

Briga o probavi
je briga o
zdravim životnim
navikama.



ZAKLJUČAK

Rezultati istraživanja impliciraju da je provođenjem programa Donat Vital došlo do statistički značajnog gubitka tjelesne mase, smanjenja opsega struka i rizika od nastanka metaboličkog sindroma. Rezultati koji ukazuju na smanjenje udjela sudionika s rizikom od nastanka metaboličkog sindroma mogu se povezati s povećanom konzumacijom prirodne mineralne vode Donat koja može imati protektivni učinak, također i s povećanim intenzitetom provođenja tjelesne aktivnosti i redukcijom tjelesne mase ^(8,9).

Rezultati istraživanja pokazuju značajno poboljšanje rada probavnog sustava i smanjenje tegoba, s naglaskom na smanjenje simptoma žgaravice i gastritisa, nadutosti i plinova te značajno smanjenje učestalosti konstipacije.

Do statistički značajnog poboljšanja došlo je i u vidu osobne procjene cjelokupnog zdravlja. Rezultati ovog istraživanja potvrđuju rezultate drugih istraživanja kako fleksibilan pristup prehrani s ciljem gubitka tjelesne mase dugoročno osigurava veći gubitak u odnosu na stroge, unaprijed definirane planove prehrane ⁽⁷⁾.

Slijedom navedenog može se zaključiti kako je program Donat Vital imao značajan utjecaj na poboljšanje rada probavnog sustava i redukciju tjelesne mase, ali i poboljšanje općeg zdravlja pojedinca i ukupnu kvalitetu života.

LITERATURA

1. John GK, Müllin GE. The Gut Microbiome and Obesity. *Curr Oncol Rep.* 2016;18(7):45.
2. Bothe G, Cöhl 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. *Eur J Nutr.* 2017;56(2):491-499.
3. Kreft S, Štrukelj B. Influence of Magnesium Sulphate on Cholecystokinin, Hunger, and Obesity. *Progr Nutr.* 2021; 23(3).
4. Sairanen E, Lappalainen R, Lapveteläinen A, Tolvanen A, Karhunen L. Flexibility in weight management. *Eat Behav.* 2014;15(2):218-24.
5. Bracamontes-Castelo G, Bacardí-Gascón M, Jiménez Cruz A. Effect of water consumption on weight loss: a systematic review. *Nutr Hosp.* 2019; 26;36(6):1424-1429.
6. Thornton SN. Increased Hydration Can Be Associated with Weight Loss. *Front Nutr.* 2016;3:18.
7. Berg AC, Johnson KB, Straight CR, Reed RA, O'Connor PJ, Evans EM, Johnson MA. Flexible Eating Behavior Predicts Greater Weight Loss Following a Diet and Exercise Intervention in Older Women. *J Nutr Gerontol Geriatr.* 2018.
8. Costa-Vieira D, Monteiro R, Martins MJ. Metabolic Syndrome Features: Is There a Modulation Role by Mineral Water Consumption? A Review. *Nutrients.* 2019 May 22;11(5):1141.
9. Lee, J., Kim, Y., & Jeon, J.Y. Association between physical activity and the prevalence of metabolic syndrome: from the Korean National Health and Nutrition Examination Survey, 1999–2012. *SpringerPlus* 5, 1870 (2016).

Autori programa:
Doc. dr. sc. Tena Niseteo, dipl. ing., nutricionist
Karmen Matković Melki, univ. mag. pharm., dipl. ing., nutricionist
Ivan Kranjec, bacc. cin.

donat.com



Donat Vital

60-dnevni stručni program

**UČINKOVITOST PROGRAMA
ZNAJSTVENO JE DOKAZANA.**

CILJEVI:

- poboljšanje funkcija probavnog sustava
- usvajanje zdravih životnih navika
- unaprijeđenje zdravlja i kvalitete života
- postizanje zdravije tjelesne mase

Donat®

Sve veći broj ljudi u današnje vrijeme pati od raznovrsnih tegoba probavnog sustava poput usporene probave, bolova u želucu, žgaravice, nadutosti, vjetrova i učestalih stolica.

Istovremeno, sve više se govori i o problemu modernog doba – epidemije pretilosti i prekomjerne tjelesne mase. Brojna istraživanja ukazala su na izmijenjenost crijevne mikrobiote u pretilih u odnosu na zdrave osobe, ali i oslabljenu funkciju probavnog sustava u pretilih osoba ⁽¹⁾.

Multidisciplinarni tim stručnjaka (liječnici, nutricionisti, kineziolozi) osmislio je i evaluirao 60-dnevni program Donat Vital.

Osnovni cilj programa Donat Vital je usvajanje novog životnog stila koji se temelji na postizanju i održavanju zdravog probavnog sustava i zdravije tjelesne mase putem posebno kreiranih jelovnika, protokola pijenja prirodne mineralne vode Donat i plana tjelesne aktivnosti.

Opravljanost konzumacije prirodne mineralne vode Donat leži u dokazanom djelovanju magnezija i magnezijeva sulfata na razinu kolekcistokinina u smjeru smanjenja osjećaja gladi i posljedično regulaciji tjelesne mase ^(2,3).

O PROGRAMU DONAT VITAL

Program Donat Vital temelji se na uspostavljanju pravilnog i održivog načina prehrane, hidracije te tjelevoježbe. Program je osmišljen na način da održi visoku razinu motivacije i dosljednosti s ciljem svakodnevnog usvajanja zdravijih navika koje povoljno utječu na rad probavnog sustava, metabolizma i redukciju tjelesne mase ⁽⁴⁾.

Svakodnevna konzumacija prirodne mineralne vode Donat pomaže u regulaciji osjećaja gladi, a fleksibilan pristup odabiru obroka povezan je s većom redukcijom tjelesne mase i boljim općim stanjem ^(5,6). Tijekom 60 dana provođenja programa Donat Vital, sudionici su svakodnevno konzumirali obroke prema planu prehrane, pratili protokol pijenja Donata i provodili ciljanu tjelesnu aktivnost najmanje 4 puta tjedno. Dugoročni cilj programa Donat Vital je postizanje održivih prehrambenih i životnih navika s ciljem poboljšanja općeg stanja pojedinca.

OSNOVNA NAČELA PROGRAMA DONAT VITAL

1. Uravnoteženost, umjerenost i raznolikost pri kreiranju dnevnih jelovnika
2. Poštivanje vremenskog razmaka od maksimalno 4 sata između obroka
3. Svakodnevna konzumacija mineralne vode Donat prema protokolu
4. Provođenje tjelesne aktivnosti minimalno 150 min tjedno

HIPOTEZE

Osnovna hipoteza:

Provođenje programa Donat Vital učinkovito smanjuje probavne tegobe i dovodi do redukcije tjelesne mase.

Ostale hipoteze

Program Donat Vital:

- pomaže u regulaciji tjelesne mase
- smanjuje rizik od metaboličkog sindroma
- dovodi do povećanja intenziteta bavljenja tjelesnom aktivnošću
- poboljšava kvalitetu života

CILJEVI

- validacija i demonstracija učinkovitosti provođenja Donat Vital programa

Specifični ciljevi:

- pozitivna promjena antropometrijskih parametara (tjelesna masa, opseg struka, opseg bokova)
- smanjenje tegoba probavnog sustava
- povećanje redovitog provođenja tjelesne aktivnosti
- poboljšanje kvalitete života

METODE RADA

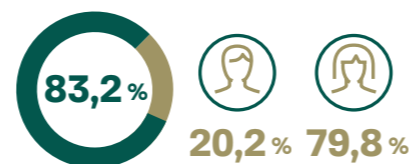
1. Određivanje antropometrijskih mjera (tjelesna masa, tjelesna visina, opseg struka, opseg bokova prije i nakon 60 dana provođenja programa Donat Vital)

2. Određivanje kvalitete života (Likertova ljestvica na temelju 5 pitanja gdje konačan zbroj bodova karakterizira kvalitetu života)

ISPITANICI

Istraživanje je uključivalo 101 ispitanika starijih od 18 godina koji su putem online upitnika ispunili informirani pristanak za sudjelovanje. U programu je punih 60 dana ostalo 84 (83,2 %) ispitanika.

Od ukupnog broja sudionika koji su u programu ostali svih 60 dana, 79,8 % (N=67) bile su žene, dok su 17 ispitanika činili muškarci (20,2 %).



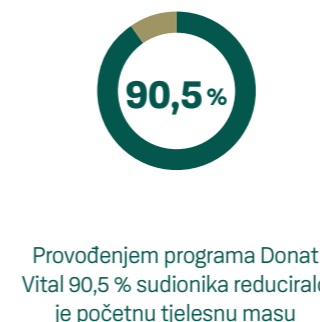
ISKLJUČUJUĆI KRITERIJI ZA SUDJELOVANJE U PROGRAMU DONAT VITAL

- teška i kronična oboljenja jetre i žuči
- teška i kronična oboljenja bubrega
- kardiovaskularne bolesti
- onkološki bolesnici
- teška postoperativna stanja
- autoimune bolesti
- trudnoća i dojenje
- nemogućnost provođenja tjelevoježbe

NAJZNAČAJNIJI REZULTATI



TJELESNA MASA



4 kg

Prosječni gubitak kilograma



11 kg

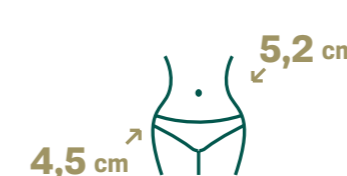


9,7 kg

Maksimalan broj izgubljenih kilograma



OPSEG STRUKA I BOKOVA TE RIZIK OD RAZVOJA METABOLIČKOG SINDROMA



18 cm

Maksimalna redukcija opsega struka



12 cm

Maksimalna redukcija opsega bokova



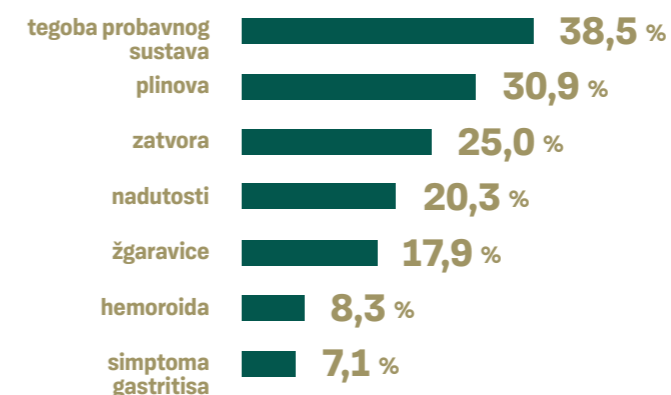
16 cm

Prije provođenja programa **Donat Vital 82,1 % sudionika bilo je u riziku od nastanka metaboličkog sindroma** (opseg struka kod muškaraca > 102 cm, žena > 88 cm (WHO, 2011)), nakon provođenja programa **Donat Vital** udio sudionika s rizikom od nastanka metaboličkog sindroma iznosio je **66,4 %**.



SMANJENJE TEGOBA PROBAVNOG SUSTAVA

% LJUDI KOJI SU PRIJAVILI IZOSTANAK SIMPTOMA:



TJELESNA AKTIVNOST

+ 19,3 %
sudionika provođenjem programa Donat Vital povećalo je intenzitet i učestalost bavljenja tjelesnom aktivnošću



KVALITETA ŽIVOTA

30,5 % poboljšanje kvalitete života

44,0 % izvrsna kvaliteta života

Udio sudionika koji su nakon završetka provođenja programa Donat Vital prijavili poboljšanje kvalitete života ili je čak ocijenili kao izvrsnu.

