



A DIÉTA MEGKEZDÉSE ELŐTT KIEMELTEN FONTOS TUDNIVALÓK

I. BETEGSÉGEK, ALLERGIÁK, GYÓGYSZEREK

TOMAN FEHÉRJE DIÉTÁT KIZÁRÓ BETEGSÉGEK, ALLERGIÁK

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">- Fehérje érzékenység- Mogyoró vagy szója allergia- Akut vesegyulladás- Májcirrózis- Aktuálisan zajló Hepatitis infectiosa A, B, C- Hasnyálmirigy gyulladás- Autoimmun májgyulladás- PKD (Polycisztás vesebetegség) | <ul style="list-style-type: none">- Krónikus – Akut veseelégtelenség- 1-es típusú cukorbetegség- Bármely szerv jelenleg zajló vagy múltban lezajlott rákos megbetegedése, ha még nem tekinthető gyógyultnak (5 év)- Epilepszia- Kazein érzékenység- Várandósság- Szoptatási időszak |
|--|---|

ORVOSI SZAKVÉLEMÉNYT IGÉNYLŐ BETEGSÉGEK

amennyiben a betegség jelenleg is fennáll, vagy kevesebb, mint 6 hónapja diagnosztizálták

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Korábban lezajlott vesegyulladás- Vesekő- Lezajlott Hepatitis infectiosa A, B, C (minimum 6 hónappal a gyógyulást követően kezdhető a diéta)- Epevezeték gyulladás- Egyéb májbetegség- Chron betegség | <ul style="list-style-type: none">- Vesemedence gyulladás- Egyéb vesebetegség- Epekő- 2-es típusú cukorbetegség- Kószvény vagy erre való hajlam- Alkoholos májkárosodás súlyosabb fokozata- Egyes gyógyszerek folyamatos szedése |
|--|--|

II. GYÓGYSZERSZEDÉSEL KAPCSOLATOS FONTOS INFORMÁCIÓK

Egyes gyógyszerkészítmények lassíthatják a várt fogyás ütemét, vagy befolyásolhatják a Toman diétát, ezért körültekintőbben szükséges eljárni az ilyen esetekben. Ezek a készítmények a következők:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">- szteroidok (autoimmun betegség, ízületi gyulladás, bélgyulladás esetén alkalmazzák)- antidepresszánsok (pszichiátriai kórképekre előírt gyógyszerek szintén befolyásolhatják az anyagcserét, lassíthatják a fogyást),- fogamzásgátlók, hormon készítmények, hormonpótlásnál alkalmazott gyógyszerek, | <ul style="list-style-type: none">- magas vérnyomásra, ill. szívbetegségre előírt pl. béta blokkolók,- vizelethajtók (az amúgy is bekövetkező nyomelem vesztes jelentős fokozása miatt veszélyesek),- cukorbetegség esetén alkalmazott gyógyszerek,- véralvadást gátló készítmények (fokozott elővigyázatosságot igényelnek, mert a sok zöldség befolyásolja a gyógyszer hatását!). |
|--|--|

III. TUDNIVALÓK A DIÉTA IDEJE ALATT BEKÖVETKEZŐ ESETLEGES VÁLTOZÁSOKRÓL

A magas fehérjetartalmú diéta alkalmazását bizonyos, a fentiekben részletezett állapotok, alapbetegségek, illetve egyes tartós gyógyszeres kezelést igénylő betegségek fennállása esetén nem javasoljuk.

A diéta során az első napokban gyengeség, fáradékonyság alakulhat ki. Az első 2 hétben a csökkentett cukor és szénhidrát bevitel következtében szédülést is tapasztalhatunk. Az anyagcsere átállását követően azonban, amikor a szervezet már a lipolízisből, ketontestek termeléséből nyeri energiáját, a fáradékonyságot energikusság váltja fel. Ugyanezzel magyarázható a jelen esetben áldásosnak tekinthető étvágytalanság is. A vérben megszorodó ketontestek okozzák a kellemetlen lehetőséget és esetleg a vizelet szagának megváltozását is, ezek természetes velejárói a folyamatnak. Fontos a folyamatos, az előírtnak megfelelő folyadékbevitel és nyomelempótlás is. Nagyobb mértékű fogyás esetén átmenetileg megváltozhat a menstruációs ciklus időtartama (késhet, kimaradhat). A fogamzásgátló készítmények egyrészt befolyásolhatják a fogyás ütemét, másrészt a gyógyszer hatékonysága is csökkenhet, ezért más fogamzásgátlási módszerek ajánlottak a program ideje alatt. Javasoljuk, hogy kérje ki nőgyógyásza véleményét. Hajhullás a diéta előrehaladtával előfordulhat, de a megfelelő nyomelem bevitellel, illetve a 2. fázistól alkalmazott vitaminpótlással ez megakadályozható. Esetlegesen előforduló vádligörccs valamilyen nyomelem hiányára utalhat - Magnézium, Calcium és Kalium pótlás ilyen esetekben javasolt. Amennyiben magas vérnyomás miatt gyógyszeres kezelés alatt áll, a diéta alatt előfordulhat, hogy a gyógyszerek adagja csökkenthető lesz. Rendszeres vérnyomás ellenőrzés és orvosi konzultáció ajánlott. Amennyiben Önnek inzulin rezisztenciája van, a fogyás üteme a vártnál valamivel lassúbb lehet, de a tartósan alacsony szénhidrát bevitel, magas rostmennyiség és a 2. fázistól bevezetett rendszeres testmozgás az inzulin rezisztenciára is igen jótékony hatással lesz. Magas húgysavszint, ismert kószvény esetén a rendszeresen szedett gyógyszer adagjának megemelésére, kontroll vérértelre lehet szükség. A magas rosttartalmú táplálkozás és bőséges folyadékfogyasztás ellenére olykor székrekedés, vagyis az emésztés lassulása tapasztalható. Ebben az esetben, de a diéta ideje alatt akár folyamatosan is ajánljuk a Rost+ készítményünk beiktatását mindennapi táplálkozásába. A diéta ideje alatt hasmenés, bőrkiütés jelentkezhet, melyek a megnövekedett fehérjebevitellel állhatnak összefüggésben.

Amennyiben fenti tünetek közül bármelyiket tapasztalja a diéta során, kérjük, feltétlenül konzultáljon Toman tanácsadójával.

A TOMAN DIET program nem gyógyít betegségeket. Általános közérzet javítására szolgál.

Fenti kockázatokat megértettem, saját felelősségre veszek részt a TOMAN DIET programban.