

modifast®

# Behandling med måltidsersättningar

FÖR VIKTMINSKNING, VIKTKONTROLL OCH VIKTSTABILITET



# Energibegränsad kost med Modifast måltidsersättningar

Måltidsersättningar för viktkontroll är livsmedel som ersätter en eller flera huvudmåltider, men inte alla, under en dag. Måltidsersättningar är fullvärdiga måltider men har inte samma sammansättning som kostersättningar, som kan ersätta alla mål.

Energiinnehållet får inte understiga 200 kcal och inte överstiga 400 kcal per måltid. Vid utbyte av enskilda måltider äter man samtidigt annan mat varför det inte finns någon generell tidsbegränsning kring hur länge en sådan behandling kan pågå.



## Användningsområden

Måltidsersättningar kan användas för olika ändamål och nedan kan du läsa mer kring detta.

### Viktminskning i långsammare takt

Vid behandling för viktminskning där patienten inte vill börja med att byta ut all vanlig mat, kan man istället välja att ersätta en eller flera måltider med Modifasts kost- och måltidsersättningar under en längre period. Måltidsersättningar är ett effektivt hjälpmedel för att minska det totala energiintaget och därmed även vikten, genom att byta ut 1-2 måltider per dag.

För att gå ner i vikt är det en förutsättning att patienten inte samtidigt kompenserar genom att äta fler eller större måltider alternativt väljer mer onyttiga livsmedel under resten av

dagen. Det är därför viktigt att samtidigt få vägledning av dietist för att förbättra sina kost- och livsstilsvanor.

En metaanalys visar att substitution av måltider med 1-2 måltidsersättningar per dag gav en större viktminskning efter 3 månader (2,54 kg) och efter 1 år (2,43 kg) jämfört med vanlig lågenergikost.<sup>1</sup>

### Viktkontroll

Vid tillfällen då vikten efter en period börjat öka igen kan måltidsersättningar ersätta en huvudmåltid för att på så sätt hejda en fortsatt viktökning och för att kunna minska vikten igen på lite längre sikt. Måltidsersättningar kan även användas för att bibehålla en redan uppnådd vikt efter en viktminskning.

1. Heymsfield et al. Weight management using a meal replacement strategy: meta and pooling analysis from six studies. Int J Obes 2003;537-549



## Viktstabilitet

Det är kliniskt bevisat att det för att bibehålla en viktnedgång är effektivare att ersätta ett mål mat om dagen med en måltidsersättning av LCD-typ än att enbart hålla energibegränsad diet av vanlig mat. Interventionsgruppen bibehöll vikten i högre utsträckning och minskade mer än dubbelt så mycket i vikt som kontrollgruppen, utan större förlust av fettfri kroppsmassa. Av de 31 patienterna i interventionsgruppen lyckades 83,9 % (26 personer) behålla eller ytterligare minska sin vikt under bibehållandefasen, jämfört med 58,1 % (18 st) i kontrollgruppen ( $p=0,025$ ).<sup>2</sup>

## Minimera viktreaktion efter en VLCD/LCD-diet

I en metaanalys har man jämfört olika strategier för att minimera viktökning efter en VLCD/LCD-diet. Studien inkluderade ca 3000 deltagare med fetma eller övervikt vid viktminskningens början. De strategier man undersökte var läkemedelsbehandling, måltidsersättning, högproteinkost, kosttillskott och fysisk aktivitet. Ett utökat användande av måltidsersättningar och en förlängd upptrappingsperiod av vanlig mat, efter en VLCD/LCD-diet, visade sig vara ett av de mest effektiva tillvägagångssätten för att minska viktreaktion och behålla sin viktminskning.<sup>3</sup>

## Förstärkning av näringsintaget

Måltidsersättningar kan användas som ett komplement till kosten även under en längre tid för att förstärka näringsintaget främst till de som får i sig väldigt små portioner. Substitution av måltider med 1–2 måltidsersättningar per dag har också visats ge ett bättre intag av essentiella näringsämnen jämfört med vanlig lågenergikost.<sup>4</sup>

## Postoperativt vid obesitaskirurgi

Efter operation förstärker måltidsersättningar näringsintaget genom att tillföra protein samt vitaminer, mineraler och nödvändiga fettsyror. Detta har en positiv påverkan den första tiden efter operationen då portionsstorlekarna är små och livsmedelsvalet är begränsat.

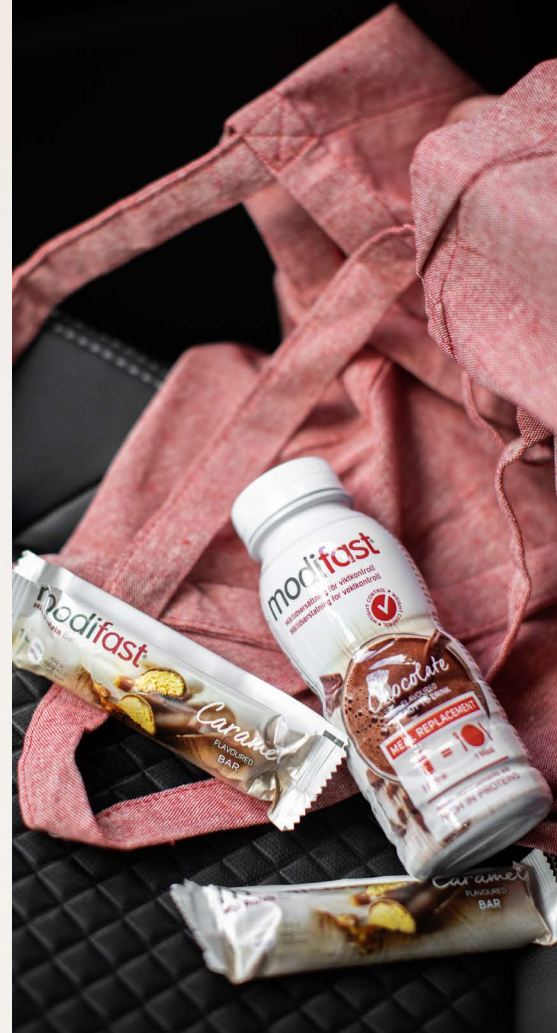
## Modifast måltidsersättning

- Kan ersätta en eller ett par måltider per dag och ger 220–240 kcal per måltid
- Finns i 2 praktiska format, färdigblandad dryck i flaska och bars
- Oavsett variant motsvarar 2 Modifast bars en fullvärdig måltid, medan enstaka bars kan användas som mellanmål
- Modifast LCD kostersättningar kan också användas till att ersätta enstaka måltider eftersom de innehåller över 200 kcal per portion

2. Vazques et al. Meal replacement with a low-calorie diet formula in weight loss maintenance after weight loss induction with diet alone. *Eu J Clin Nut.* 2009.

3. Johansson et al. Effects of anti-obesity drugs, diet and exercise on weight-loss maintenance after a very-low-calorie diet or low-calorie-diet: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *American Journal of Obesity.* 2014 Jan;99(1):14-23

4. Ashely et al. Nutrient adequacy during weight loss interventions: a randomized study in women comparing the dietary intake in a meal replacement group with a traditional food group. *Nutrition Journal* 2007, 6:12 doi:10.1186/1475-2891-6-12.



modifast®

# Här finns Modifast

- Modifast säljs på välsorterade apotek samt via [www.modifast.se](http://www.modifast.se) och Modifast Kundservice 0200-24 24 21
- Komplettt sortiment finns endast på Modifast hemsida
- På hemsidan finns mycket information kring Modifast, kost och motion och smala recept mm. Under delen För vårdpersonal finns även referat av kliniska studier, information kring behandling samt material att ladda hem.
- För såväl patienter som vårdpersonal finns även möjligheten att ställa frågor till leg. dietist eller läkare via e-post: [expertfraga@impolin.com](mailto:expertfraga@impolin.com)



Impolin AB, en del av Navamedic Group, telefon: 08-544 999 00.

För produktbeställning kontakta Impolin AB per telefon, eller e-post [modifast@impolin.com](mailto:modifast@impolin.com)