

*Prenehajmo uporabljati
tradicionalne maščobe,
v prehrano vključimo
Ceres MCT*



CERES
MCT

Skrivnost MCT maščob

Za MCT maščobe ste že slišali in se sprašujete, kaj natančno je v teh maščobah? Ta brošura vam nudi prvi vpogled v svet MCT maščob in proizvodno linijo Ceres MCT.



Maščoba ni enaka maščobi

V naši vsakdanji prehrani opravljajo maščobe pomembne naloge. So najpomembnejši vir energije, telo oskrbujejo z življenjsko pomembnimi maščobnimi kislinami in omogočajo sprejemanje v maščobi topnih vitaminov A, D, E in K. Maščobne kisline pa se med seboj precej razlikujejo po svoji zgradbi in delovanju. Oznaka MCT* se nanaša na strukturo maščobnih kislin. Običajne oz. tradicionalne jedilne maščobe, kot sta na primer olivno (oljčno) in sončnično olje vsebujeta predvsem dolgoveržne maščobne kisline (LCT*), eksotične rastlinske maščobe, kot sta kokosova maščoba in maščoba palmovih jdroc pa nasprotno vsebujeta srednjeveržne maščobne kisline (MCT). Te maščobe se uporabljajo kot osnova v proizvodnji Ceres MCT proizvodov.

Terapevtsko pomembno

V običajni prehrani MCT maščobe nimajo nobene posebne vloge. Ker jih v primerjavi z običajnimi (tradicionalnimi) maščobami lahko brez težav uporabljamo, so te srednjeveržne maščobne kisline primerne za uporabo pri različnih boleznih.

*MCT: Middle Chain Triglycerides
- Srednjeveržni trigliceridi

**LCT: Long Chain Triglycerides
- Dolgoveržni trigliceridi

Ceres MCT

Prenehajmo uporabljati tradicionalne maščobe, v prehrano vključimo Ceres MCT

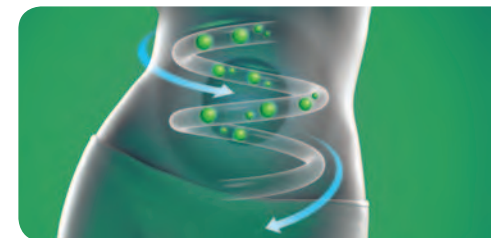


Lažje prebavljanje maščob

Običajne maščobe se morajo v procesu prebavljanja temeljito razgraditi, da jih organizem lahko sprejme. MCT maščobe, ki jih najdemo v Ceres MCT oljih, pa nasprotno ponujajo odločilno prednost: telo jih lahko hitro in brez težav uporabi. MCT maščobe so v vodi dobro topne in zato ni potrebno, da jih žolčne kisline emulgirajo. Telo jih sprejme neodvisno od encimov trebušne slinavke. Poleg tega lahko MCT maščobe pridejo do jeter direktno preko krvi, brez ovinkov preko limfnega sistema, in služijo kot hiter vir energije.

Prehranska terapija

MCT maščobe, ki jih vsebujejo Ceres MCT proizvodi, so primerne za posebno dietno prehrano v primeru **sindroma kratkega črevesa, obolenj zaradi kroničnega vnetja črevesja** ali **post-operativnega zdravljenja pri operacijah črevesja** in pri **kroničnem pankreatitisu**. Delno se uporabljajo tudi v **ketogeni dieti**, ki je predpisana **bolnikom, ki trpijo zaradi epileptičnih napadov, so pa odporni na zdravljenje s farmacevtskimi proizvodi**. Kot dietetično živilo so proizvodi - seveda pod stalno zdravniško kontrolo – primerni tudi pri zdravljenju prirojenih presnovnih obolenj, kot so okvare pri oksidaciji dolgoveržnih maščobnih kislin (LCHAD in VLCAD).



Jejmo preprosto, dobro in lahko

Ceres MCT olja so terapevtski izdelki za obogatitev prehrane.

CERES MCT OLJE 77 %

- Lahko prebavljivo zaradi 77 % MCT maščobe v celotnem deležu maščob
- Telesu dovaja dodatne esencialne omega 3 maščobne kisline in vitamine
- Primerno je tudi za kuhanje
- Brez glutena in laktoze

Sestavine: srednjeveržni trigliceridi (iz palmove in kokosove maščobe), osatno olje, laneno olje, vitamin E, vitamin A, barvilo: β -karotin, vitamin D.

CERES MCT OLJE 100 %

- Izredno lahko prebavljivo zaradi 100 % MCT maščobe v celotnem deležu maščob
- Primerno je za energijsko obogatitev jedi in kot dodatek k solatam
- Brez glutena in laktoze

Sestavine: rastlinsko olje (srednjeveržni trigliceridi iz palmove in kokosove maščobe).



Hranilne vrednosti in sestavine

		100 % MCT OLJE	77 % MCT OLJE
		v 100 ml	v 100 ml
Energijska vrednost	kJ/kcal	3367/819	3367/819
Beljakovine	g	0	0
Ogljikovi hidrati	g	0	0
od tega sladkor	g	0	0
Maščoba	g	91	91
od tega nasičene maščobne kisline	g	91	74
od tega srednjeveržne maščobne kisline	g	90 ($\equiv 98,9\%^*$)	70 ($\equiv 77\%^*$)
od tega enkrat nenasičene maščobne kisline	g	0	3
od tega večkrat nenasičene maščobne kisline	g	0	14
od tega linolna kislina (n 6)	g	0	9,5 ($\equiv 10,4\%^*$)
od tega α - linolenska kislina (n 3)	g	0	4,5 ($\equiv 4,9\%^*$)
Transmaščobne kisline	g	0	0
Holesterol	mg	0	2
Vlaknine	g	0	0
Natrij	g	0	0
Vitamin A	μg	0	728 ($\equiv 91\%$ RDA)**
Vitamin D	μg	0	2,3 ($\equiv 46\%$ RDA)
Vitamin E	mg	0	23 ($\equiv 192\%$ RDA)
Folna kislina	μg	0	0
Vitamin B12	μg	0	0

*% celotnega deleža maščob
**RDA = priporočena dnevna količina

Prehranska terapija z MTC maščobami Prispevek k lahki prehrani

MCT maščobe lahko kot alternativa k LCT maščobam poenostavijo dnevno prehrano, saj v veliki meri omogočajo oblikovanje normalnega jedilnika.

Če pride zaradi različnih obolenj do motenj v prebavi oz. presnovi običajnih maščob, potem priporočamo MCT maščobe.

Pod pojmom običajne maščobe pojmujeemo jedilna olja kot so olivno, repično, sončnično, orehovo, laneno olje in maščobe za mazanje kot sta maslo in margarina (narejena iz običajnih jedilnih olj). Glavni simptom motenj v presnovi maščob je bolj ali manj močno izraženo mastno blato (steatoreja), ki lahko vodi do izgube telesne teže in nezadostne prehrane.

Primarni cilj prehranske terapije je preprečevanje mastnega blata in njegovih posledic. To pa pomeni, da je terapijo potrebno prilagoditi vsakemu pacientu posebej.

MCT maščobe lahko nadomestijo del običajnih maščob. Natančno doziranje MCT maščob bi morala določiti zdravnik in/ali svetovalec za prehrano. Pri tem pa je potrebno zagotoviti zadostno dovajanje esencialnih maščobnih kislin (omega 3 in 6). Poleg uporabe MCT proizvodov pa to lahko dosežemo tudi z uživanjem živil kot so oreški in ribe (bogate z

omega 3 maščobnimi kislinami), sončnično olje in olje iz grozdnih pešk (bogato z omega 6 maščobnimi kislinami). Običajne maščobe uživamo poleg jedilnih maščob in olj tudi v skriti obliki. Skrite maščobe iz mleka in mlečnih proizvodov, mesa in klobas ali salam in gotove jedi ter sladkarije je prav tako potrebno upoštevati pri izračunu dnevne količine maščob.

Z nadomeščanjem običajnih jedilnih maščob in olj z MCT maščobami se poveča delež lahko prebavljive maščobe v prehrani.

Pri obolenjih, ki zahtevajo izjemno količino MCT v prehrani, priporočamo uporabo čistega MCT olja. To se nanaša na nekatere prirojene presnovne bolezni (npr. okvare pri oksidaciji dolgoveržnih maščobnih kislin). Tudi akutna faza obolenja je lahko povezana z izraženimi prebavnimi motnjami in je lahko indikacija za 100 % MCT olje.



Praktični nasveti pri motnjah v presnovi maščob

Izberite manj mastne izdelke: mleko in mlečne proizvode, meso, klobase in salame.

Običajna jedilna olja in maščobe za mazanje nadomestite z MCT maščobami. Z zdravnikom in/ali svetovalcem za prehrano se dogovorite za izbiro MCT olja.

V primeru nizke telesne teže oz. močnega neželenega znižanja telesne teže lahko MCT olja uporabite tudi za energijsko obogatitev jedi, na primer z dodajanjem MCT olja ali MCT margarine k zelenjavnim, mesnim in ribjim jedem, pa tudi k rižu ali krompirju.

MCT olja se relativno dobro topijo v vodi in so zato primerna tudi za

mešanje z jedmi kot so sadne in žitne kaše ter sadni napitki.

Pri tem morate paziti na uravnotežen in pester jedilnik z dnevnim uživanjem zelenjave in sadja, žitaric in žitnih proizvodov, mleka in mlečnih proizvodov. Večkrat tedensko so poleg tega lahko na jedilniku meso in mesni izdelki (2-3 x tedensko), riba (1-2 x tedensko) in jajca (3 kosi).

Zmanjšajte pa vnos skritih maščob iz sladkarij, gotovih jedi, klobas, salam, sira in prigrizkov.

Poleg tega poskrbite, da boste ves dan zadosti pili in sicer vodo, nesladkani čaj ali sadne sokove. Pazite na zadostno dovajanje esencialnih maščobnih kislin (omega 3 in 6).

Praktični nasveti pri ketogeni dieti

MCT olja nimajo posebno izrazitega okusa in se dobro mešajo z jedmi kot so sadne in žitne kaše ter sadni sokovi.

Esencialne maščobne kisline (omega 3 in 6) lahko zaužijemo z MCT proizvodi (npr. Ceres MCT olje 77%). Ker gre pri ketogeni dieti

za prehrano, bogato z maščobami in sicer enostranski način prehranjevanja, je potrebno paziti na zadostno uživanje mineralnih snovi in vitaminov v obliki mikronutrientov.

V primeru prehranjevanja v skladu s ketogeno dieto je potrebno stalno tesno sodelovanje in posvetovanje z zdravnikom in/ali svetovalcem za prehrano.

Dr Schär

Živila za posebne dietetične in prehranske potrebe

Z linijo Ceres MCT nudi Dr. Schär ljudem, ki imajo posebne potrebe pri uživanju maščob, lahke in hitro prebavljive proizvode, ki podpirajo njihovo prehransko terapijo. Blagovno znamko Ceres MCT vodijo prehranski specialisti za posebne dietetične in prehranske potrebe, ki posebno pozornost posvečajo vodilni misli – inovacija, kakovost in varnost. Ponudbo proizvodov spremlja tudi bogata ponudba storitev od glasila do receptov, ki so na voljo porabnikom v njihovem prehranskem vsakdanu.

Dr. Schär AG/SPA,
Winkelau 9, 39014
Burgstall / Postal, Italia
T. +39 0473 293 300
F. +39 0473 293 399
info@ceres-mct.com

Zastopa: Prema, d.o.o.,
Ul. Majorja Lavriča 12
1000 Ljubljana
T 01 510 1135
www.prema.si



www.ceres-mct.com