

Welche Faktoren beeinflussen Übergewicht?

Übergewicht entsteht, wenn die Energiezufuhr den Energieverbrauch über einen längeren Zeitraum übersteigt. Der Grund kann in mangelnder körperlicher Aktivität oder einer falschen Ernährung liegen. Auch ein zu hoher und stark schwankender Blutzuckerspiegel ist ein wesentlicher Faktor für Übergewicht. Durch die Blutzuckerspitzen wird Zucker in Fettgewebe umgewandelt. Außerdem kann ein Mangel an wichtigen Vitaminen und Spurenelementen den Zuckerstoffwechsel hemmen und Übergewicht verursachen. Diesen Faktoren wirkt **Diaboxal® GlucoseStop DUO** entgegen. Das duale Wirkkonzept senkt die Blutzuckerspitzen und kurbelt den Zuckerstoffwechsel an. Ein funktionierendes Zuckermanagement ist der Schlüssel zu einem besserem Gewichtsmanagement.

Wann spricht man von Übergewicht?

In den Industrienationen hat Übergewicht und Adipositas in den letzten Jahren stark zugenommen. Bereits fast jeder zweite ist laut Statistik davon betroffen. Doch ab wann gilt man als übergewichtig? Der Body-Mass-Index (BMI) ist die gängigste Mess-Methode und hilft das eigene Körpergewicht richtig zu beurteilen. Dabei setzt der BMI das eigene Körpergewicht in Relation zur Körpergröße.

$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$	
BMI	Kategorie
< 18,5	Untergewicht
18,5 – 24,9	Normalgewicht
25 – 29,9	Übergewicht
≥ 30	Adipositas

Ein hoher BMI muss allerdings nicht zwingend Übergewicht bedeuten. Die Messung des Taillen-Hüfte-Verhältnisses (Apfelpf/Birnentyp) ist häufiger aussagekräftiger. Auch Körperfettwaagen können riskantes Übergewicht nachweisen.

Was sind Folgeerkrankungen von Übergewicht?

Da ein erhöhter Blutzucker keine Schmerzen verursacht, ist dieser besonders tückisch. Denn Zucker schädigt den Körper schleichend, ohne dass der Betroffene es merkt. Studien zeigen, dass ein erhöhter Blutzucker für Übergewicht und Adipositas verantwortlich ist. Übergewicht geht wiederum häufig mit einem höheren Risiko einher, an Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Bluthochdruck oder einer Fettstoffwechselstörung zu erkranken. Wer einem erhöhten, stark schwankenden Blutzuckerspiegel nicht rechtzeitig entgegenwirkt, riskiert Übergewicht, Adipositas oder sogar Diabetes. **Diaboxal® GlucoseStop DUO** normalisiert Blutzuckerspiegel und Zuckerstoffwechsel, die Einlagerung von Zucker ins Fettgewebe wird reduziert und die Gewichtsreduktion unterstützt.

Wie kann eine bewusste Ernährung die Gewichtsreduktion während der Anwendung von Diaboxal® unterstützen?

Viel trinken – 2 bis 3 Liter pro Tag, machen satt. Doch Achtung: Energy- und Softdrinks sind Zuckerbomben. Selbst verdünnte Obst- oder Gemüsesäfte gelten als eigenständige Mahlzeit. Wohlschmeckende Tees oder Wasser, eventuell aromatisiert mit Zitrone und Melisse, schmecken hervorragend, sind zuckerfrei und helfen ein Sättigungsgefühl zu erreichen.

Selbst frisch kochen – Fertiggerichte und Tiefkühlprodukte enthalten meist viel zugesetzten Zucker. Außerdem macht selbst kochen mit frischen Zutaten Freude, am meisten, wenn man gemeinsam kocht.

Würzen statt Süßen – Speisen, die mit Vanille, Zimt oder anderen Gewürzen und Naturaromen verfeinert werden, brauchen weniger Zucker.

Zuckeralternativen verwenden – Natürliche Zuckeraustauschstoffe, wie Stevia, Xylit (Birkenzucker) oder Erythrit (fermentierter Zucker, der durch seine Verarbeitung einen glykämischen Index von 0 hat) helfen, Zucker zu reduzieren.

Der Glykämische Index machts – Der Glykämische Index (GI) ist ein Indikator für die blutzuckererhöhende Wirkung von kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln. Lebensmittel mit einem hohen GI, wie Weißbrot, Süßspeisen, Kartoffeln oder Bier schießen förmlich ins Blut, der Blutzuckerspiegel steigt rasant an. Gemüse, Hülsenfrüchte oder auch Vollkornprodukte lassen den Blutzuckerspiegel nicht so schlagartig ansteigen.

Gesunde Nasch-Alternativen – Ganz auf Süßigkeiten zu verzichten fällt manchmal schwer. Deshalb gibt es gesunde Nasch-Alternativen. Nachspeisen, Müslis oder Joghurt mit Obst oder Trockenfrüchten verfeinert, erhalten ihre Süße durch Fructose. Das ist zwar auch Zucker, aber dieser verursacht nicht so hohe Zuckerspitzen im Blut wie raffinierten Zucker. Außerdem enthalten die Früchte gesunde Vitamine und Mineralstoffe. Ein Stück Schokolade ab 70 % Kakaoanteil ist übrigens eine ideale Nasch-Alternative. Der hohe Kakaoanteil mindert nicht nur den Zuckergehalt der Schokolade, sondern ist auch noch gesund.

Bewusst einkaufen, denn Zucker hat viele Namen – schauen Sie auf den Zuckergehalt auf den Zutatenlisten. Selbst wenn Zucker nicht drauf steht, kann Zucker drinnen sein, denn Saccharose, Dextrose, Raffinose, Glukose, Fruktose, Laktose, Maltose und viel mehr umschreiben Zucker. Achten Sie auf die Kennzeichnung „ohne Zuckerzusatz“.

Mehr Bewegung und Aktivität – Nutzen Sie alle Möglichkeiten der Alltagsbewegung – Stiegenhaus, kurze Strecken zu Fuß oder mit dem Rad statt mit dem Auto, tägliche Spaziergänge und regelmäßige Kraftsporteinheiten. Das hilft nicht nur bei der Gewichtsreduktion, sondern ist auch gut für mentales Durchhaltevermögen.

Diaboxal®

GlucoseStop DUO

Zum Diätmanagement bei Übergewicht, Adipositas und Prädiabetes

Liebe/r Diaboxal® Anwender/in,

Diaboxal® GlucoseStop DUO ist ein hochwertiges diätetisches Lebensmittel zum Diätmanagement bei Prädiabetes, zuckerbedingtem Übergewicht und Adipositas. Bitte lesen Sie die Gebrauchsinformation sorgfältig durch.

Zu hoher Zuckerkonsum wirkt sich negativ auf den Zuckerstoffwechsel aus, der Blutzuckerspiegel steigt und die Einlagerung von Zucker in das Fettgewebe wird begünstigt. Folgen sind Übergewicht und erhöhtes Prädiabetesrisiko.



Duales Wirkkonzept

Diaboxal® GlucoseStop DUO zielt darauf ab, Blutzuckerspitzen zu senken und den Zuckerstoffwechsel nach der Nahrungsaufnahme wieder zu normalisieren. In Verbindung mit einer zucker- und kalorienreduzierten Ernährung hilft ein optimiertes Zuckermanagement Prädiabetes entgegenzuwirken und unterstützt nachhaltig die Gewichtsreduktion bei zuckerbedingtem Übergewicht und Adipositas. **Diaboxal® GlucoseStop DUO** vermindert die Einlagerung von Zucker in das Fettgewebe, wirkt Heißhungerattacken entgegen und unterstützt so die Gewichtsreduktion.

Erhöhter Blutzucker: Ursache für Übergewicht

Nach einer zucker- und kohlenhydratreichen Mahlzeit steigt der Zuckerspiegel im Blut sprunghaft an und löst in der Bauchspeicheldrüse eine verstärkte Insulinproduktion aus. Nicht benötigter Zucker wird in der Leber und den Muskeln gespeichert. Sind diese Speicher gefüllt, wird der restliche Zucker in Fett umgewandelt und die Fetteinlagerung erhöht. Außerdem beeinflussen zu hohe Blutzuckerspitzen den Fettstoffwechsel

und hemmen den Fettabbau. Ist das Zuckermanagement nicht im Lot, kommt es durch eine zu hohe Insulinausschüttung zu einem rasanten Abfall des Blutzuckerspiegels. Es entstehen Heißhungerattacken, der sogenannte Ping-Pong Effekt. Ein ausgewogener Zuckerstoffwechsel mit geringen Blutzuckerspitzen wirkt also nicht nur einem erhöhten Langzeit-Zuckerwert im Blut entgegen, sondern hilft auch nachhaltig Übergewicht zu reduzieren.

Anwendungsgebiet

Diaboxal® GlucoseStop DUO ist ein diätetisches Lebensmittel (bilanzierte Diät). Das duale Wirkkonzept von **Diaboxal® GlucoseStop DUO** ist speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Prädiabetes, zuckerbedingtem Übergewicht und Adipositas abgestimmt.

Verzehrempfehlung

Eine Morgentablette 1 x täglich morgens und eine Abendtablette 1 x täglich abends am Besten zu den Mahlzeiten unzerkaut mit etwas Flüssigkeit einnehmen. Die empfohlene Tagesdosis sollte nicht überschritten werden.

Dauer der Einnahme

Die Einnahme von **Diaboxal® GlucoseStop DUO** sollte täglich und über einen längeren Zeitraum erfolgen. Das als Kuranwendung konzipierte duale Wirkkonzept aus einer Morgen- und Abendtablette sollte durch eine zuckerreduzierte Ernährung unterstützt werden. Eine kohlenhydrat- und kalorienarme Ernährung fördert die Gewichtsreduktion zusätzlich.

Schwangerschaft und Stillzeit

Es liegen keine Erkenntnisse vor, die gegen eine Anwendung von **Diaboxal® GlucoseStop DUO** während der Schwangerschaft und Stillzeit sprechen. **Diaboxal® GlucoseStop DUO** kann durch seine blutzuckersenkenden Eigenschaften eine sinnvolle Unterstützung bei Schwangerschaftsdiabetes sein. Bitte besprechen Sie die Anwendung vorher mit Ihrem Arzt oder Apotheker.



**DIABOXAL® GLUCOSESTOP DUO
MORGEN-TABLETTE**
— 1x täglich morgens —

Was bewirkt die Diaboxal® Morgen-Tablette?

Diaboxal® GlucoseStop DUO Morgen-Tablette (braun) enthält ausgeklügelte, natürlich blutzuckersenkende Inhaltsstoffe. Die durch Studien belegte Wirkung hilft den Blutzuckerspiegel auf natürliche Weise zu senken und die Blutfettwerte (wie Triglyceride, Cholesterin) zu verbessern.

Darüber hinaus normalisieren die Inhaltsstoffe von **Diaboxal® GlucoseStop DUO** den Fettstoffwechsel, vermindern die Umwandlung von überschüssigem Zucker in Fettgewebe, regen die Fettverbrennung an und unterstützen die Gewichtsreduktion. Die in **Diaboxal® GlucoseStop DUO** enthaltenen Inhaltsstoffe reduzieren das Risiko von Mangelzuständen und Begleiterscheinungen von Prädiabetes und Diabetes.

Diaboxal® GlucoseStop DUO Morgen-Tablette

- Senkt natürlich den Blutzuckerspiegel
- Trägt zur Verbesserung der Blutfettwerte bei
- Vermindert die Umwandlung von Zucker in Fettgewebe
- Unterstützt so die Gewichtsreduktion

Nährwertangaben

Inhaltsstoffe Diaboxal® GlucoseStop DUO Morgen-Tablette	Pro 100 g	Pro Tablette
Brennwert (kJ/kcal)	492 kJ = 118 kcal	5,7 kJ = 1,4 kcal
Fett (g) davon gesättigte Fettsäuren	1,2 g 0,7 g	0,014 g 0,008 g
Kohlenhydrate (g) davon Zucker	10,8 g 0,0 g	0,12 g 0,00 g
Eiweiß (g)	1,5 g	0,017 g
Salz (g)	0,154 g	0,0018 g
Niacin (mg)	1,7 g	20 mg
Alpha Liponsäure (mg)	4,3 g	50 mg
Zimtextrakt (Ceylon) 10:1	31,3 g	360 mg
Bockshornklee Extrakt 8:1	1,6 g	18,75 mg
Gymnema Sylvestre Extrakt 10:1	0,4 g	5 mg

Zutaten:

Zimt-Extrakt, Füllstoff Calciumphosphat, Füllstoff mikrokristalline Cellulose, Füllstoff Hydroxypropylmethylcellulose, α -Liponsäure, Nicotinamid (Niacin), Bockshornklee-Extrakt, Farbstoff Titandioxid, Trennmittel Polyvinylpyrrolidon, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Gymnema Sylvestre Extrakt, Füllstoff Hydroxypropylcellulose, Farbstoff Eisenoxid, Trennmittel Talkum, mittelkettige Triglyceride.

Zimt

In einer klinischen Studie stellten Forscher fest, dass eine Einnahme von 3 g Zimt täglich den Blutzuckerspiegel um ca. 20% verringert. Zimt wird dabei eine ähnliche Wirkung wie Insulin zugeschrieben. Der in **Diaboxal® GlucoseStop DUO Morgen-Tablette** enthaltene Zimt (Ceylon) entspricht jener Menge, die laut Studie effektiv blutzuckersenkend wirkt und so Diabetes und Prädiabetes entgegen wirkt. Wenn der Blutzuckerspiegel niedrig gehalten wird, verbrennt der Körper außerdem mehr Fett und die Gewichtsabnahme wird unterstützt. Zimt hat auch einen positiven Effekt auf die Cholesterin- und Blutfettwerte.



Gymnema Sylvestre

Gymnema Sylvestre wird in der Fachliteratur als einer der vielversprechendsten Pflanzenstoffe zur Blutzuckersenkung eingestuft. Außerdem sind die enthaltenen Gymnemasäuren spezielle natürliche Verbindungen, die den süßen Geschmack unterdrücken. Sie sorgen dafür, dass die Süße weniger intensiv wahrgenommen und so das Verlangen nach süßen Lebensmitteln vermindert wird.



Bockshornklee

Bockshornklee ist in der Pflanzenheilkunde bekannt für seine blutzuckersenkende Wirkung. Klinische Studien belegen das Bockshornklee einen günstigen Einfluss auf den Fettstoffwechsel haben kann. Auch die Blutfettwerte werden durch die Einnahme von Bockshornklee-Extrakt positiv beeinflusst.



Niacin (Vitamin B3)

Niacin gehört zur Gruppe der wasserlöslichen B-Vitamine, diese haben eine große Bedeutung für den Kohlenhydrat- und Zuckerstoffwechsel. Außerdem ist Niacin bekannt dafür, die Insulinreaktion und Glucosetoleranz zu verbessern. Dadurch wird die Regulierung des Blutzuckerspiegels wieder normalisiert.



Alpha-Liponsäure

Alpha-Liponsäure ist als Coenzym an wichtigen Stoffwechselvorgängen beteiligt, um Zucker in Energie umzuwandeln. Darüber hinaus hat der Naturstoff Alpha-Liponsäure eine positive Wirkung auf den Blutzuckerspiegel und ist wichtig für die Fettverbrennung. Somit wird der Abnehm-Prozess unterstützt.



**DIABOXAL® GLUCOSESTOP DUO
ABEND-TABLETTE**
— 1x täglich abends —

Was bewirkt die Diaboxal® Abend-Tablette?

Diaboxal® GlucoseStop DUO Abend-Tablette (weiß) enthält einen einzigartigen Vitalstoffkomplex aus Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, die für einen intakten Zuckerstoffwechsel essentiell sind. Bei zuckerbedingtem Übergewicht und Prädiabetes wird oftmals ein Mangel an wichtigen Vitalstoffen festgestellt, der den Zuckerstoffwechsel hemmt. Ein Ausgleich dieses Mangels kann den körpereigenen Zuckerstoffwechsel ankurbeln und so die Gewichtsreduktion unterstützen. Das zusätzlich enthaltene Ginsengextrakt zeigt eine unterstützende Wirkung auf die Blutzuckerregulierung und wirkt der Insulinresistenz entgegen.

Diaboxal® GlucoseStop DUO Abend-Tablette

- Normalisiert den körpereigenen Zuckerstoffwechsel
- Wirkt Folgeerscheinungen wie Diabetes entgegen
- Kurbelt den Energiestoffwechsel an
- Unterstützt die Gewichtsreduktion

Nährwertangaben

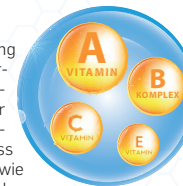
Inhaltsstoffe Diaboxal® GlucoseStop DUO Abend-Tablette	Pro 100 g	Pro Tablette
Brennwert (kJ/kcal)	419 kJ = 100 kcal	5,2 kJ = 1,3 kcal
Fett (g) davon gesättigte Fettsäuren	0,7 g 0,6 g	0,009 g 0,008 g
Kohlenhydrate (g) davon Zucker	14,0 g 1,0 g	0,18 g 0,013 g
Eiweiß (g)	0,1 g	0,001 g
Salz (g)	0,151 g	0,0019 g
Vitamin A (μ g)	72 mg	900 μ g
Vitamin D3 (μ g)	4,0 mg	50 μ g
Vitamin C (mg)	16 g	200 mg
Thiamin B1 (mg)	0,4 g	5,0 mg
Vitamin B6 (mg)	0,4 g	5,0 mg
Folsäure (μ g)	48 mg	600 μ g
Vitamin B12 (μ g)	0,8 mg	10 μ g
Vitamin E (mg α -T)	2,8 g	36 mg
Zink (mg)	1,2 g	15 mg
Kupfer (μ g)	40,0 mg	0,5 mg
Selen (μ g)	5,6 mg	70 μ g
Chrom (μ g)	4,0 mg	50 μ g

Zutaten:

Füllstoff Calciumphosphat, Füllstoff mikrokristalline Cellulose, L-Ascorbinsäure (Vitamin C), Füllstoff Hydroxypropylmethylcellulose, DL- α -Tocopheryllacetat (Vitamin E), Zinkoxid, Trennmittel Talkum, Farbstoff Titandioxid, Trennmittel Polyvinylpyrrolidon, Ginseng-Extrakt (8,3 mg pro Tablette), Thiaminmononitrat (Vitamin B1), Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B6), Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Kupfersulfat, Emulgator Polysorbat 80, Retinylacetat (Vitamin A), Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure), Chrom (III)-chlorid, Natriumselenat, Cholecalciferol (Vitamin D3), Cyanocobalamin (Vitamin B12)

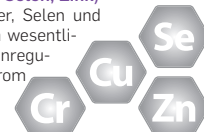
Vitamine A, C, E, B-Komplex

Eine ausgewogene Vitaminversorgung ist essentiell für einen intakten Zuckerstoffwechsel. Menschen mit Prädiabetes und Übergewicht leiden oft an einer Unterversorgung bestimmter Stoffwechselvitamine. Studien zeigen, dass Vitamin C den Nüchternblutzucker sowie Triglyceride und Cholesterin senken kann. Vitamin E ist bekannt für eine Milderung der Insulinresistenz, was die Blutzuckerwerte verbessert. B-Vitamine tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei und haben als Coenzyme wichtige Aufgaben in der Normalisierung des Zuckerstoffwechsels. Die in **Diaboxal® GlucoseStop DUO Abend-Tablette** enthaltenen Vitamine A, C und E sind auch bekannte Antioxidantien und können die Zellen vor oxidativem Stress schützen.



Spurenelemente (Chrom, Kupfer, Selen, Zink)

Die Spurenelemente Chrom, Kupfer, Selen und Zink sind für den Stoffwechsel von wesentlicher Bedeutung und an vielen insulinregulierenden Aktivitäten beteiligt. Chrom unterstützt im Kohlenhydratstoffwechsel die bessere Verwertung von Zucker. Kupfer soll die Fettverbrennung ankurbeln. Zink hilft dem Körper bei der Zersetzung von Fett und Kohlenhydraten und senkt den Insulinspiegel auf natürliche Weise. Heißhungerattacken werden verhindert und die Fettverbrennung gefördert. Bei Übergewicht und Prädiabetes ist eine Unterversorgung mit Spurenelementen gegeben, welche durch die **Diaboxal® GlucoseStop DUO Abend-Tablette** wieder ausgeglichen werden kann.



Ginsengwurzel

Klinische Studien bestätigen zwei wesentliche, positive Eigenschaften des Ginsengwurzelextraktes im Zusammenhang mit optimiertem Zuckermanagement bei Prädiabetes und zuckerbedingtem Übergewicht. Ginseng ist dafür bekannt, den Blutzucker zu senken und der Insulinresistenz entgegen zu wirken. Darüber hinaus hilft Ginseng den Appetit zu senken und den Stoffwechsel anzukurbeln. So wird die Umwandlung und Einlagerung von Zucker in Fettgewebe erschwert.



Wichtige Hinweise

Diaboxal® GlucoseStop DUO ist kein vollständiges Lebensmittel und eignet sich nicht als alleinige Nahrungsquelle. Es gelten die Grundsätze für eine ausgewogene Ernährung in Verbindung mit einer angemessenen Lebensweise, ausreichender körperlicher Bewegung, Gewichtskontrolle und von Medikamenten, die vom Arzt verordnet wurden. Trocken, bei Raumtemperatur und außerhalb der Reichweite von Kindern lagern. Das Produkt sollte nur unter ärztlicher Aufsicht angewendet werden.