

INSUMED – DAS MEDIZINISCHE ERNÄHRUNGSKONZEPT

Anwendung & Produktübersicht



WER ABNEHMEN WILL,
MUSS ESSEN.

IMPRESSUM

Herausgeber

INSUMED GmbH
Jean-Pierre-Jungels-Str. 6 | D – 55126 Mainz
www.insumed.de | info@insumed.de

Text

Andrea Pawlik
Wir bedanken uns für die wissenschaftliche Begleitung bei
Niels Schulz-Ruhtenberg und Dr. med. Manfred Claussen

Titelbild

iStock.com | Pikovit44

5. Auflage, März 2024

INSUMED – DIE ERFOLGSDIÄT

Schluss mit FdH, Kohlsuppen-Diät oder Fastentagen. Wahrscheinlich kennen Sie den Effekt ohnehin schon: Hat man sich endlich ein paar Kilos abgehungert, sind sie in kürzester Zeit wieder da. Das liegt an der Mangelernährung, der Sie sich mit solchen Diäten unterwerfen. Der Körper darbt, schraubt seinen Energieverbrauch herunter – und nutzt anschließend die gegessenen Kalorien umso besser aus. Das Ergebnis: der Jo-Jo-Effekt.

Mit INSUMED ist das anders. Nicht umsonst heißt unser Motto: „Wer abnehmen will, muss essen.“ Dank des umfassenden Konzepts aus Beratung, langfristiger Ernährungsumstellung und dem Ersatz von Mahlzeiten durch eiweißreiche Shakes bekommt Ihr Körper beim Abnehmen alles, was er braucht. Kein Hungern, kein Jo-Jo-Effekt. Sie reduzieren Ihr Gewicht gesund und auf Dauer.

Übrigens: Die sogenannten Formuladiäten, bei denen Mahlzeiten durch ausgewogene Shakes ersetzt werden, ärztlich begleitet, empfiehlt auch die Deutsche Adipositas

Gesellschaft (DAG). In ihrer aktuellen Leitlinie zur „Prävention und Therapie der Adipositas“ heißt es: „Formuladiäten sind die wirksamste diätetische Methode zur initialen Gewichtsreduktion.“ Und weiter: „Dabei soll die Einbindung eines Arztes gewährleistet sein.“

SO FUNKTIONIERT ABNEHMEN MIT INSUMED

Das Besondere am INSUMED Konzept ist die medizinische Beratung durch einen Ernährungsberater. Dieser begleitet und unterstützt Sie bei der Ernährungsumstellung und ist Ihr Ansprechpartner für alle Herausforderungen die Ihnen beim Abnehmen begegnen. Wie oft Sie Ihren Berater treffen und ob Sie eine Einzelberatung wünschen, an Gruppentreffen teilnehmen oder beides, liegt ganz bei Ihnen.

DAS INSUMED KONZEPT BESTEHT AUS DREI BAUSTEINEN

messen – beraten – handeln

messen bezieht sich auf die sogenannte BIA-Messung, bei der Ihr Ernährungsberater ermittelt, wie sich Ihr Körper zusammensetzt. Hintergrund ist, dass es sich umso leichter abnehmen lässt, je mehr Muskeln man hat. Denn die Muskulatur gilt nicht umsonst als der „Verbrennungsofen“ im Organismus. Zu wissen, in welchem Verhältnis Fett, Muskeln und Wasser in Ihrem Körper stehen, ist eine wichtige Voraussetzung für Ihre individuelle Ernährungsberatung.

beraten Während der Treffen mit Ihrem INSUMED Berater werden Sie Ihre Lebens- und Ernährungsgewohnheiten besprechen. Sie erfahren, was Sie dabei verbessern können, wie Sie sich gesünder ernähren und wie Sie sportlicher werden. Ihr Berater unterstützt Sie dabei, Ihre Ziele zu benennen, und versorgt Sie mit alltagstauglichen Empfehlungen für Ernährung und Bewegung.

handeln steht schließlich für die Umsetzung des INSUMED Konzepts durch Sie! Bestens gewappnet mit neuem Ernährungswissen und den INSUMED Produkten setzen Sie die Empfehlungen und Tipps Ihres Ernährungsberaters um. Das Programm baut in vier Phasen aufeinander auf. Ihr Berater unterstützt und begleitet Sie während aller vier Phasen – so locker oder engmaschig, wie Sie dies wünschen.



BIOELEKTRISCHE IMPEDANZ-ANALYSE (BIA)

Für jeden Menschen mit Übergewicht, der gesund abnehmen möchte, ist die BIA-Messung (ein weltweit anerkanntes, medizinisches Verfahren) eine überaus sinnvolle Ergänzung zur Gewichtsreduktion. Diese erlaubt dezidierte Aussagen über den Ernährungszustand und den Wasserhaushalt des Körpers und ist vor allem für diejenigen eine große Hilfe, die schon schlechte Erfahrungen mit dem Jo-Jo-Effekt gemacht haben und ihn bei ihrem nächsten Vorhaben unbedingt vermeiden wollen.

WAS VERURSACHT EIGENTLICH DEN JO-JO-EFFEKT?

Um den Nutzen der BIA-Messung zu verstehen, muss man sich vor Augen führen, was den Jo-Jo-Effekt verursacht. Er ist nämlich nur eine vernünftige biologische Reaktion des Körpers: Wird dieser bei einer Diät ausgehungert, senkt er seinen Grundumsatz – und speichert bei anschließendem Normal-Essen überschüssige Energie direkt in Fettdepots.

Damit versucht unser Körper, Vorräte für die nächste Hungersnot anzulegen. Dass wir nicht mehr wie vor Jahrtausenden als Jäger und Sammler leben und „was zum Zusetzen“ als Lebensversicherung brauchen, versteht unser Kopf, aber nicht unser Körper.

WAS KANN DIE BIA-MESSUNG?

Die BIA-Messung wird in der Praxis Ihres Arztes oder Ernährungsberaters durchgeführt. Das erste Mal vor Beginn Ihres INSUMED Abnehmprogramms und dann in größer werdenden Abständen immer wieder während Ihrer Diät.

Bei der Analyse der Messungen erfahren Sie jedes Mal, in welchem Verhältnis Muskulatur, Fett und Wasser aktuell in Ihrem Körper zueinander stehen. Wichtig für Sie ist vor allem zu wissen, dass ein möglichst großer Anteil an Muskulatur Ihnen beim Abnehmen hilft, denn es sind die Muskeln, die in Ihrem Körper die meisten Kalorien verbrennen.

Andererseits ist die Muskulatur für den Körper leichter abzubauen als Fett. Wird der Körper also mangelernährt, fehlt ihm Energie. Er greift zwar auch das Fettgewebe an, aber in hohem Maße und vor allem die Muskulatur.



Die Folge: Weniger Muskeln, weniger Verbrennung, erneute Gewichtszunahme bei Rückkehr zu normaler Ernährung nach der Diät. Sie bewegen sich also auf direktem Weg auf den nächsten Jo-Jo-Effekt zu.

Wer dagegen während einer INSUMED-Gewichtsreduktion regelmäßig BIA-Messungen durchführen lässt, erkennt die Warnzeichen und kann zusammen mit seinem Ernährungsberater seinen Ernährungsplan anpassen, Mangelzustände vermeiden und somit erfolgreich und gesund abnehmen.

Ihr Gewicht sagt wenig über Ihre Gesundheit aus. Viele Menschen, gerade solche mit einer Diät-Karriere, fühlen sich selbst in Zeiten, in denen sie sich eigentlich über ihr Normalgewicht freuen könnten, nicht wohl.

**„Wenn Sie denken, Gesundheit ist
teuer und zeitintensiv, dann probieren
Sie es mal mit einer Krankheit“**

Lee Swanson

Grund dafür ist ein über Jahre des FDH, der Kohlsuppen-, Fasten- und sonstigen Diäten herbeigeführter Mangelzustand des Körpers. Nur eine Messung der Körperzusammensetzung, wie sie die BIA vornimmt, deckt die Gründe für gesundheitliche Probleme, die aus falscher Ernährung resultieren, auf.

DIE 4-PHASEN IN DER INSUMED ANWENDUNG

START-PHASE

4-5 MAL TÄGLICH

INSUMED Trinkmahlzeit



Sie beginnen Ihre Ernährungsumstellung mit mindestens zwei Start-Tagen. Dadurch wird Ihr Stoffwechsel aufs Abnehmen eingestimmt und die Fettverbrennung angeregt. Vier bis fünf eiweißreiche INSUMED Trinkmahlzeiten täglich versorgen Sie dabei optimal mit allen wichtigen Nährstoffen und garantieren, dass Sie sich wohl und gesättigt fühlen. Die Anzahl der Start-Tage hängt von Ihrem BIA-Befund ab.

ABNEHM-PHASE

2 MAL TÄGLICH

INSUMED Trinkmahlzeit



In dieser Phase kombinieren Sie zwei Trinkmahlzeiten mit einer Ess-Mahlzeit. Ob Sie dafür das Frühstück, Mittag- oder Abendessen wählen, besprechen Sie mit Ihrem Ernährungsberater. Er unterstützt Sie mit Rezepten und Tipps, die Ihre Fettverbrennung ankurbeln und dafür sorgen, dass Sie abnehmen, ohne Muskulatur abzubauen.

ANPASSUNGS-PHASE

1 MAL TÄGLICH

INSUMED Trinkmahlzeit



Wenn Sie Ihr Zielgewicht fast erreicht haben, steigen Sie um auf zwei Ess-Mahlzeiten und eine INSUMED Trinkmahlzeit pro Tag. Auch in dieser Phase nehmen Sie weiter ab und verbrennen Fett. Ihr Ernährungsberater steht Ihnen dabei weiterhin mit Rat und regelmäßigen BIA-Messungen zur Seite.

WUNSCHGEWICHT-PHASE

3 MAL TÄGLICH

ausgewogene Mahlzeiten



Ab hier geht es darum, Ihr Wunschgewicht mit drei Ess-Mahlzeiten täglich zu halten. INSUMED kommt nur dann zum Einsatz, wenn Sie merken, Ihr Körpergewicht steigt wieder an. Besuchen Sie auch jetzt noch Ihren Ernährungsberater: Er hilft Ihnen, dauerhaft gesund und leicht zu leben, mit einer für Sie optimalen Körperzusammensetzung. Ohne Jo-Jo-Effekt.

UNSERE PRODUKTE

TRINKMAHLZEITEN

BASIC wird auf Basis von Milcheiweiß bzw. Sojaeiweiß hergestellt. Durch die niedrige Insulinantwort nach dem Verzehr und den geringen Fettgehalt wird der Abbau von Körperfett erleichtert und die Gewichtsreduktion gefördert. Der pflanzliche Ballaststoff Nutriose begünstigt die Mineralstoffaufnahme und optimiert die Verdauung. Die Kombination unterschiedlicher Proteine sorgt für eine muskelaufbauende bzw. muskelerhaltende Stoffwechsellage. Dies dient der medizinisch sinnvollen Reduktion des Körperfettanteils ohne Verlust an Muskelmasse.

BASIC ist sowohl für übergewichtige Menschen, die abnehmen wollen, geeignet, als auch für übergewichtige Diabetiker mit demselben Ziel. Das Nährstoffprofil ermöglicht eine weitgehend insulinunabhängige Verstoffwechselung und unterstützt die Normalisierung der Hyperinsulinämie.

Die Trinkmahlzeiten gibt es in den Geschmacksrichtungen Vanille, Schoko-Crema, Erdbeer-Rhabarber, Banane und Pur. Das Pulver wird in 250 ml fettarme Milch oder auch in andere Milchprodukte mit 1,5 % Fett, wie z. B. Joghurt oder Buttermilch, eingerührt oder in einem Shaker aufgeschlagen.

Die Trinkmahlzeit BASIC Pur ist süßstofffrei.

BASIC PLUS ist mit einem überdurchschnittlich hohen Anteil an prebiotischem Ballaststoff angereichert. Es gibt sie in den Geschmacksrichtungen Latte Macchiato und Caramel-Crema.

Bei Laktose-Intoleranz oder veganer Ernährung empfiehlt sich die Trinkmahlzeit VEGAN. Sie wird auf Basis von genfreiem Sojaeiweiß hergestellt. Die Trinkmahlzeit wird mit 250 ml Soja-, Hafer-, oder Reisdink zubereitet. Auf Wunsch können auch andere laktosefreie Produkte wie z. B. Mandeldrink oder Kokosmilch verwendet werden.

Mit der neuen Trinkmahlzeit VEGAN ohne Soja, können Sie auch mit einer Soja-Allergie oder Unverträglichkeit unsere Trinkmahlzeiten nutzen.

Die Trinkmahlzeiten BASIC, BASIC PLUS, VEGAN und der Protein-Shake BESTFORM Vegan sind glutenfrei.

TRINKBOUILLON

Die Trinkbouillon BALANCE ist eine ideale Zwischenmahlzeit, denn sie hat einen hohen pflanzlichen Ballaststoffanteil, der für eine hervorragende Sättigung sorgt.

Die Trinkbouillon ist ein schnell zubereitetes und wohlschmeckendes Heißgetränk, das hilft, den Hunger zu dämpfen und Heißhungerattacken vorzubeugen.

PROTEIN-SHAKES

Die BESTFORM Protein-Shakes sind ein hochwertiges 6-Komponenten-Eiweiß. Durch die hohe biologische Eiweißwertigkeit werden sie bei der Ernährungstherapie kataboler Zustände und zum Muskelaufbau eingesetzt. Besondere Inhaltsstoffe sind: L-Carnitin, L-Glutamin, BCAAs, Zink, Vitamine und Spurenelemente.

BESTFORM wird im Sport, im Rahmen einer Gewichtsreduktion, bei unzureichender Muskelmasse, in der Geriatrie und bei Mangelernährung angewendet und gibt es klassisch in den Geschmacksrichtungen Schoko und Vanille. Vanille ist auch als vegane Variante erhältlich.

RIEGEL

Die BESTFORM Protein-Riegel sind die handliche Alternative zu den Trinkmahlzeiten für unterwegs. Nach der Diät eignet sich der Riegel auch als Snickersatz für zwischendurch, um Heißhungerattacken zu vermeiden, oder nach dem Sport. Die Protein-Riegel haben ähnlich gute Eigenschaften wie die Trinkmahlzeiten, sowie einen geringen Kohlenhydratanteil, hohen Eiweißanteil, hohen Anteil pflanzlicher Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Die Riegel besitzen eine starke Sättigungswirkung, bei gleichzeitig geringem Fettgehalt, sowie eine hohe Nährstoffdichte, die eine weitgehend insulinunabhängige Verstoffwechselung ermöglicht. Die BESTFORM Protein-Riegel gibt es in den Geschmacksrichtungen Lemon und Knusper-Nuss-Vanille.

PHYTO

Die INSUMED PHYTOSHAKES unterstützen eine entzündungslösende, zellschützende und phyto gene Ernährungsweise – zur Therapie, Prävention & Prophylaxe.

Sie eignen sich deshalb besonders zur Therapie und Prävention von Verletzungen der Sehnen, Muskeln und Knochen sowie bei entzündungsbedingten Krankheiten (z. B. Asthma, Arthrose, Tendinopathie, Diabetes, Adipositas).



BASIC
Trinkmahlzeit
Vanille



BASIC
Trinkmahlzeit
Schoko-Crema



BASIC
Trinkmahlzeit
Erdbeer-Rhabarber



BASIC
Trinkmahlzeit
Pur, ohne Süßstoffe



BASIC
Trinkmahlzeit
Banane



BASIC PLUS
Trinkmahlzeit
Caramel-Crema



BASIC PLUS
Trinkmahlzeit
Latte Macchiato



VEGAN
Trinkmahlzeit
Vanille, mit Sojaweiß
Vanille-Crema, ohne Soja



BESTFORM
Protein-Shake
Vanille



BESTFORM
Protein-Shake
Schoko



BESTFORM
Protein-Shake Vegan
Vanille



BALANCE
Trinkbouillon



BESTFORM
Protein-Riegel
Knusper-Nuss-Vanille



BESTFORM
Protein-Riegel
Lemon



PHYTOshake
BASIC
mit Curcumin,
Boswellia & Bromelain



PHYTOshake
BERRY DELUXE
mit Anthocyanen

QUALITÄT UND EIGENSCHAFTEN

INSUMED Produkte werden von Fachärzten, Ernährungswissenschaftlern und Pharmazeuten entwickelt und fortlaufend dem Stand der Wissenschaft angepasst. Sie unterliegen ständiger Qualitätskontrollen. Ihre Wirksamkeit wurde in Studien nachgewiesen. Die Produkte sind beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) registriert.

Alle Produkte erfüllen die Voraussetzungen für bilanzierte Diäten. Sie können also für besondere medizinische Zwecke, zum Beispiel bei Stoffwechselstörungen, Stoffwechselerkrankungen (Diabetes) oder Störungen in der Organfunktion eingesetzt werden.

Ergänzende bilanzierte Diäten sind insbesondere dazu bestimmt, ein Energie- oder Nährstoffdefizit auszugleichen oder einen Mehrbedarf zu decken. Sie dienen der Nahrungsmittelsupplementierung und zur therapeutischen Intervention. Unsere Produkte dürfen nur nach ärztlicher Beratung an Patienten abgegeben werden.

INHALTSSTOFFE & WIRKUNG

Unsere Produkte basieren auf einer optimierten Nährstoffkombination aus Eiweiß, Kohlenhydraten, Fettsäuren, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen.

Sie verbessern die Stoffwechselsituation und unterstützen die Fettverbrennung durch:

- hohen Ballaststoffanteil
- geringen Fettgehalt
- geringen Kohlenhydratanteil
- geringe Insulinausschüttung
- spezielle Zusammensetzung der Aminosäuren
- niedrige Energiedichte
- niedrige Glykämische Last

INSUMED Produkte zeichnen sich durch die gute Verträglichkeit, eine hohe Sättigungswirkung, den feinen Geschmack und eine einfache Zubereitung aus.

TRINKMAHLZEITEN IM VERGLEICH

*KH = Kohlenhydrate

