

ALFA LIPID

VOOR EEN OPTIMALE VETVERBRANDING, NORMALISATIE BLOEDSUIKERSPIEGEL EN NORMAAL METABOLISME VAN HOMOCYSTEÏNE

INDICATIES

- Instandhouding van normale bloedsuikergehalten
- Ondersteuning bij behoud van normale cholesterolwaarden
- Draagt bij tot een normaal metabolisme van homocysteïne
- Ondersteuning bij overgewicht of obesitas
- Vermindert het hongergevoel en emo-eten
- Bij niet alcoholische leververvetting

INGREDIËNTEN PER 3 VEGETARISCHE CAPSULES	ACTIEVE HOEVEELHEID	RI*
Guttegombboom - Garcinia Cambogia (Garcinia cambogia (Gaernt) Desr.-extract) gestandaardiseerd op 60 % hydroxycitroenzuur (HCA)	750 mg	-
Inositol	600 mg	-
Choline-L-Bitartraat	300 mg	-
L-Methionine	150 mg	-
Vitamine B9 (calcium-L-methylfolaat 5-MTHF)	150 mcg	75%
Chroompicolinaat	37,5 mcg	94%
Mangaan (mangaancitraat)	1 mg	100%

*RI: Referentie-inname

Hulpstoffen: HMPC (capsule), microkristallijne cellulose (vulstof), magnesiumstearaat en siliciumdioxide (antiklontermiddel).

Vrij van allergenen (glutenhoudende granen, soja, melk, ei, vis, schaaldieren, selder, mosterd, noten, sesamzaad, sulfiet, lupine, weekdieren en aardnoten).

UNIEKE EIGENSCHAPPEN

- Garcinia Cambogia gestandaardiseerd op 60% hydroxycitroenzuur (HCA).
- Chroompicolinaat is een goed opneembare en organische vorm van chroom.
- Vitamine B9 in haar actieve vorm.

SYNERGETISCH EFFECT

- HCA (hydroxycitric acid) uit Garcinia Cambogia ter activatie van de vetverbranding
- Chroom en mangaan ter optimalisatie van de glucose tolerantie
- Choline, inositol, methionine en actieve vitamine B9 ter ondersteuning van een normaal vetprofiel, normale cholesterol- en triglyceridewaarden en de homocysteïnespiegel.

THERAPEUTISCH ADVIES

- Neem Alfa Lipid in combinatie met een laag calorisch dieet, arm aan suikers. Voor een optimaal en duurzaam resultaat, combineer een laag calorisch voedingspatroon met een reinigend voedingspatroon.
- Neem Alfa Lipid in combinatie met Alfa Magnesium. Magnesium is essentieel voor een goede functie van het endocriene systeem en indirect voor een optimale botstofwisseling. Magnesium is nodig voor de optimale werking van insuline.

VOORZORGSMATREGELEN

- Niet nemen tijdens zwangerschap en borstvoeding.
- Wanneer Alfa Lipid tegelijkertijd genomen wordt met andere bloedsuikerspiegel regulerende medicijnen, dient er regelmatig een meting te gebeuren van de bloedsuikerspiegel, onder begeleiding van een voedingsdeskundige of arts, om de dosis van de medicijnen aan te passen.
- HCA heeft een licht verdunnend effect op het bloed. Stop de inname van Alfa Lipid 2 weken voor een geplande operatie.
- Bij mensen met de zeldzame stofwisselingsziekte trimethylaminuria kan het gebruik van choline een sterke visachtige lichaamsgeur veroorzaken.
- Niet nemen in geval van levercirrose.



AANBEVOLEN GEBRUIK

- Eerste 10 dagen:
2 vegetarische capsules,
15 min. voor elke maaltijd
- Volgende 20 dagen:
1 vegetarische capsule,
15 min. voor elke maaltijd



NUT_PL_AS 715/65

Metabool syndroom is de verzamelnaam die gegeven wordt aan volgende gezondheidsproblemen die vaak samen voorkomen: obesitas, voornamelijk overmatig buikvet, insuline resistentie, reactieve hypoglycemie, diabetes type 2, dyslipidemie, niet alcoholische leververvetting, verhoogde triglyceriden en hoge bloeddruk. Metabool syndroom is in feite een soort **pre-diagnose voor diabetes type 2 en hart- en vaatziekten** met verhoogde kans op vroegtijdig overlijden aan één van deze aandoeningen (1).

Het **pre-diabetes** stadium wordt gekenmerkt door de verhouding tussen nuchter glucose en insuline, waardoor een reactieve glycemie of een insuline resistentie herkend kunnen worden in een vroeg stadium. Een taille / heup verhouding groter dan 0,8 bij vrouwen en 1 bij mannen is een gevolg van onbalans in de glycemie. Het rapport van de diabetesliga vermeldt dat in dit pre-diabetes stadium de meeste mensen reeds een **verhoogd risico voor hart- en vaatziekten** hebben.

Homocysteïne is een zwavelhoudend aminozuur dat in het lichaam wordt gevormd (normaalwaarde ongeveer 10 micromol/l of nmol/ml). Een verhoogd homocysteïne-gehalte in het bloed is een belangrijke risicofactor voor hart- en vaatziekten, beroertes, atherosclerose, dementie en vasculaire ziekten aan de placenta tijdens zwangerschap (2,3). Onderzoek toont aan dat een matige verhoging van homocysteïne de **kans op een hartinfarct doet toenemen met een factor 3**. De helft van de mensen met een verhoogde homocysteïne lijden aan **perifeer arterieel vaatlijden**. Verhoogde homocysteïneconcentraties komen voor bij 34% van de mensen die een beroerte hebben gekregen. De homocysteïnespiegel is eveneens een belangrijke risicofactor voor de ontwikkeling van **suikerziekte na een zwangerschap** (6).

Diabetes type 2 kan in meer dan 80% van de gevallen aan obesitas (BMI \geq 30) worden toegeschreven (4). Onderzoek toont aan dat bij 165 diabetespatiënten type 2, die als medicatie Metformine gebruikten, naast verlaagde concentraties vitamine B9 en vitamine B12 in het bloed, ook hoge waarden voor homocysteïne gevonden werden (5).

Alle onderzoeken wijzen in dezelfde richting: **metabool syndroom** is grotendeels een gevolg van een **niet aangepaste levensstijl en voedingspatroon** en is hiermee gelukkig dan ook grotendeels te herstellen. Ondanks het feit dat de oplossing voor de hand liggend lijkt, ontbreekt bij heel wat mensen de nodige motivatie om hiermee aan de slag te gaan. Door aangepaste voeding (overwegend plantaardig, vette vis, noten en zaden, bio-actieve stoffen) met de nodige calorierestrictie en de juiste levensstijl te combineren, met ondersteuning van nutriënten, zal hierbij wel een gewenst en duurzaam resultaat bekomen worden (1). Calorierestrictie leidt bij heel wat mensen tot het gekende jojo-effect. Opdat het lichaam werkelijk zou overgaan tot **het verbranden van het vetdepot**, heeft het een intensieve prikkel nodig om de thermogenese te activeren. Deze intensieve prikkel wordt gegeven door sporten, maar enkel indien het lichaam op dat moment **geen andere energiebron (lees: suikers uit koolhydraten) ter beschikking heeft**. Bij mensen die lange tijd niet meer gesport hebben, of die gesport hebben maar zonder suikers of koolhydraten als brandstof, staat de vetverbranding op een zeer laag pitje. Voor het lichaam is het in geval van calorierestrictie gemakkelijker om spiermassa te gaan verbruiken in plaats van vetten. Door het verlies in spiermassa en het daaruit volgende verminderde calorieverbruik, komen mensen na een calorierestrictie heel snel weer aan.

Alfa Lipid is een complete formule met nutriënten die inspelen op alle factoren die in de probleemstelling beschreven worden.

GARCINIA CAMBOGIA met als actieve stof het fruitzuur 'hydroxycitroenzuur'(HCA). HCA **activeert de vetverbranding** tijdens calorierestrictie en **vermindert de eetlust**. Tegelijkertijd zorgt het er ook voor dat het lichaam geen energietekort ervaart. HCA vermindert de serotonine heropname in de hersenen, waardoor het serotonine gehalte in de synapspleet verhoogt en de drang naar comfort-food verlaagt (7). HCA speelt een belangrijk rol in de endogene biosynthese van vetten. HCA inhibeert het ATP-afhankelijk citraat lyase dat in de citroenzuurcyclus zorgt voor de splitsing van citraat, naar oxaalacetaat en acetyl-coA. HCA vertraagt de omzetting van ATP naar ADP in de lever. Hierdoor stijgt de vraag naar energie waardoor de vetverbranding start (8). Het langdurig geven van HCA is niet nodig. HCA helpt het hongergevoel en drang naar comfort food te verlagen tijdens de eerste weken van de aanpassing van de voeding en lifestyle. Tegelijkertijd start de vetverbranding waardoor het gerealiseerde gewichtsverlies bekomen wordt in de vorm van vetverlies ten voordele van spiermassabehoud.

VITAMINE B9 verlaagt de homocysteïnespiegel (risicofactor voor onder meer trombose, hart- en vaatziekten en dementie, EFSA-80). In deze formule is gekozen voor calcium-L-methylfolaat 5-MTHF omdat dit een actieve vorm is van vitamine B9 dat onmiddellijk door het lichaam gebruikt kan worden (9).

CHROOM is belangrijk voor het koolhydraat-, eiwit- en vetmetabolisme en draagt bij tot de **instandhouding van normale bloedsuikergehalten** (EFSA-260). Chroom maakt deel uit van de glucosetolerantiefactor (GTF) en verhoogt de glucosetolerantie door ondersteuning van de insulinewerking. Daarnaast verbetert chroom de **ratio tussen LDL- en HDL-cholesterol** in het bloed. Chroom ondersteunt het herstel bij verminderde glucosetolerantie (hyperglycemie, hypoglycemie), verhoogde cholesterol- en triglyceridenspiegel, toename van vetmassa (en afname van vetvrije massa), gewichtsverlies (bij ernstig tekort), groeiachterstand, perifere neuropathie en atypische depressie (10, 11, 12).

MANGAAN draagt bij tot een normaal energieleverend metabolisme en tot bescherming van de cellen tegen oxidatieve stress (EFSA-311-309). Mangaan is essentieel voor de werkzaamheid van nutriënten zoals choline, hormonen zoals het schildklierhormoon en belangrijk voor de **metabole stofwisselingsnelheid**. De pancreas heeft voldoende schildklierhormonen nodig voor een optimale productie van insuline. De pancreas is een mangaanrijk weefsel. Een mangaandeficiëntie leidt tot een vermindering van de glucosetolerantie en het afsterven van bèta-cellen in de pancreas (13).

METHIONINE is een zwavelrijk aminozuur met een lipotroop effect. Het **ondersteunt de reinigende werking van de lever**. Methionine is een belangrijk nutriënt voor de **vetstofwisseling** en de aanmaak van lecithine (emulgerende stof, onderdeel van de galvloeistof) in de lever. Het helpt het behoud van gezonde cholesterolwaarden (EFSA-706).

CHOLINE draagt bij tot een normaal metabolisme van vet, de **afvoer van vetten uit de lever en de instandhouding van de leverfunctie**. Choline is een belangrijke (semi-)essentiële voedingsstof die bijdraagt tot het op peil houden van een normaal metabolisme van homocysteïne (EFSA -1501) (14).

INOSITOL, dat in een gezond lichaam voldoende aangemaakt wordt, is van belang voor het **herstel van de vetzuurstofwisseling**, galvorming, hersenfunctie en insulinewerking. Inositol is belangrijk voor mentale ondersteuning en het functioneren van het zenuwstelsel (EFSA-1588-1732). Choline, samen met inositol, ondersteunt de vetstofwisseling. Ze verbeteren de bloedlipiden (daling LDL en triglyceriden, stijging HDL) en zorgen samen met HCA voor gewichtsvermindering.

Wetenschappelijke studies:

1. Abete I et al. Obesity and metabolic syndrome: potential benefit from specific nutritional components. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2011 Sep;21 Suppl 2:B1-15.
2. Czeizel E et al. Public health control of hyperhomocysteinemia and its consequences. Orv Hetil. 2003 Oct 5;144(40):1981-9.
3. Anniwaer J. et al. Homocysteine Might Increase the Risk of Recurrence in Patients Presenting with Primary Cerebral Infarction. Int J Neurosci. 2018 Sep 14:1-16. doi: 10.1080/00207454.2018.1517762.
4. Paulweber B et al. A European evidence - based guideline for the prevention of type 2 diabetes. Horm Metab Res 2010;42 Suppl 1:53- 36.
5. Sahin M et al. Effects of metformin or rosiglitazone on serum concentration of homocysteïne, folate, and vitamine B(12) in patients with type 2 diabetes mellitus. J Diabetes Complications 2007; 21(2):118-23.
6. Cho NH et al. Elevated homocysteïne as a risk factor for development of diabetes in women with a previous history of gestational diabetes mellitus: a 4 year prospective study. Diabetes Care 2005; 28(11):2750-5.
7. Haber SL et al. Garcinia cambogia for weight loss. Am J Health Syst Pharm. 2018 Jan 15;75(2):17-22. doi: 10.2146/ajhp160915.
8. Márquez F. et al. Evaluation of the safety and efficacy of hydroxycitric acid or Garcinia cambogia extracts in humans. Crit Rev Food Sci Nutr. 2012;52(7):585-94.
9. 5-Methyltetrahydrofolate. Monograph. Altern Med Rev. 2006;11(4):330-337. Vijayakumar et Al. Effects of folic acid supplementation on serum homocysteïne levels, lipid profiles, and vascular parameters in post-menopausal Korean women with type 2 diabetes mellitus. Nutr Res Pract. 2017 Aug;11(4):327-333. doi: 10.4162/nrp.2017.11.4.327. Epub 2017 Jul 18.
10. Docherty JP et al. A double-blind, placebo-controlled, exploratory trial of chromium picolinate in atypical depression: effect on carbohydrate craving. J Psychiatr Pract. 2005 Sep;11(5):302-14.
11. Tian H et al. Chromium picolinate supplementation for overweight or obese adults. Cochrane Database Syst Rev. 2013 Nov 29;(11):CD010063.
12. Terpilowska S [The role of chromium in cell biology and medicine]. Przeg Lek. 2004;61 Suppl 3:51-4.
13. Zablocka-Słowińska K et al. The role of manganese in etiopathogenesis and prevention of selected diseases. Postepy Hig Med Dosw (Online). 2012 Aug 6;66:549-53.
14. Zhang YH et al. S100A4 Gene is Crucial for Methionine-Choline-Deficient Diet-Induced Non-Alcoholic Fatty Liver Disease in Mice. onsei Med J. 2018 Nov;59(9):1064-1071.