberverfettung positiv zu beeinflussen.

Empfehlung der S2k-Leitlinie „Nicht-alkoholische Fettlebererkrankungen“:

„Bei übergewichtigen oder adipösen Patienten mit SLD soll unabhängig von der Zusammensetzung ihrer Makronährstoffe zunächst eine gewichtsreduzierende Ernährungsumstellung eingesetzt werden mit dem Ziel einer nachhaltigen Gewichtsreduktion von 0,5-1,0 kg pro Woche.“

Das Optimize Leberfasten-Konzept

Optimize Liver deckt die geforderten S2k-Parameter ideal ab und gilt damit als effektive Therapieform u.a. bei SLD. Während der 16-tägigen Fastenkur werden im Sinne einer Very Low Energie Diet (VLED) als Lebensmittlersatz (meal replacement) täglich maximal 800 kcal zugeführt. Diese deutliche Einschränkung der Energiezufuhr und Begrenzung der Kohlenhydratzufuhr auf weniger als 60 Gramm pro Tag führt bereits nach wenigen Tagen zu einem deutlichen Abbau des Leberfettes, der Insulinresistenz und einem überdurchschnittlich schnellen Rückgang des Triglyceridgehaltes in der Leber. Dies bewirkt wiederum eine langfristige Verbesserung des gesamten Kohlenhydratstoffwechsels, auch lange über die Fastenkur hinaus.

Kontraindikationen

- + Onkologische Patienten in Therapie
- + Personen mit schweren psychischen Störungen, Depressionen, Neurosen, Epilepsie
- + Personen mit Essstörungen (Bulimia nervosa, Anorexia nervosa, Binge Eating Disorder)
- + Personen mit akuten Infektionen
- + Patienten mit Gallensteinen, die nicht entfernt sind. (Ärztliche Begleitung empfehlenswert.)
- + Personen mit schweren Nierenleiden (Fortgeschrittene Niereninsuffizienz, Nebenniereninsuffizienz)
- + Personen mit schweren Leberfunktionsstörungen, schwersten Formen von Herzinsuffizienz, instabilem Koronarsyndrom
- + Personen unter Antikoagulationstherapie (ausgenommen davon sind: Antikoagulantien Pradaxa, Xarelto, Eliquis und Lixiana)
- + Kinder unter 14 Jahren, Jugendliche unter 19 Jahren
- + Schwangere, Stillende
- + Personen in der Rekonvaleszenz

CHECKLISTE

Anwendung:

Alle 3 Hauptmahlzeiten mit dem go-Optimize-Drink: **1/1,5/1**
 + Drei-Mahlzeiten-Prinzip - KEINE ZWISCHENMAHLZEITEN!
 + Zwischen den Mahlzeiten 4-6 Stunden Pause und viel trinken!
 + 200 „Gemüsekalorien“ pro Tag - mittags und/oder abends
 + 1-2 TL hochwertiges Pflanzenöl pro Tag zu den Gemüseahlzeiten

Der geprüfte go-Optimize Drink basiert auf natürlichen Zutaten und versorgt als vollwertiger Mahlzeiterersatz die Leber mit allen wichtigen Nähr- und Wirkstoffen. Er enthält pro Portion nur 2,8 g Zucker, ist lactose-, fructose- und glutenfrei sowie vegan.

Nährstoffzufuhr pro Tag: ca. 850 kcal / Eiweiß 77 g			
Morgens	Mittags	Abends	Viel trinken!
			
4-6 Std.	4-6 Std.		
1 Portion go-Optimize-Drink:	1,5 Portionen go-Optimize-Drink:	1 Portion go-Optimize-Drink:	2-3 Liter/Tag Zu jeder Mahlzeit viel trinken!
300 ml fettarmes Milchprodukt	450 ml fettarmes Milchprodukt	300 ml fettarmes Milchprodukt	Ungesüßter Tee, Kräutertee, grüner Tee, Schwarztee, Kaffee, Mineralwasser, Wasser
			
2 gestrichene ML go-Optimize-Drink	3 gestrichene ML go-Optimize-Drink	2 gestrichene ML go-Optimize-Drink	Kein Alkohol!
			
	Mit Salat, Rohkost, Gemüsesuppe oder gedünstetem Gemüse und 1/2-1 TL Pflanzenöl	Mit Salat, Rohkost, Gemüsesuppe oder gedünstetem Gemüse und 1/2-1 TL Pflanzenöl	

Empfehlung



Bei adipösen Patienten mit MASLD oder MASH empfiehlt sich im Anschluss an Optimize Liver ein direkter Einstieg in das Adipositas-Therapiekonzept Optimize Weight Control als weiterführende Ernährungstherapie.



Bei bariatrischen Patienten eignet sich Optimize Liver zur gezielten Gewichtsreduktion bei gleichzeitig optimaler Versorgung mit allen Makro- und Mikronährstoffen vor bariatrischen Operationen.



Angelika Achleitner, Dietologin
Steinhaus bei Wels, Oberösterreich

Stoffwechsel-Optimierung

Ich setze Optimize Liver in meiner Praxis u.a. bei Personen mit MASH ein. Durch die Reduktion der Fettleber erreichen meine Klienten eine Optimierung relevanter Stoffwechselparameter wie beispielsweise eine Abnahme der Insulinresistenz und eine Verbesserung der Blutfettwerte. Das Risiko für Folgeerkrankungen sinkt und die Lebensqualität wird fühlbar gesteigert.



Dr. Christina Härb-Winding, Internistin
Faak am See, Kärnten

Effektive Leberentlastung

Optimize Liver mit kurzfristiger, starker Einschränkung der Energiezufuhr hat sich als einfache und äußerst effektive Maßnahme erwiesen, um die Leber und andere Organe gezielt zu entfetten und eine Normalisierung des Stoffwechselgeschehens zu erreichen. Ich empfehle Optimize Liver auch stark adipösen Patienten als Einstieg zur Gewichtsreduktion.



Alexandra Mayer, BSc MSc, Dietologin
Weiz und Eggersdorf bei Graz, Steiermark

Fundiertes Konzept

Das Optimize Liver-Konzept ist wissenschaftlich bestätigt. Der go-Optimize Drink entspricht mit nur 2,8 g Zucker pro Portion den aktuellsten Empfehlungen der D-A-CH Gesellschaften. Ideale Voraussetzungen, um meine Klienten ernährungstherapeutisch professionell zu begleiten.



Annemarie Ott, MSc, Dietologin
Wien und Pillichsdorf, NÖ

Prä-bariatrische Ernährungstherapie

Ich setze go Optimize Leberfasten gezielt bei bariatrischen Klienten kurz vor dem geplanten Eingriff ein. Damit kann eine gewünscht rasche Gewichtsreduktion bei Schonung der Muskelmasse erreicht werden, was u.a. zu einer Reduktion von postoperativen Komplikationen führt.



Das Optimize-Advice-Businesskonzept jetzt kostenlos herunterladen: www.go-optimize.com/advicer
Wir sind jederzeit persönlich für dich da und nehmen uns Zeit für deine Fragen.

Pia Bachlechner
BEd, MSc

T +43 316 23 20 26
M +43 660 915 52 75

pia.bachlechner@go-optimize.com

Marianne Thuy
Mag. Dr.

T +43 316 23 20 26
M +43 660 612 60 43

marianne.thuy@go-optimize.com