

Skrb za prebavo
je skrb za vitalen življenjski slog.



ZAKLJUČEK

Rezultati raziskave kažejo, da je zaradi izvajanja programa Donat Vital prišlo do statistično značilne izgube telesne teže, zmanjšanja obsega pasu in zmanjšanje tveganja za nastanek metaboličnega sindroma. Rezultati, ki kažejo na zmanjšanje deleža udeležencev, pri katerih obstaja tveganje za razvoj metaboličnega sindroma, so lahko povezani s povečanim uživanjem mineralne vode Donat, ki ima lahko zaščitni učinek, pa tudi s povečano intenzivnostjo telesne dejavnosti in z zmanjšanjem telesne teže ^(8,9).

Rezultati raziskave kažejo na občutno izboljšanje delovanja prebavnega sistema in zmanjšanje težav, s poudarkom na zmanjšanju simptomov zgage in gastritisa, napenjanja in vetrov ter občutno zmanjšanje pogostosti zaprtja.

Statistično značilno izboljšanje je razvidno tudi iz osebne ocene splošnega zdravja. Rezultati te študije potrjujejo rezultate drugih študij, da fleksibilen pristop k prehrani s ciljem zmanjšanja telesne teže dolgoročno zagotavlja večjo izgubo v primerjavi s strogimi, vnaprej določenimi načrti prehrane ⁽⁷⁾.

Glede na navedeno lahko sklepamo, da je program Donat Vital pomembno vplival na izboljšanje delovanja prebavnega sistema in zmanjšanje telesne teže, hkrati pa tudi na izboljšanje splošnega zdravja posameznika in celostne kakovosti življenja.

LITERATURA

1. John GK, Mullin GE. The Gut Microbiome and Obesity. *Curr Oncol Rep.* 2016;18(7):45.
2. Bothe G, Coh A, Aunger 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, Lappveteläinen 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).

Avtorji programa:

Doc. dr. sc. Tena Niseteo, dipl. ing., nutricionist
Karmen Matković Melki, dipl. mag. farm., dipl. ing., nutricionist
Ivan Kranjec, dipl.kineziolog

donat.com



Donat Vital

60-dnevni strokovni program

**ZNANSTVENO DOKAZANA
UČINKOVITOST PROGRAMA**

CILJI:

- izboljšanje delovanja prebavnega sistema
- osvojitve zdravih življenjskih navad
- izboljšanje zdravja in kakovosti življenja
- doseg bolj zdrave telesne teže

Donat®

Vse več ljudi v današnjem času trpi zaradi različnih prebavnih težav, kot so počasna prebava, bolečine v želodcu, zgaga napenjanje, vetrovi, pogosto odvajanje blata.

Hkrati se vse več govori o problemu sodobnega časa — epidemiji debelosti in prekomerne telesne teže. Številne študije so pokazale spremembe v črevesni mikrobioti pri predebelih ljudeh v primerjavi z zdravimi posamezniki, pri predebelih ljudeh pa tudi moteno prebavno funkcijo⁽¹⁾.

Multidisciplinarna ekipa strokovnjakov (zdravniki, nutricionisti, kineziologi) je oblikovala in ovrednotila 60-dnevni program Donat Vital.

Glavni cilj programa Donat Vital je osvojiti nove življenske navade, ki temeljijo na doseganju in ohranjanju zdravega prebavnega sistema in bolj zdrave telesne teže s pomočjo posebej oblikovanih jedilnikov, protokola pitja naravne mineralne vode Donat in načrta telesne dejavnosti.

Utemeljitev uživanja mineralne vode Donat je v dokazanem učinku magnezija in magnezijevega sulfata na raven kolekistokinina v smeri zmanjšanja občutka lakote in posledično uravnavanja telesne teže^(2,3).

O PROGRAMU DONAT VITAL

Program Donat Vital temelji na vzpostavitvi pravilne prehrane, hidracije in gibanja. Program je zasnovan tako, da ohranja visoko stopnjo motivacije in doslednosti s ciljem vsakodnevnega osvajanja bolj zdravih navad, ki ugodno vplivajo na delovanje prebavnega sistema, presnovo in zmanjšanje telesne teže⁽⁴⁾.

Vsakodnevno uživanje naravne mineralne vode Donat pomaga uravnavati občutek lakote, fleksibilen pristop k izbiri obrokov pa je povezan z večjim zmanjšanjem telesne teže in boljšemu splošnemu počutju^(5,6). V 60 dneh izvajanja programa Donat Vital so udeleženci vsakodnevno uživali obroke po načrtu prehranjevanja, sledili načrtu hidracije, ki je temeljil na pitju Donata, in izvajali ciljno telesno aktivnost vsaj 4-krat na teden. Dolgoročni cilj programa Donat Vital je doseči zdrave prehranjevalne in življenjske navade z namenom izboljšanja splošnega počutja vsakega posameznika.

OSNOVNA NAČELA PROGRAMA DONAT VITAL

- 1** Uravnoveženost, zmernost in raznolikost pri oblikovanju dnevnih jedilnikov
- 2** Upoštevanje časovnega intervala največ 4 ure med obroki
- 3** Vsakodnevno uživanje naravne mineralne vode Donat po protokolu
- 4** Izvajanje telesne aktivnosti najmanj 150 minut na teden

HIPOTEZE

Osnovna hipoteza:

Izvajanje programa Donat Vital učinkovito zmanjšuje prebavne težave in vodi k zmanjšanju telesne teže.

Druge hipoteze

Program Donat Vital:

- pomaga uravnavati telesno težo
- zmanjša tveganje za metabolični sindrom
- vodi do povečanja intenzivnosti telesne aktivnosti
- izboljšuje kakovost življenja

CILJI

- potrditev in prikaz učinkovitosti izvajanja programa Donat Vital

Posebni cilji:

- pozitivna sprememba antropometričnih parametrov (telesna teža, obseg pasu, obseg bokov)
- zmanjšanje težav prebavnega sistema
- povečanje redne telesne aktivnosti
- izboljšanje kakovosti življenja

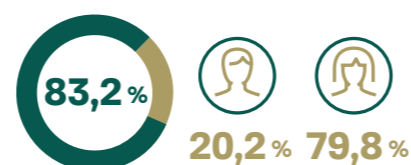
METODE DELA

- 1** Določanje antropometričnih meril (telesna teža, telesna višina, obseg pasu, obseg bokov pred in po 60 dneh izvajanja programa Donat Vital)
- 2** Ugotavljanje kakovosti življenja (Likertova lestvica na podlagi 5 vprašanj, kjer končni seštevek točk označuje kakovost življenja)

ANKETIRANCI

V raziskavo je bilo vključenih 101 anketirancev, starejših od 18 let, ki so prek spletnega vprašalnika izpolnili informirano privolitev za sodelovanje. Vseh 60 dni je v programu ostalo 84 (83,2 %) anketirancev.

Od skupnega števila udeležencev, ki so ostali v programu vseh 60 dni, je bilo 79,8 % (N = 67) žensk, moških pa je bilo 17 anketirancev ali (20,2 %).



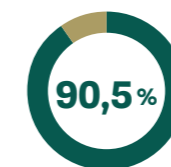
IZKLJUČITVENI KRITERIJI ZA SODELOVANJE V PROGRAMU DONAT VITAL

- hude in kronične bolezni jeter in žolča
- huda in kronična ledvična bolezen
- bolezni srca in ožilja
- bolniki z rakom
- huda pooperativna stanja
- avtoimunske bolezni
- nosečnost in dojenje
- nezmožnost izvajanja telesne vadbe

NAJPOMEMBNEJŠI REZULTATI



TELESNA TEŽA



Delež udeležencev, ki so zmanjšali telesno težo



4 kg

Povprečna izguba teže



11 kg



9,7 kg

Največje število izgubljenih kilogramov



OBSEG PASU IN BOKOV TER TVEGANJE ZA RAZVOJ METABOLIČNEGA SINDROMA



Povprečno zmanjšanje obsega pasu in bokov



18 cm

Največje zmanjšanje obsega pasu



12 cm



16 cm

Največje zmanjšanje obsega bokov

Pred izvajanjem programa Donat Vital je bilo **82,1 % udeležencev v nevarnosti za razvoj metaboličnega sindroma** (obseg pasu pri moških > 102 cm, ženskah > 88 cm (WHO, 2011)), medtem ko se je po izvajanju programa Donat Vital delež ogroženih udeležencev za nastanek metaboličnega sindroma je znašal **66,4%**.



ZMANJŠANJE TEŽAV PREBAVNEGA SISTEMA

% LJUDI, KI SO POROČALI O ODSOTNOSTI SIMPTOMOV:



TELESNA AKTIVNOST

Delež udeležencev, ki so povečali intenzivnost in pogostost telesne aktivnosti



KAPOVOST ŽIVLJENJA

30,5 % izboljšanje kakovosti življenja

44,0 % odlična kakovost življenja

Delež udeležencev, ki so poročali o izboljšanju kakovosti življenja oz. odlični kakovosti življenja po izvajanju programa



Delež udeležencev, ki so svoje splošno zdravje ocenili z višjo oceno