

modifast®

VERANTWOORD AFVALLEN

- Al sinds 1977 bouwt Modifast® zijn **expertise** op, in het kielzog van de wetenschappelijke vooruitgang en binnen de strikte grenzen van de wetgeving⁽¹⁾.
- 4 methoden om af te vallen, voor patiënten met overgewicht en/of obesitas, ontwikkeld door Nutrition & Santé® en verkrijgbaar in **drogisterijen en retailers**.
- **Eiwitrijke maaltijdvervangers, VLCD dagvoedingvervangers, tussendoortjes en voedingssupplementen** die uw patiënt op een gepersonaliseerde manier bijstaan en tegelijk de spiermassa intact houden⁽²⁾.
- Twee generieke **gezondheidsclaims** die goedgekeurd zijn door de **EFSA** (de Europese Autoriteit voor voedselveiligheid) hebben de **efficiëntie van maaltijdvervangende producten** bevestigd in het kader van een energiebeperkt dieet om het gewicht te behouden en gewicht te verliezen*.
- De Modifast-methode werd al in verschillende onderzoeken bestudeerd^(3,4,5,6).
- Modifast® **innoveert** continu om functionele afslankoplossingen te kunnen aanbieden die aangepast zijn aan het moderne leven, die tegelijk een gezonde voeding en levensstijl mogelijk maken én die eten aangenaam houden.



* Dagelijks 1 maaltijd van een energiebeperkt dieet vervangen door 1 maaltijdvervanger helpt het gewicht te behouden. Dagelijks 2 maaltijden van een energiebeperkt dieet vervangen door 2 maaltijdvervangers helpt gewicht te verliezen.



Modifast Intensive®

WAT IS HET?




Een assortiment van uitgebalanceerde **dagvoedingvervangers** die ontwikkeld zijn om gewicht te verliezen in het kader van een *Very Low Calorie Diet (VLCD)*, met een dagelijkse calorie-inname van +/- 500 kcal.

DOELGROEP?

Patiënten met **obesitas** (BMI > 30). **Doelstellingen:** de patient stimuleren door dit efficiënt en eenvoudig dieet te volgen en een voedingseducatieprogramma na te komen. De vochtopname moet goed in het oog worden gehouden. Om een afslankend effect te verkrijgen, moeten minimaal 2 maaltijden per dag vervangen worden door dagvoedingvervangers, in het kader van een energiebeperkt dieet.

HOE MODIFAST INTENSIVE® GEBRUIKEN?

De Modifast Intensive®-methode bestaat uit **3 opeenvolgende fasen** in het kader van een energiebeperkt dieet:

FASE A	Vrouw ca. 500 kcal/dag	Man ca. 700 kcal/dag
<ul style="list-style-type: none"> Duur: maximaal 2 weken, tenzij een arts een langere periode aanraadt Elke hoofdmaaltijd vervangen door een zakje Modifast Intensive® 		
FASE B	Vrouw ca. 700 tot 1000 kcal/dag	Man ca. 900 tot 1200 kcal/dag
<ul style="list-style-type: none"> Duur: 2 weken Week 1: 2 zakjes Modifast Intensive® + 1 evenwichtige energiebeperkte maaltijd Week 2: 1 zakje Modifast Intensive® + 2 evenwichtige energiebeperkte maaltijden 		
FASE C	Vrouw ca. 1500 tot 1800 kcal/dag	Man ca. 1700 tot 2000 kcal/dag
<ul style="list-style-type: none"> Overschakelen naar een normale evenwichtige voeding 		



Modifast Snack & Meal®

WAT IS HET?

Een assortiment van kant-en-klare **maaltijdvervangers** (maaltijdrepen en drinkmaaltijden) om gewicht te verliezen en onder controle te houden. Deze producten bevatten gemiddeld 250 kcal per maaltijd en dekken minstens 30% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamines en mineralen. De efficiëntie van maaltijdvervangers in het kader van gewichtsverlies is goedgekeurd door EFSA. Het assortiment bestaat verder nog uit **tussendoortjes** (snack-repen) die weinig calorieën bevatten.

DOELGROEP?

Patiënten met **overgewicht** (BMI 25 tot 30) die enkele kilo's willen kwijtraken, in het kader van een evenwichtig energiebeperkt dieet, en bij voorkeur begeleid door een diëtist. Deze methode is ook geschikt om het **gewicht onder controle te houden**.

HOE MODIFAST SNACK & MEAL® GEBRUIKEN?

In deze methode worden 1 of 2 maaltijden vervangen door Modifast Snack&Meal, in het kader van een energiebeperkt dieet. De patiënt dient **geen vast schema** te volgen en kan dit vrij blijven doen tot het gewenste resultaat is bereikt.

* 1 maaltijd/dag vervangen om het gewicht te behouden - 2 maaltijden/dag om af te vallen



Modifast Protiplus®

WAT IS HET?

Een assortiment van **eiwitrijke producten** die in een evenwichtig energiebeperkt dieet geïntegreerd kunnen worden. ProtiPlus 3.2.2 is een eiwitrijk weekprogramma dat bestaat uit 3 fasen.

DOELGROEP?

Patiënten met overgewicht (BMI: 25-30) en/of **obesitas** (BMI: meer dan 30) die een flexibele benadering verkiezen, waarmee een normale voeding afgewisseld kan worden met een intensiever dieet. **Doelstellingen:** de patiënt stimuleren door middel van dit eenvoudig eiwitrijk weekprogramma en de kennis van een gezonde en evenwichtige voeding verruimen.

HOE PROTIPLUS® GEBRUIKEN?

De ProtiPlus® afslankmethode 3.2.2. wisselt 3 fasen met elkaar af: **eerst 3 strenge dagen, dan 2 minder strenge dagen**. En in het weekend kan de patiënt **normaal maar licht eten**. Dit programma kan worden herhaald. De producten van ProtiPlus® kunnen ook gebruikt worden binnen andere eiwitrijke diëten.



VOORBEELD VAN EEN PROGRAMMA:

	AANVALSFASE	PROGRESSIEVE FASE	NORMALISATIEFASE
	maandag > woensdag	donderdag > vrijdag	zaterdag > zondag
Ontbijt	<ul style="list-style-type: none"> 1 ProtiPlus®-pudding, milkshake of pannenkoek 1 yoghurt 0% V.G. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 ProtiPlus®-pudding, milkshake of pannenkoek 1 yoghurt 0% V.G. 	<ul style="list-style-type: none"> evenwichtig ontbijt 1 yoghurt 0% V.G.
Tussendoortje	1 ProtiPlus®-reep	2-3 ProtiPlus®-koekjes of 1 ProtiPlus®-reep	1 stuk fruit
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> 1 ProtiPlus®-pudding, milkshake of pannenkoek 1 portie groenten 1 yoghurt 0% V.G. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 ProtiPlus®-pudding, milkshake of pannenkoek volkorenbrood met minarine/halvarine 1 portie groenten 1 yoghurt 0% V.G. 	<ul style="list-style-type: none"> evenwichtige lichte maaltijd 1 yoghurt 0% V.G.
Tussendoortje	1 ProtiPlus®-reep	2-3 ProtiPlus®-koekjes of 1 ProtiPlus®-reep	2-3 ProtiPlus®-koekjes of 1 ProtiPlus®-reep **
Avondmaal	<ul style="list-style-type: none"> 1 ProtiPlus®-pudding, milkshake of pannenkoek 1 portie groenten 1 yoghurt 0% V.G. 	<ul style="list-style-type: none"> evenwichtige lichte maaltijd 1 yoghurt 0% V.G. 	<ul style="list-style-type: none"> evenwichtige lichte maaltijd 1 yoghurt 0% V.G.
Avondsnaak	*	1 stuk fruit*	1 stuk fruit*
kcal/dag	800-900/1000-1125	1000-1200/1350-1500	1400-1500/1700-1875

* Mannen mogen een ProtiPlus-reep meer eten ** Mannen mogen 1 stuk fruit meer eten

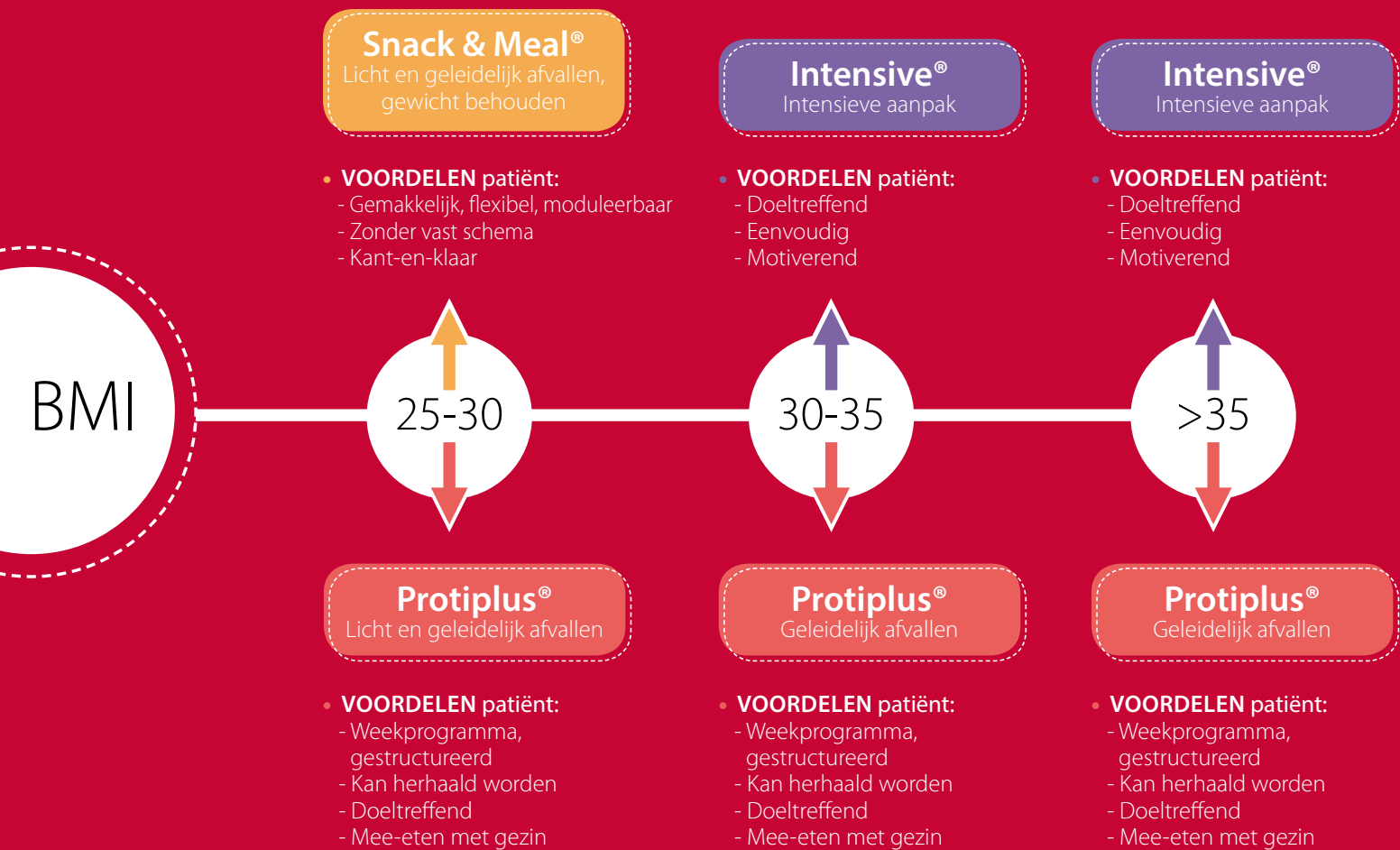
Modifast Laboratoires®

WAT IS HET?

Modifast Laboratoires® is een lijn van **voedingssupplementen**, met producten die specifiek afgestemd zijn op de behoeften van vrouwen ouder dan 45 jaar en een product specifiek ontwikkeld voor mannen.



DE MODIFAST® METHODEN IN ÉÉN OOGOPSLAG



Niet geschikt voor zwangere en borstvoedinggevende vrouwen, kinderen en adolescenten zonder medisch toezicht.

Referenties

1. VERORDENING (EU) nr. 432/2012 VAN DE COMMISSIE van 16 mei 2012 tot vaststelling van een lijst van toegestane gezondheidsclaims voor levensmiddelen die niet over ziekterisicobeperking en de ontwikkeling en gezondheid van kinderen gaan
2. Eiwitten dragen bij tot de instandhouding van de spiermassa. De claim mag alleen worden gebruikt voor levensmiddelen die een bron van eiwitten zijn zoals bedoeld in de claim BRON VAN EIWITTEN, zoals vermeld in de bijlage bij Verordening (EG) nr. 1924/2006. 2010;8(10):1811-2011;9(6):2203; 415, 417, 593, 594, 595, 715-1398
3. T Handjieva-Darlenska et al. European Journal of Clinical Nutrition 64, 994-999 (september 2010) | doi:10.1038/ejcn.2010.110
4. Larsen TM et al. N Engl J Med. 2010 nov 25;363(22):2102-13. doi: 10.1056/NEJMoa1007137.
5. Howard AN et al. International Journal of Obesity 1981; 5:195-208
6. Howard AN et al. International Journal of Obesity 1989; 13 (bijl. 2): 1-9