

Rezultati i dokazi o učinkovitosti vođenog programa zdravlja Donat Detox.

O VOĐENOM PROGRAMU ZDRAVLJA DONAT DETOX

Vođeni program zdravlja Donat Detox nije nepromišljena, brza i instant dijeta koja uključuje skupe dodatke prehrani i namirnice koje je teško pronaći u trgovinama. **Pravilna detoksikacija prvenstveno podrazumijeva konzumaciju prirodnih i zdravih namirnica koje pomažu u poboljšanju zdravlja i čišćenju organizma od nakupljenih štetnih tvari.** Svakodnevnim jutarnjim ispijanjem prirodnih sokova ili smoothieja te pravilnim odabirom namirnica tijekom dana tijelu osiguravamo obilje vitamina, minerala i antioksidansa te ga rasterećujemo⁽²⁾.

Vođeni program zdravlja Donat Detox traje 21 dan, a dugoročni cilj mu je poboljšanje prehrambenih navika i načina života.

SVRHA ISTRAŽIVANJA

Detoksikacija, odnosno čišćenje organizma, predmet je oprečnih rasprava u znanstvenim krugovima jer ne postoje nedvojbeni dokazi koji bi poduprli detoksikacijske dijete. Zdrav organizam ima prirodne mehanizme obrane od otrova, no suvremeni ritam života predstavlja veliko opterećenje za tijelo. Na zdravlje utječu mnogi čimbenici,

a prehrana je faktor na koji možemo utjecati i mijenjati ga. Stoga su nutricionisti, liječnici i kineziolozi osmislili 21-dnevni vođeni program zdravlja Donat Detox koji uključuje cjeloviti pristup – promjenu prehrambenih navika i tjelesnu aktivnost. **Osim zdrave prehrane, program uključuje i konzumiranje prirodne mineralne vode Donat koja klinički dokazano potiče probavu⁽¹⁾.** Kako bi se dokazala učinkovitost programa Donat Detox, provedeno je **prospektivno intervencijsko istraživanje na 100 sudionika.**

OSNOVNA PRAVILA VOĐENOG PROGRAMA ZDRAVLJA DONAT DETOX:

- Slijedite načela programa prema priručniku Donat Detox i konzumirajte pet obroka dnevno.
- Pijte Donat svaki dan prema preporukama u priručniku.
- Vodite računa o 12-satnom prekidu konzumiranja hrane između večere i doručka.
- Svaki dan popijte šalicu zelenog čaja ili čaja od koprive.
- Počnite s laganom tjelesnom aktivnošću – hodanjem, vožnjom bicikla, jogom.
- Slijedite recepte iz priručnika i pridržavajte se smjernica pri odabiru obroka.
- Povećajte unos vode.



Donat

CILJEVI ISTRAŽIVANJA

- 1 Glavni cilj istraživanja bio je **dokazati i potvrditi učinkovitost vođenog programa zdravlja Donat Detox.**
- 2 Ostali ciljevi bili su utvrditi:
 - promjene u antropometrijskim mjerenjima,
 - promjene u sastavu tijela,
 - promjene u krvnim parametrima.

HIPOTEZE

- 1 Vođeni program zdravlja Donat Detox pomaže u regulaciji tjelesne mase.
- 2 Vođeni program zdravlja Donat Detox pozitivno utječe na vrijednosti laboratorijskih parametara (glukoza, kolesterol, trigliceridi i jetreni enzimi) te na vrijednosti tjelesnih parametara (tjelesna masa, tjelesna mast, površina visceralnog masnog tkiva).

KRITERIJI ISKLJUČENJA

- Trudnoća i dojenje,
- osobe s težim zdravstvenim problemima: dijabetičari, hipoglikemijski bolesnici, osobe sa smanjenom funkcijom štitnjače, oboljeli od raka,
- osobe koje se oporavljaju od operacije,
- pothranjene osobe,
- osobe koje uzimaju lijekove za regulaciju krvnog tlaka, antikoagulanse, lijekove za srce i slično.

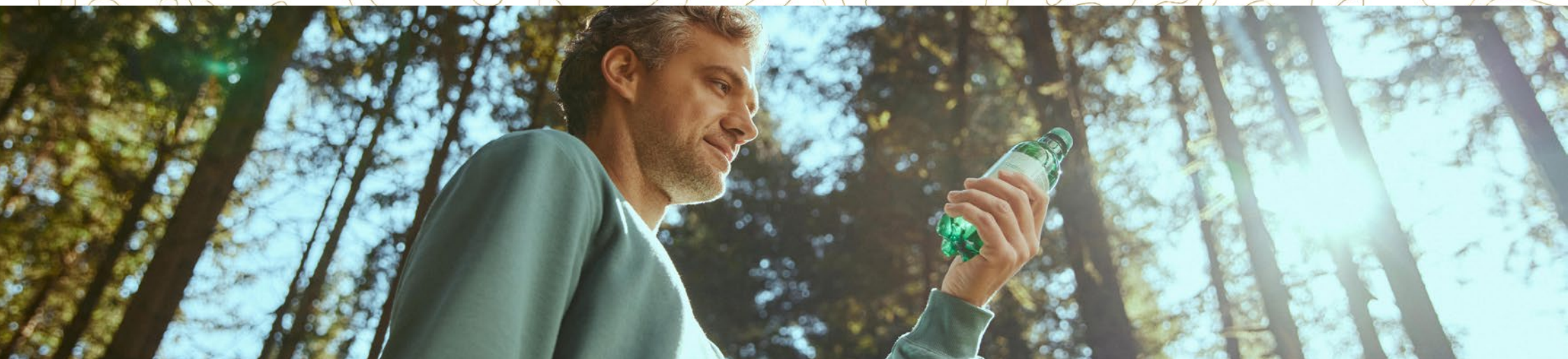
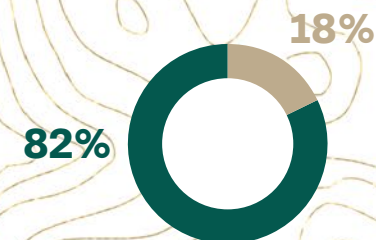
METODE

- 1 **Određivanje hematoloških i biokemijskih parametara:**
KKS, jetreni enzimi (AST, ALT, GGT, AF), željezo, UIBC, TIBC, trigliceridi, kolesterol, glukoza
Vađenje krvi za određivanje hematoloških i biokemijskih parametara obavljeno je dva puta: prije početka programa i nakon 21 dana.
- 2 **Uzorkovanje urina: sediment urina i pH**
Uzorkovanje urina obavljeno je dva puta: prije početka programa i nakon 21 dana. Analizirani su metil ketoni.
- 3 **Analiza sastava tijela „IN BODY“:**
 - tjelesna masa (kg),
 - skeletna mišićna masa (kg),
 - masa tjelesne masti (kg),
 - indeks tjelesne mase (kg/m²),
 - površina visceralnog masnog tkiva (cm²).Analiza sastava tijela „IN BODY“ obavljena je dva puta: prije početka programa i nakon 21 dana.

SUDIONICI

U istraživanju je sudjelovalo 100 osoba starijih od 18 godina koje su potpisale informirani pristanak.

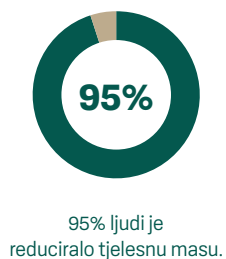
Među sudionicima je bilo 18 % muškaraca i 82 % žena, u dobi od 18 do 70 godina.



NAJVAŽNIJI REZULTATI:

Statistički značajan gubitak ($p < 0,001$)

TJELESNA MASA

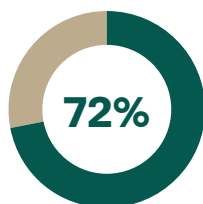


MASA TJELESNE MASTI



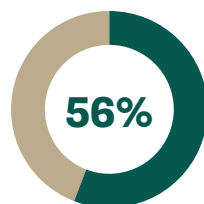
GLUKOZA U SERUMU

Kod **72%** ispitanika došlo je do pada vrijednosti glukoze.



9 ispitanika je prije početka provođenja programa imalo vrijednosti glukoze $>$ ili = 6 mmol/L.

Kod **56%** ispitanika snizila se vrijednost glukoze na normalu.

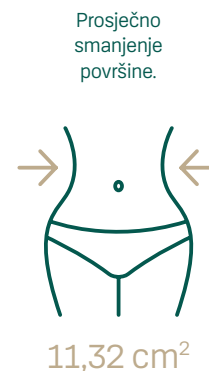


Po završetku programa kod **5** ispitanika vrijednosti glukoze pale su ispod 6 mmol/L.



Prosječni pad vrijednosti glukoze.

POVRŠINA VISCERALNOG MASNOG TKIVA

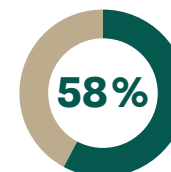


Visceralna masnoća pokazuje debljinu "iznutra". To je masnoća koja se nalazi duboko u trbušnoj šupljini, ispod mišićnog sloja i oblaže jetru, bubrege, srce i gušteraču.

KOLESTEROL & TRIGLICERIDI

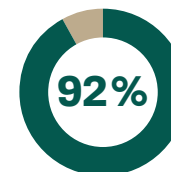
KOLESTEROL

57% ispitanika je imalo vrijednosti kolesterola $>$ 5,0 prije početka programa.



Kod **58%** ispitanika vrijednosti kolesterola su se spustile unutar referentnih vrijednosti.

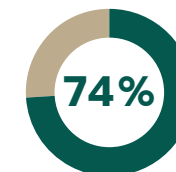
33% osobe imale su kolesterol ispod gornje granice na kraju programa.



92% osobe imale su snižene vrijednosti kolesterola nakon programa.

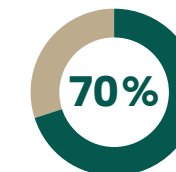
TRIGLICERIDI

19% ispitanika je prije početka provođenja programa imalo vrijednosti triglicerida $>$ ili = 1,7 mmol/L.



Kod **74%** ispitanika vrijednost triglicerida spustila se unutar referentnih vrijednosti.

Po završetku programa kod **14%** ispitanika je vrijednost triglicerida pala ispod 1,7 mmol/L.



70% ispitanika je imalo spuštene vrijednosti triglicerida.



ZAKLJUČCI

Rezultati su potvrdili učinkovitost vođenog programa zdravlja Donat Detox. Važno je naglasiti da je prava detoksikacija zapravo pravilno osmišljena prirodna prehrana koja poboljšava tjelesne funkcije, jača organizam te vraća vitalnost i energiju. **Na temelju dobivenih rezultata možemo zaključiti da je došlo do statistički značajnog smanjenja vrijednosti tjelesne mase, glukoze, triglicerida, kolesterola, ALT-a, GGT-a i mase masnog tkiva, površine visceralne masti, postotka tjelesne masti i indeksa tjelesne mase.**

Neka istraživanja ^(3, 4) su pokazala da niske razine magnezija u krvi mogu dovesti do inzulinske rezistencije i razvoja dijabetesa tipa 2. Osim toga, klinički je dokazano da oralna uporaba magnezija u prehrani utječe na glikemijski status bolesnika s dijabetesom.

Rezultati ovog istraživanja pokazuju da svakodnevna konzumacija prirodne mineralne vode Donat uz uravnoteženu prehranu pozitivno utječe na razinu glukoze u krvi. Istraživanja su također pokazala da magnezij stvara komplekse u tijelu koji mogu utjecati na smanjenje apsorpcije masti ⁽⁵⁾ i sniziti razinu alanin aminotransferaze – ALT ⁽⁶⁾. Vrijednosti ALT-a su se statistički značajno smanjile kod sudionika istraživanja. Vrijednosti metil ketona u urinu su statistički značajno porasle, što je bilo i očekivano zbog gubitka tjelesne mase i intenzivnije tjelesne aktivnosti. Kod svih sudionika s povišenom razinom metil ketona vrijednosti glukoze u serumu su bile normalne, dok u vrijednostima skeletne mišićne mase nije bilo značajnih razlika, što ukazuje na očuvanje mišića i gubitak tjelesne mase na račun masnog tkiva.

PROTOKOL ISTRAŽIVANJA ODOBRILO JE POVJERENSTVO REPUBLIKE SLOVENIJE ZA MEDICINSKU ETIKU PRI MINISTARSTVU ZDRAVLJA REPUBLIKE SLOVENIJE.

AVTORICI:

mr.sc. KRISTINA ARALICA TUŠAK

nutricionist

Atlantic grupa dd

BU Donat

10000 Zagreb, Hrvatska,

kristina.aralica@atlanticgrupa.com

mag. IRENA BAJC, dr. med.

Medical Center Rogaška,

Zdraviliški trg 9,

3250 Rogaška Slatina, Slovenija,

irena.bajc@rogaska-medical.com

LITERATURA

1. Bothe G, Coh A, Auinger A. Efficacy and safety of a natural mineral water rich in magnesium and sulphate for bowel function: a double blind, randomized, placebo controlled study. *European Journal of Nutrition*; link.springer.com/article/10.1007/s00394-015-1094-8
2. Aralica Tušak K. *Donat Detox priručnik*; www.donat.com/hr/detox/
3. Reis MA, Reyes FG, Saad MJ, Velloso LA. Magnesium deficiency modulates the insulin signaling pathway in liver but not muscle of rats. *J Nutr* 2000; 130: 133-138.
4. Rodriguez-Moran M, Guerrero-Romero F. Oral magnesium supplementation improves insulin sensitivity and metabolic control in type 2 diabetic subjects: a randomized double-blind controlled trial. *Diabetes Care* 2003;26:1147-1152.
5. Jee SH, Miller ER, Guallar E, Singh VK, Appel LJ, J Klag M. The effect of magnesium supplementation on blood pressure: a meta-analysis of randomized clinical trials. *Am J Hypertens* 2002;15 (8): 691-696
6. Rodriguez-Hernandez H, Cervantes-Huerta M, Rodriguez-Moran M, Guerrero-Romero F. Oral magnesium supplementation decreases alanine aminotransferase levels in obese women. *Magnesium Res* 2010; 23: 90-96.