

Almased®

Almased TYP 2

Der natürliche Weg bei Diabetes Typ 2

Neu!



Ihr Plan für bessere
Blutzuckerwerte



Inhalt

- 4 Typ 2 Diabetes**
Der perfekte Moment ist JETZT – starten Sie durch!
- 6 Das ist Almased Typ 2**
Erste ergänzende bilanzierte Diät zur Senkung des Blutzuckerspiegels und des HbA1c
- 8 12-Wochen-Plan**
Ein niedriger glykämischer Index (27) für einen verbesserten, konstanten Blutzuckerspiegel
- 10 Neue Wege gehen**
Ernährung umstellen: Wichtige Tipps wie Ihnen die Umstellung gelingt
- 14 Blutzuckerkontrolle**
So messen Sie Ihren Blutzucker richtig
- 16 Tagespläne**
Tragen Sie Ihre Blutzuckerwerte ein

Natürlich bessere Blutzuckerwerte

Der perfekte Moment ist JETZT – starten Sie durch!

Typ 2 Diabetes ist durch einen zu hohen Blutzuckerspiegel gekennzeichnet. Eine „Volkskrankheit“ mit ständig wachsenden Zahlen. Allein in Deutschland leben 6,9 Millionen Menschen mit Typ 2 Diabetes, weltweit nimmt die Häufigkeit zu.

Wie entsteht ein erhöhter Blutzuckerspiegel

Eine zentrale Bedeutung für die Regulierung des Blutzuckers hat der körpereigene Botenstoff Insulin. Der menschliche Körper braucht Zucker als Energiequelle, genauso wie ein Auto Benzin zum Fahren benötigt. Diesen erhält der Körper durch die Nahrung, entweder direkt als (Trauben-) Zucker oder in komplexerer Form, wie z. B. Stärke. Für die reibungslose Verbrennung des Zuckers produziert der Körper einen Helfer – das Insulin. Es kann durch verschiedenste Ursachen: wie erbliche Veranlagung, Übergewicht, zu wenig Bewe-

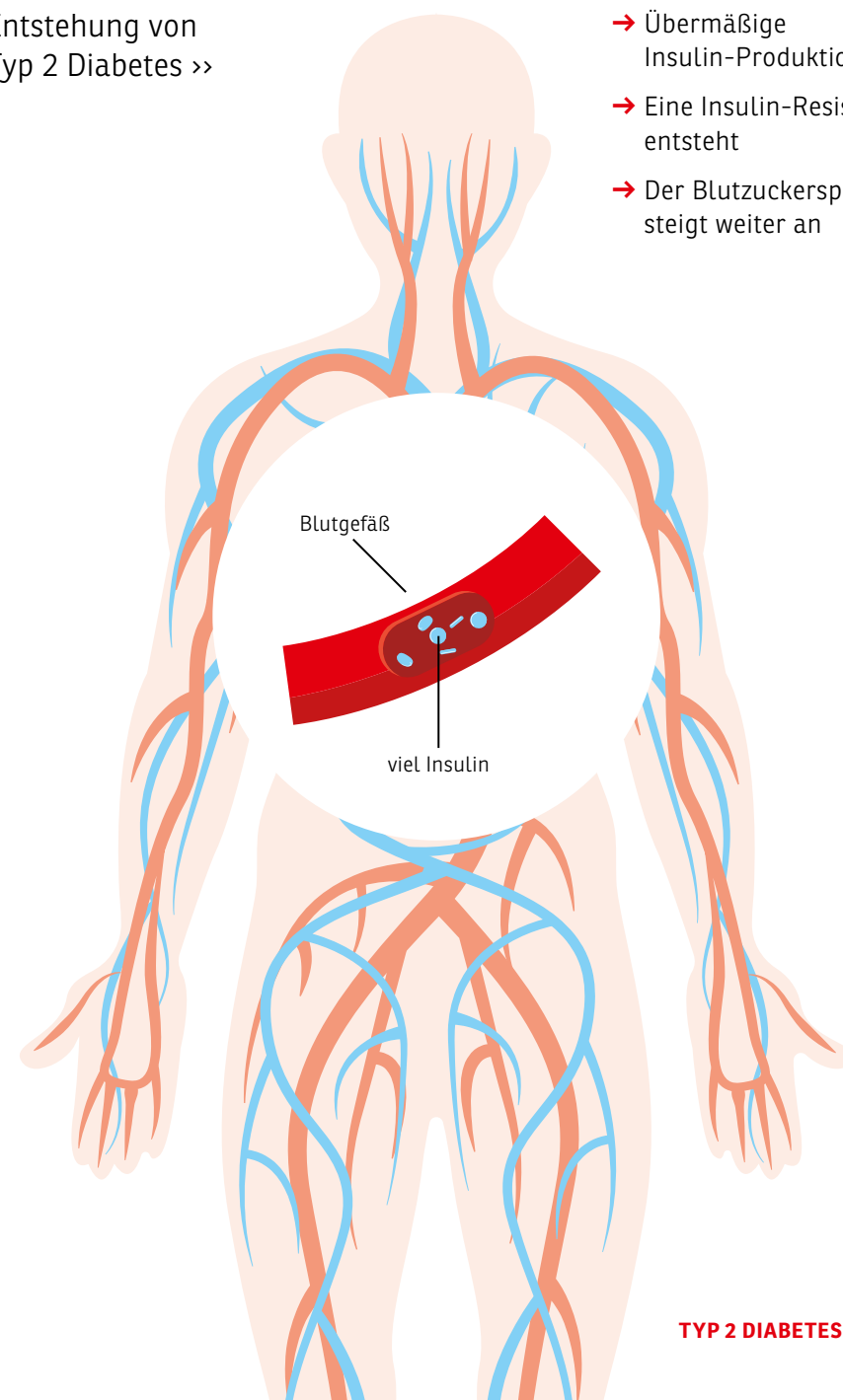
gung dazu kommen, dass dieser wichtige Helfer nicht mehr richtig wirken kann. Als Ausweg wird vom Körper in der Bauchspeicheldrüse dann noch mehr Insulin produziert. Der Stoffwechsel entgleist, nach und nach stellt sich eine Insulinresistenz mit einem erhöhten Blutzuckerspiegel ein. Deshalb kommt es darauf an den Blutzuckerspiegel zu senken.

So geht's mit Almased Typ 2

Almased Typ 2 enthält eine aufeinander abgestimmte Kombination aus Sojaprotein, Magermilch-Joghurtpulver und Honig. Die spezielle Zusammensetzung von Almased Typ 2 sorgt für einen besonders niedrigen glykämischen Index (von 27), der den Blutzuckerspiegel und den HbA1c Wert verbessert. Als Folge wird der Fettabbau unterstützt und die Gewichtsabnahme gefördert. Lernen Sie unser 12-Wochen-Programm kennen, das Sie unterstützt und begleitet.

Entstehung von Typ 2 Diabetes >>

- Übermäßige Insulin-Produktion
- Eine Insulin-Resistenz entsteht
- Der Blutzuckerspiegel steigt weiter an



Das ist Almased Typ 2

Erste ergänzende bilanzierte Diät zur Senkung des Blutzuckerspiegels und des HbA1c

Almased Typ 2 ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke, eine ergänzende bilanzierte Diät. Zum Diätmanagement bei übergewichtigen Personen, mit einem BMI > 27, die an Typ 2 Diabetes leiden, zur Senkung des Blutzuckerspiegels und des HbA1c-Werts.

Wie wirkt Almased Typ 2

Unser Almased Typ 2 arbeitet nicht gegen, sondern mit dem Körper. Ein natürliches Produkt, mit einer aufeinander abgestimmten Kombination aus Sojaprotein, Magermilch-Joghurtpulver und Honig, in einem exakten Mischverhältnis, schonend hergestellt. Es verbessert mit einem niedrigen glykämischen Index den Blutzuckerspiegel und programmiert durch die positive Stoffwechsellinfor-mation den Körper für den richtigen Weg. Ein hochwertiges Lebensmittel mit einer in diabetologischen

Studien erforschten Wirkung. Es ist ein ausgezeichnete Weg für übergewichtige Personen mit Typ 2 Diabetes, die ihren Blutzuckerspiegel und HbA1c-Wert senken wollen. Ist der Blutzuckerspiegel gesenkt lässt sich als Folge auch abnehmen. Die Motivation steigt auch körperlich aktiver zu werden – Mobilität und Lebensqualität steigen. Die einfache und sichere Anwendung macht es Ihnen leicht Ihr Ziel zu erreichen. Eine hohe Funktionalität und die bewährte Almased-Qualität zeichnet unser Produkt aus.

! Bevor Sie Almased Typ 2 anwenden, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Diabetologen und binden ihn ein, denn durch die Blutzucker senkende Wirkung kann eine Anpassung der ärztlichen Medikation notwendig sein.

! Sichtbare Erfolge lassen sich durch eine regelmäßige Blutzuckerselbstkontrolle schnell erkennen und stärken Ihre Motivation. Weitere Informationen zur Blutzucker-Selbstkontrolle finden Sie auf S. 14.

Ihre persönliche Menge nach Ihrer Körpergröße >>

Körpergröße	Portionsmenge
ab 150 cm	5 gehäufte Esslöffel (ca. 50 g)
ab 160 cm	6 gehäufte Esslöffel (ca. 60 g)
ab 170 cm	7 gehäufte Esslöffel (ca. 70 g)
ab 180 cm	8 gehäufte Esslöffel (ca. 80 g)
ab 190 cm	9 gehäufte Esslöffel (ca. 90 g)
ab 200 cm	10 gehäufte Esslöffel (ca. 100 g)

So einfach funktioniert es

Sie starten mit drei Shakes täglich. Danach integrieren Sie nach und nach leichte und leckere Mahlzeiten in Ihren Ernährungsplan. Der Shake ist leicht und schnell gemacht.

- 1** Füllen Sie 200-300 ml Wasser in einen Mischbehälter. Besonders praktisch ist unser Almased-Shaker (aus der Apotheke). Ob mit Zimt, Backkakao oder Gewürzen. Mit einfachsten Zutaten wird jeder Shake Ihr persönlicher Favorit.
- 2** Als Nächstes kommen 2 Esslöffel eines hochwertigen Pflanzenöls mit Omega-3-Fettsäuren hinzu. Wir empfehlen hierfür Raps- oder Leinöl.
- 3** Und jetzt kommt das Wichtigste: Almased Typ 2 entsprechend der Körpergröße (siehe Dosierungstabelle).



Anwendung

In der 1. Woche: 3 Shakes und keine Mahlzeiten



Wenn Sie starten werden drei Shakes täglich im Abstand von 4-6 Stunden verzehrt. Zusätzlich wird ausreichend Flüssigkeit bestehend aus Mineralwasser und 750 ml gemischtem Gemüsesaft oder alternativ Gemüsebrühe als wärmende Variante getrunken.

2. bis 4. Woche: 2 Shakes und 1 Mahlzeit



Nun können Sie schon wieder mit dem Essen beginnen. Der Shake wird zweimal täglich verzehrt. Hier bringen einfache Zugaben wie etwas Zimt, Vanille, Backkakao, Curry oder ein Schuss Espresso eine Geschmacks-Variation. Daneben darf ein Mittagessen, das 150 g bis 200 g Fisch oder Fleisch, 500 g Gemüse und nicht mehr als 50 g Kohlenhydrate am besten aus Vollkornbrot oder braunem Reis enthält, verzehrt werden.

Ab der 5. Woche: 1 Shake und 2 Mahlzeiten



Nun wird lediglich das Abendessen durch einen Shake ersetzt, wobei die genannten Ernährungsempfehlungen für die übrigen Mahlzeiten beibehalten werden. Außerdem können Wasser, ungesüßter Tee und ungesüßter Kaffee ohne Milch zusätzlich getrunken werden. Andere Speisen sollten zwischendurch nicht verzehrt werden.

TIPP: Nach der 12. Woche empfehlen wir täglich einen Shake in Ihre Ernährung einzubauen. Als Ersatz einer Mahlzeit morgens oder abends. Ideal um weiterhin den Blutzuckerspiegel zu senken.

Gute Fette gehören zur täglichen gesunden Ernährung unbedingt dazu. Öle **reich an Omega-3-Fettsäuren** dürfen deshalb nicht fehlen: pro Shake zwei Esslöffel, am besten Raps- oder Leinöl.



Mit uns neue Wege gehen

Ernährung umstellen: Wichtige Tipps wie Ihnen die Umstellung gelingt

Einfach und schnell hilft Ihnen folgendes Prinzip, die Zusammensetzung der Mahlzeit zu erkennen. Der Verzehr jedes Lebensmittels hat eine direkte Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel, deshalb ist die richtige Auswahl des Lebensmittels so wichtig.

Der Tipp für Diabetiker ist deshalb

Den Kohlenhydratanteil in Ihrer Mahlzeit deutlich zu reduzieren und niedrig glykämische Lebensmittel zu bevorzugen. Halten Sie den Kohlenhydratanteil gering und den sättigenden Eiweißanteil in Ihrer Mahlzeit größer. Dann folgen Sie dem richtigen Plan, um möglichst geringe Blutzuckerschwankungen auszulösen. Gemeinsam mit Almased Typ 2 ist das der Schlüssel um den Blutzuckerspiegel zu senken.

Mit dem richtigen Tempo ins Ziel

Ihr Ziel muss nicht gleich ein tägliches intensives Workout im Fitnessstudio sein. Schon kleine Veränderungen im Alltag, bei denen mehr körperliche Aktivität ein Teil Ihres neuen Lebens sind, unterstützen Sie auf Ihrem Weg zur Lebensstiländerung:

- Nehmen Sie die Treppe, anstatt den Fahrstuhl zu benutzen.
- Nutzen Sie das Fahrrad so oft es geht. Lassen Sie das Auto einfach stehen!
- Gehen Sie es langsam an – so können Sie Schritt für Schritt mehr Bewegung integrieren. Ein Schrittzähler kann hier hilfreich sein und Sie motivieren, Ihr Tagesziel zu erreichen.
- Sind Sie nicht gern allein aktiv, suchen Sie sich Gleichgesinnte. Das Zauberwort heißt Bewegung, denn aktiv sein tut Körper und Seele gut.



Glykämischer Index (GI)	
Brokkoli	15
Soja	15
Almased	27
Tomate	30
Milch	30
Vollkornbrot	40
Banane	55-60
Weißbrot	70
Donuts	75
Datteln	100
Traubenzucker	100
Bier	110

! Der glykämische Index ist ein Maß für die blutzuckersteigernde Wirkung der Lebensmittel bzw. der enthaltenen Kohlenhydrate.

! Ein Referenzwert für seine Wirkung ist Traubenzucker, dessen Wert bei 100 liegt. Generell sind Lebensmittel mit einem glykämischen Index unter 55 ideal. Ein glykämischer Index über 70 wird als hoch eingestuft und sollte weitestgehend vermieden werden.

Vitaminreiche Gemüsequelle

Zunächst die Hälfte Ihres Tellers mit gemischtem, frischen Gemüse oder Salat (bis zu 500 g) bedecken. Die Vielfaltigkeit der Gemüsesorten sowohl gegart oder roh ist hier ein Plus.

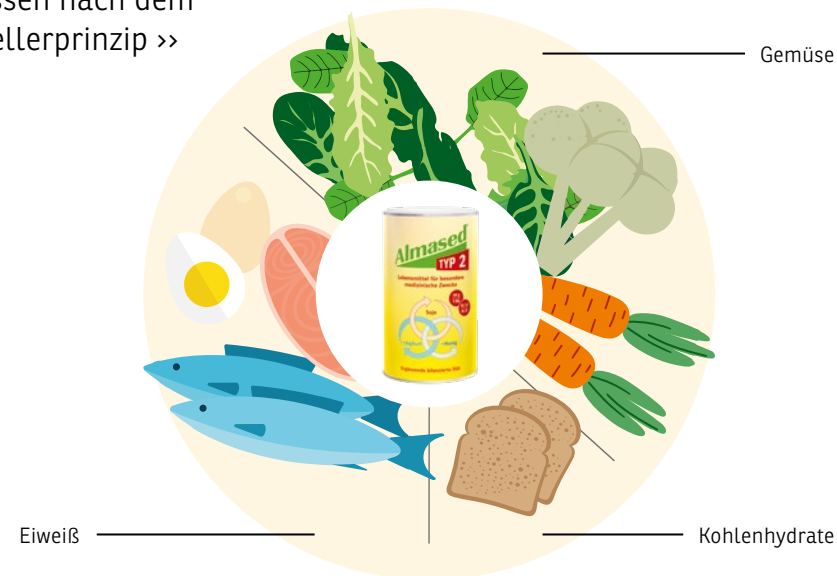
Sättigende Eiweißquelle

Das Eiweiß sollte ein Drittel auf dem Teller ausmachen. Als sehr gute Proteinquellen gelten dabei 150-200 g Fisch oder fettarmes Fleisch, Ei und auch Milchprodukte. Bei den pflanzlichen Eiweißlieferanten punkten vor allem Sojaprodukte und Hülsenfrüchte.

Ballaststoffreiche Kohlenhydratquelle

Kohlenhydrate, in ihrer mit Ballaststoffen verpackten Form, können den kleinen Rest des Tellers füllen. Eine Scheibe Vollkornbrot, 50 g Vollkornreis oder andere Vollkorngetreide (roh gewogen) zählen dazu.

Essen nach dem Tellerprinzip >>



Gemüse	Eiweiß	Kohlenhydrate
<p>Für den Salat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tomaten • Gurken • Paprika • Fenchel • Staudensellerie • Karotten 	<p>Tierisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fisch • fettarmes Fleisch • Ei • Milchprodukte (vor allem Magerquark, fettarmer Käse) 	<ul style="list-style-type: none"> • Vollkornbrot • brauner Reis oder andere Vollkorngetreide (roh gewogen)
<p>Gekochtes Gemüse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Blumenkohl • Broccoli • grüne Bohnen • Spinat • Weißkohl • Sauerkraut • Rotkohl • Rosenkohl • Karotten • Rote Bete 	<p>Pflanzlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sojaprodukte, wie Tofu oder Tempeh • Hülsenfrüchte • Pilze 	

Blutzucker messen, Erfolge erkennen

Blutzuckerkontrolle: So messen Sie Ihren Blutzucker richtig

Oftmals fällt es nicht leicht gewohnte Wege zu verlassen. Doch Ihr Entschluss etwas in Ihrem Leben zu verändern zahlt sich aus. Denn Almased Typ 2 macht Erfolge messbar!

Kontrollieren Sie Ihren Blutzucker

Eine einfache Möglichkeit, den positiven Effekt von Almased Typ 2 unmittelbar zu sehen, ist die Blutzuckerselbstkontrolle. Durch das regelmäßige Messen erkennen Sie direkt, wie Almased Typ 2 den Blutzuckerspiegel senkt und Sie zusammen mit der begleitenden Ernährungsumstellung Ihrem Ziel näher bringt. Am besten messen Sie morgens nüchtern, sowie vor den Mahlzeiten, 1 ½ bis 2 Stunden danach und vor dem Schlafengehen. So lernen Sie Ihren Blutzucker-Tagesverlauf kennen.

Versuchen Sie es einmal mit einem Blutzucker-Tagesprofil

Die Einbindung des Arztes ermöglicht das persönliche Gespräch zwischen Arzt und Patient, um rasch auf veränderte Blutzuckerwerte reagieren und erforderliche Anpassungen vornehmen zu können. In den Tabellen links können Sie Ihre Blutzucker-Werte am Anfang und am Ende des 12-Wochen-Programms eintragen. Auf einen Blick lassen sich Veränderungen erkennen und können gemeinsam mit Ihrem Arzt besprochen werden.

mg/dl	Start	Morgens		Mittags		Abends	
	nüchtern	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Schlafen
150							
140							
130							
120							
110							
100							
90							
80							
70							
60							
50							

mg/dl	Ende	Morgens		Mittags		Abends	
	nüchtern	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Schlafen
150							
140							
130							
120							
110							
100							
90							
80							
70							
60							
50							

1. Woche

Medikamente

Gewicht (kg)

Besonderheiten (Sport, Stress etc.)

Tag	Morgens		Mittags		Abends		
	nüchtern	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Schlafen
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

2. Woche

Medikamente

Gewicht (kg)

Besonderheiten (Sport, Stress etc.)

Tag	Morgens		Mittags		Abends		
	nüchtern	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Schlafen
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

3. Woche

Medikamente

Gewicht (kg)

Besonderheiten (Sport, Stress etc.)

Tag	Morgens		Mittags		Abends		
	nüchtern	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Schlafen
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

4. Woche

Medikamente

Gewicht (kg)

Besonderheiten (Sport, Stress etc.)

Tag	Morgens		Mittags		Abends		
	nüchtern	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Schlafen
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

5. Woche

Medikamente

Gewicht (kg)

Besonderheiten (Sport, Stress etc.)

Tag	Morgens		Mittags		Abends		
	nüchtern	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Schlafen
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

6. Woche

Medikamente

Gewicht (kg)

Besonderheiten (Sport, Stress etc.)

Tag	Morgens		Mittags		Abends		
	nüchtern	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Schlafen
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							



Limetten Lassi

1 Limette (Bio) nur den Abrieb,
1 EL Limettensaft, 100 g
Joghurt (1,5%), 100 ml Wasser,
50 g Almased Typ 2*, 1 Prise
Kreuzkümmel (gemahlen), 1
Prise Salz, 2 EL Rapsöl (15 g)

Pro Portion: 374 kcal, BE: 1,8 KH: 21 g,
F: 18 g, E: 31 g, Ballaststoffe: 0,3

7. Woche

Medikamente

Gewicht (kg)

Besonderheiten (Sport, Stress etc.)

Tag	Morgens		Mittags		Abends		
	nüchtern	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Schlafen
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

8. Woche

Medikamente

Gewicht (kg)

Besonderheiten (Sport, Stress etc.)

Tag	Morgens		Mittags		Abends		
	nüchtern	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Schlafen
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

9. Woche

Medikamente

Gewicht (kg)

Besonderheiten (Sport, Stress etc.)

Tag	Morgens		Mittags		Abends		
	nüchtern	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Schlafen
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

10. Woche

Medikamente

Gewicht (kg)

Besonderheiten (Sport, Stress etc.)

Tag	Morgens		Mittags		Abends		
	nüchtern	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Schlafen
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							



Frischer Gurken Shake

150 g Salatgurke (Bio), 50 g Hüttenkäse, 100 ml Wasser, 50 g Almased Typ 2*, 2 EL Rapsöl (15 g), 1 TL Zitronensaft, 1 EL Schnittlauchröllchen, 1 EL Gartenkresse, 1 Prise Salz, Kreuzkümmel (gemahlen), Cayennepfeffer, 4-5 Eiswürfel

Pro Portion: 390 kcal, BE: 1,7 KH: 20 g, F: 19 g, E: 35 g, Ballaststoffe: 2,3

11. Woche

Medikamente

Gewicht (kg)

Besonderheiten (Sport, Stress etc.)

Tag	Morgens		Mittags		Abends		
	nüchtern	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Schlafen
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

12. Woche

Medikamente

Gewicht (kg)

Besonderheiten (Sport, Stress etc.)

Tag	Morgens		Mittags		Abends		
	nüchtern	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Essen	nach dem Essen	vor dem Schlafen
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							



Orientalische Minze

3 Zweige Marokkanische Minze (oder andere Pfefferminze), 100 ml Mandeldrink (ungesüßt), 50 g Almased Typ 2*, 1 Prise Kardamom (gemahlen), 2 EL Rapsöl (15 g), 4-5 Eiswürfel

Pro Portion: 329 kcal, BE: 1,3 KH: 16 g, F: 17 g, E: 27 g, Ballaststoffe: 0,8



Was macht **Almased Typ 2** besonders:

- Ein niedriger glykämischer Index von 27, für einen verbesserten Blutzuckerspiegel und HbA1c-Wert
- Mit einer in diabetologischen Studien erforschten Wirkung
- Proteine aus besonders hochwertigen Proteinquellen: Soja und Magermilch-Joghurt
- Keine künstlichen Aromen, Süßungsmittel, Füllstoffe oder Konservierungsstoffe
- Glutenfrei

Impressum:

Almased Wellness GmbH
Eichenstraße 11 a
85445 Oberding

Telefon: +49 8122 / 9984-0
Telefax: +49 8122 / 9984-298
E-Mail: info@almased.de

www.almased.de