

CUKROVKU ZAŽEŇTE JEDLOM, vyskúšajte NFI protokol

Vhodnou alternatívou k diabetickej diéte je NFI protokol (Natural Food Interactions). Jeho dodržiavaním sa dá dosiahnuť zlepšenie hodnôt cukru v krvi, glykovaného hemoglobínu, zníženie váhy či dokonca úprava liečby. Len členovia programu Dôvera Pomáha diabetikom môžu v spolupráci s vybranými diabetológmi využiť NFI protokol bezplatne.

Trápi vás cukrovka 2. typu alebo vám cukrovku zistili len prednedávnom? Ak ste členom programu DôveraPomáha diabetikom a váš diabetológ spolupracuje na testovaní NFI protokolu, môžete ho bezplatne vyskúšať. Túto výhodu prináša len zdravotná poisťovňa Dôvera.

REAKCIE POTRAVÍN NAŠTARTUJÚ TELO

NFI protokol kombinuje potraviny tak, aby ich vzájomné reakcie spustili v ľudskom tele procesy vedúce k zlepšeniu látkovej premeny. **Je vhodný pre pacientov s diabetom 2. typu.** Hlavným problémom pri tomto type diabetu je inzulínová rezistencia – stav, kedy je inzulín v tele dosť, avšak nereaguje naň správne. NFI protokolom je možné zlepšiť citlivosť tkanív na inzulín. Výsledkom je často zlepšenie hodnôt cukru v krvi, glykovaného hemoglobínu, zníženie hmotnosti či dokonca úprava liečby. Jedálňiček tvoria strukoviny, orechy, semená, ovocie a zelenina. Živočíšne produkty sú úplne vylúčené. NFI protokol je šitý na mieru každému pacientovi podľa veku, pohlavia, výšky, hmotnosti a pridružených diagnóz. Stravovací plán je nutrične vyvážený. To znamená, že obsahuje potrebné denné dávky sacharidov, bielkovín, tukov, minerálov, stopových prvkov a vitamínov. Hladovať nebudeste, keďže vás neobmedzuje v množstve potravy. Nemusíte počítať sacharidové jednotky. Dôležité je však dodržiavať kombinácie predpísanych druhov potravín.

AKO TO FUNGUJE?

Jednotlivé rastlinné zložky potravín podľa NFI protokolu medzi sebou chemicky reagujú. Sú bohaté na vlákninu, magnézium. Zlepšujú citlosť na inzulín, podporujú jeho vyučovanie, spomaľujú

vstrebávanie glukózy. Výsledkom týchto reakcií je odbúravanie tuku v tele, naštartovanie správneho metabolizmu a v konečnom dôsledku úprava inzulínevej rezistencie.

„Ak pacient vloží svoje úsilie do čo najpresnejšieho nasledovania NFI protokolu počas prvých dvoch týždňov, dosiahnuté výsledky ho natoľko motivujú, že v drívnej väčšine prípadov to dotiahne až do konca. Teda do úplného vysadenia diabetologickej liečby,” hovorí o efekte NFI jeho spoluzakladateľka Zuzana Plevová.

NFI NETRVÁ NAVŽDY

Pozitívne je, že stravovanie podľa tohto stravovacieho plánu netrvá navždy. Diabetici by mali rátať **zväčša so 14 až 26 týždňami**. Diétny plán sa aktualizuje každých štrnásť dní. Počas nich sa menia v tele podmienky a jedálňiček sa im priebežne prispôsobuje. K úprave liečby dochádza zväčša po treťom týždni. Pacienti na NFI protokole musia byť i pre tieto zmeny v úzkom kontakte s diabetológom. Spolu sa snažia predísť jednak nadmernému poklesu glykémie (hypoglykémii) či nežiaducim účinkom. Posledných štyri až šesť týždňov je dôležitých pre stabilizáciu stavu. Po ukončení stravovania podľa NFI protokolu sa však odporúča, aby pacient **dodržiaval zásady racionálnej výživy s obmedzením živočíšnych produktov a uprednostňoval rastlinnú stravu**.

„Z nášho pohľadu tvorcov NFI protokolu sú prvé dva až štyri týždne úplne najdôležitejšie, potom to už ide samo. Najväčšou odmenou je pre nás stretnúť pacientov, ktorí dokončili NFI protokol, a tešíť sa spolu s nimi z ich nového života. Ten pocit, ktorý im dáva ich nové telo, je pre nich často neopísateľne vynimočný a sú veľmi šťastní, keď nám môžu porozprávať ako NFI zmenilo ich osobný a často aj pracovný život,” približuje Zuzana Plevová.

ČO MÔŽE NFI PRINIESŤ DIABETIKOVÍ?

- zníženie váhy v priemere o 8 až 10 kg za prvý mesiac (20 a viac kg počas dodržiavania protokolu)
- zlepšenie hodnôt cukru v krvi
- zlepšenie glykovaného hemoglobínu (HbA1c)
- redukciu až úplné vysadenie liečby diabetu
- pokles cholesterolu a krvného tlaku

MÁM ZÁUJEM O NFI PROTOKOL. ČO ROBIŤ?

Dôvera zdravotná poisťovňa momentálne testuje využívanie NFI protokolu pri liečbe diabetu 2. typu v spolupráci s vybranými diabetológmi. Zoznam spolupracujúcich diabetológov nájdete na stránke www.dovera.sk/cukrovka. V prípade záujmu kontaktujte **Linku poradenstva pre zdravie 0850 850 888, voľba 2**. Odpoviem vám na otázky o cukrovke či programe DôveraPomáha diabetikom. V prípade priaznivých výsledkov by sa NFI protokol mohol stať jednou zo súčasti liečby pre všetkých pacientov s diabetom 2. typu na Slovensku, ktorí oň prejavia záujem.

DIÉTNY PLÁN NIE JE VHODNÝ PRE PACIENTOV:

- s diabetom 1. typu, pre deti, tehotné ženy, dojčiace diabetičky
- s diabetom so závažným ochorením obličiek a pečene
- s niektorými závažnými pridruženými diagnózami
- s potravinovými alergiami a intolleranciami (s výnimkou intollerancie laktózy a celiakie)

Viac na www.dovera.sk/cukrovka

VÝHODY NFI PROTOKOLU sa prejavia už po niekoľkých dňoch

Diabetologička MUDr. Janka Lejavová z Ambulancie diabetológie a porúch látkovej premeny a výživy v Liptovskom Mikuláši previedla NFI protokolom už vyše sto svojich pacientov.
„Už v priebehu jedného až dvoch týždňov od začatia eviduje pacient pokles glykémií. Veľmi často musíme pracovať s dávkami inzulínu a liekov už po prvých dňoch. A mňa nesmierne teší, že pacienti sú z neho nadšení,“ približuje účinky NFI protokolu.



MUDr. Janka Lejavová

vítaný. Sú však mnohí pacienti, ktorí nemajú možnosť aktívne športovať, napríklad pre závažné poškodenie po hybového aparátu. Počas dodržiavania protokolu nemusí nikto hladovať – nejde tu o limitovanie množstva jedla.

S NFI PROTOKOLOM PRACUJETE UŽ NIEKOĽKO ROKOV. AKÉ MÁTE VÝSLEDKY?

Za štyri roky, čo pacientov nastavujem na tento typ stravovania, sa mi v mojej ambulancii podarilo vysadiť liečbu inzulínom a zredukovať hmotnosť desiatkam pacientov. Na Slovensku sa za toto obdobie liečilo okolo 1 500 pacientov. Pacienti so závažnou obezitou dokážu takto zredukovať hmotnosť o 30 až 40 kg, pričom priemerný pokles telesnej hmotnosti v priebehu troch mesiacov na súbore 100 pacientov vychádza okolo 17 kg. Príbehy pacientov sa v zásade opakujú. Ak k nám prídu so zlými výsledkami a nastavíme ich na NFI protokol, takže im môžeme liečbu zjednodušiť alebo ukončiť, podstatne sa im zlepší ich zdravotný stav. Máme mnoho pacientov s cukrovkou 2. typu, ktorí počas NFI protokolu ukončili liečbu cukrovky, či už ide o tablety alebo inzulín. Dôvodom bolo, že i pri minimálnych dávkach liekov či inzulínu ich cukor klesal na nízke hodnoty a po vysadení liečby bola ich kompenzácia optimálna. Ak absolvujú protokol v rozsahu, ako potrebujú, majú fantastické výsledky. Mne samej to prináša veľmi veľmi pozitívnej energie. Aj samotní pacienti získajú okrem zdravotných výsledkov veľmi pozitívne nastavenie – sú nadšení, že sa im podarilo schudnúť a zjednodušiť liečbu, že sú pohyblivejší a lepšie sa cí-

Čím sa NFI líši od ostatných diét?

- NFI neobmedzuje prijaté kalórie. Ak ste diabetik 2. typu, môžete sa najest do sýtosti bez počítania sacharidových jednotiek. Dôležité je, aby ste zachovávali len predpísané kombinácie potravín.
- Momentálne pozostáva zo 68 rastlinných potravín, ktoré navodzujú v tele prospešné chemické reakcie, a skúmajú sa ďalšie. Ostatné rastlinné potraviny sa počas dodržiavania NFI protokolu nekonzumujú. Po skončení liečby si však môžete pridať vaše oblúbené ovocie, ak neobsahuje príveľa cukru.
- Využíva suroviny bežne dostupné v supermarketoch alebo obchodoch so zdravou výživou.

tia. A vďační, že sa im zmenil život.

ČO NASLEDUJE PO TOM, KEĎ PRESTANÚ BRAT' LIEKY? MUSIA DODRŽIAVAŤ SPECIÁLNY REŽIM?

Samozrejme, po skončení NFI protokolu je na posúdení lekára - diabetológa, či pacientovi naordinuje lieky na cukrovku a aké. Aj po úspešnom ukončení NFI protokolu pacient naďalej ostáva v sledovaní diabetológa, musí chodiť na pravidelné kontroly. O jeho ďalšej prognóze rozhoduje, ako si nastaví svoj stravovací režim, aký bude mať životný štýl. Pacienti zvyčajne prechádzajú na stravovanie podľa svojich preferencií. Väčšina však nachádza inšpiráciu v receptoch z protokolu, a stravuje sa oveľa zdravšie.

(IBA)