

Dr'Schär



УНИКАЛЬНЫЕ
МАСЛА ДЛЯ ДИЕТОТЕРАПИИ

МСТ*
масла



ДЛЯ ДИЕТОТЕРАПИИ

Содержание:

Что такое МСТ-масла?	3
Преимущества МСТ-масел	3
Схемы расщепления жиров в организме	4
Как получают МСТ-масла?.....	5
Отличие МСТ-масел от кокосового масла	5
МСТ-масла и нормализация веса	5
МСТ-масла в спорте	7
МСТ Кето-диета	8
МСТ-масла в медицинской диетологии	10
При болезни Альцгеймера и деменции	10
История Стива Ньюпорт	11
При гипертриглицеридемии	12
В гастроэнтерологии	12
Рекомендации по добавлению МСТ-масла в диету	13
Кофе для энергии, бодрости и хорошего настроения!.....	13
Продуктовая линейка «Kanso»	14
Продуктовая линейка «Ceres»	15

Что такое МСТ-масла?

Большая часть жиров, которые мы употребляем в пищу, состоит из длинных углеводородных цепочек – от 13 до 21 атомов углерода и называются длинноцепочечными триглицеридами или LCT-жирами (маслами). Они практически не растворимы в воде, очень сложно перевариваются организмом и откладываются в жировой ткани.

МСТ-масла, или среднецепочечные триглицериды, в отличие от обычных жиров состоят из более коротких углеводородных цепочек – от 6 до 12 атомов углерода. Чем короче углеводная цепочка, тем быстрее и проще организм расщепляет жир. **Благодаря такой короткой структуре МСТ масла не накапливаются в виде жира, а сразу превращаются в энергию.**

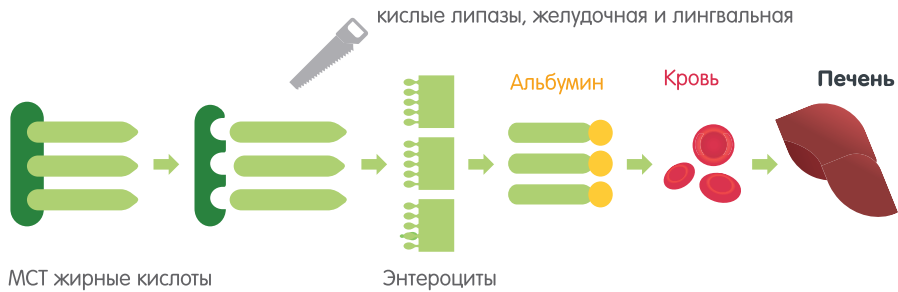
Преимущества МСТ-масел



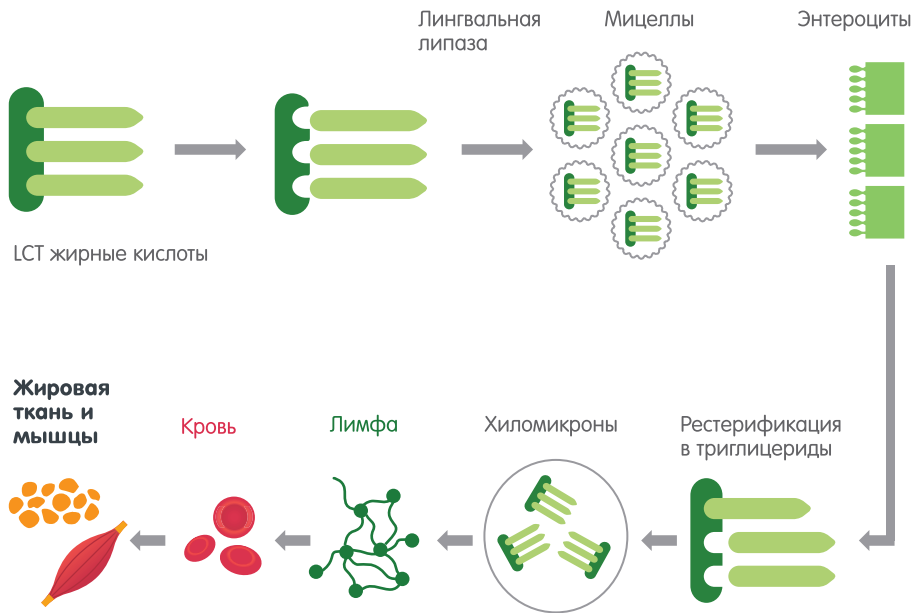
МСТ – ЭТО АББРЕВИАТУРА ОТ АНГЛИЙСКОГО
MEDIUM-CHAIN-TRIGLYCERIDES

Схемы расщепления жиров в организме

МСТ-масел



LCT-масел



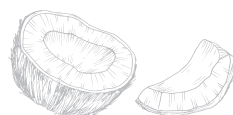
Как получают МСТ-масла?



МСТ получают из кокосового и пальмоядрового масел. С помощью специального сложного оборудования из природных масел выделяют самые полезные для организма человека углеводородные цепочки **C8** (каприловая кислота) и **C10** (каприновая кислота).

Отличие МСТ-масел от кокосового масла

Кокосовое масло содержит приблизительно **только 60% МСТ**, в основном **C12** (лауриновая кислота), которая часто метаболизируется как длинноцепочечные жиры.

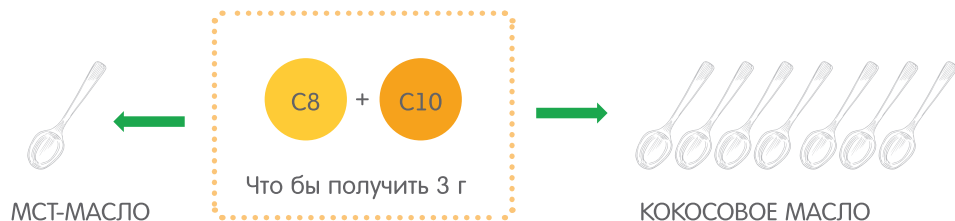


Качественные МСТ-масла состоят из двух жирных кислот:

КАПРИЛОВОЙ КИСЛОТЫ (C8) – ВЫСОКО КЕТОГЕННАЯ

КАПРИНОВАЯ КИСЛОТА (C10) – КЕТОГЕННАЯ, УЛУЧШАЕТ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

МСТ в г/ 100 г масла	C6	C8	C10	C12
Кокосовое	0,5	8,0	6,4	48,5
Пальмоядровое	0,3	3,9	4,0	49,6
МСТ 100%	1,0	58,39	38,26	0,25



МСТ-масла и нормализация веса

Почему МСТ-масла помогают похудеть?

- Увеличивают температуру тела, благодаря чему сгорает жир
- Менее калорийны, чем обычные жиры (МСТ-8,2 кал/г и LCT-примерно 9 кал/г)
- Кетоны уменьшают образование жировых отложений и ускоряют их расщепление
- Высокий инсулин способствует накоплению жира и создает жировые отложения
- Кетоны понижают уровень глюкозы и инсулина
- Кетоны нормализуют аппетит и уменьшают чувство голода



ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗЫВАЮТ,
ЧТО КЕТО-ДИЕТА ЭФФЕКТИВНЕЕ ДРУГИХ
ДИЕТ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ВЕСА

Рекомендованная доза
МСТ-масла при диете
с целью снижения веса –
60 - 120 г в день

ВАЖНО!

Переход на МСТ требует **полного изменения всей диеты**. Если вы просто добавите в меню среднепочечные триглицериды, общий объем потребляемых ккал возрастет. Это может привести к набору веса. Но если вы замените часть традиционных жиров на МСТ-масла, то, благодаря своим уникальным свойствам, они помогут вам похудеть.



МСТ-масла в спорте



- 🔥 повышают энергетический потенциал;
- 🔥 повышают выносливость;
- 🔥 увеличивают работоспособность;
- 🔥 ускоряют процессы роста и регенерации мышц
- 🔥 помогают увеличить сухую мышечную массу
- 🔥 сохраняют запасы мышечного гликогена как источника энергии

Рекомендованная доза МСТ-масла для спортсменов и людей с высокой физической нагрузкой – **60 - 120 г** в день

МСТ Кето-диета

КЕТОГЕННАЯ ИЛИ КЕТО-ДИЕТА — ЭТО НИЗКОУГЛЕВОДНАЯ ДИЕТА С УМЕРЕННЫМ ПОТРЕБЛЕНИЕМ БЕЛКА И ВЫСОКИМ ПОТРЕБЛЕНИЕМ ЖИРОВ.



На Кето-диете печень человека начинает стабильно производить из жира кетоновые тела (кетоны). Кетоны являются источником энергии для клеток организма, в первую очередь для мозга. Состояние такого эффективного сжигания жиров называется кетозом.

МСТ-масла поднимают уровень кетонов до 0,3-1,0 ммол/л.

Это свойство МСТ-масла лежит в основе МСТ Кето-диеты, добавляя МСТ-масла в свой рацион, вы можете увеличить количество потребляемых углеводов и значительно расширить ассортимент разрешенных продуктов. Например добавить больше ягод и фруктов.



Кето-диета эффективна при следующих заболеваниях:

- ЭПИЛЕПСИЯ
- ДИАБЕТ 2-ГО ТИПА,
- ДЕМЕНЦИЯ
- СНИЖЕНИЕ ВЕСА,
- МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ –
ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА
- АКНЕ
- ПОЛИКИСТОЗ ЯИЧНИКОВ
- РАК
ВТОРОЙ УРОВЕНЬ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА

Рекомендованная доза МСТ-масла рассчитывается **индивидуально**, в зависимости от количества необходимых ккалорий. Средняя доза приема МСТ-масла на Кето-диете **30-45 г** в день

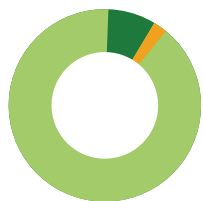
Соотношение белков, углеводов жиров различных типов в различных диетах →

ОБЫЧНАЯ ДИЕТА



15%
50%
35%

КЛАССИЧЕСКАЯ
КЕТОГЕННАЯ
ДИЕТА



8%
90%
2%

МСТ-КЕТОГЕННАЯ
ДИЕТА



11% **23%**
15% **51%**

МОДИФИЦИРОВАННАЯ
ДИЕТА АТКИНСА



30%
55%
15%

ДИЕТА С НИЗКИМ
ГЛИКЕМИЧЕСКИМ
ИНДЕКСОМ



30%
60%
10%



белки



жиры



МСТ-жир



LCT-жир



углеводы



МСТ-масла в медицинской диетологии

При болезни Альцгеймера и деменции

Исследования показывают, что ежедневный **прием МСТ-масла в течении 6 месяцев повышает выработку кетонов** и их поглощение мозгом, значительно улучшает показатели когнитивных тестов.

Болезнь Альцгеймера - это заболевание, одной из причин которого является неспособность нейронов эффективно усваивать глюкозу. Мозг голодает.

Следствием этого является потеря памяти, когнитивные нарушения и другие проблемы, приводящие к полному расстройству нервной системы.

Тогда на помощь приходят кетоны! Кетоны способны пересекать гематоэнцефалический барьер и могут использоваться в качестве замены глюкозы для питания головного мозга.

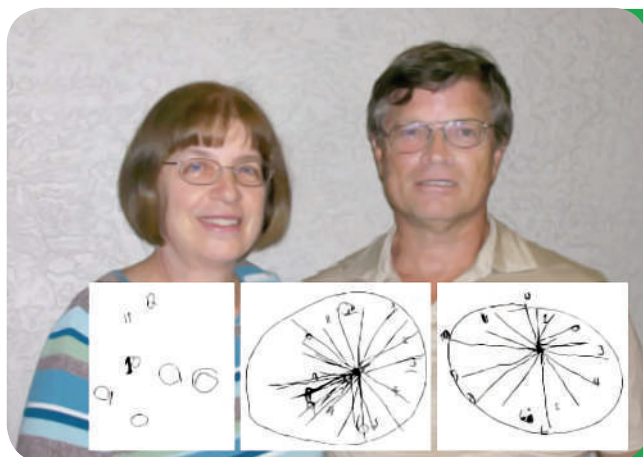


ПРИЕМ МСТ-МАСЛА ЛУЧШАЕТ СПОСОБНОСТЬ К ОБУЧЕНИЮ, ПАМЯТЬ, ДАЖЕ МОЖЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ НЕЙРОДЕГЕНЕРАТИВНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



УЛУЧШАЕТ СОСТОЯНИЕ ПРИ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА, ПАРКИНСОНА, ДЕМЕНЦИИ, ПРИ ЭПИЛЕПСИИ, АУТИЗМЕ, МИГРЕНЯХ





фотография размещена с разрешения
Мари Ньюпорт, сайт faim.org

История Стива Ньюпорт

Стиву Ньюпорту в 58 лет был поставлен диагноз — болезнь Альцгеймера. Его жена, доктор Мари Ньюпорт начала его лечить кокосовым маслом, содержащим большое количество МСТ.

После употребления кокосового масла в течении двух недель, результаты когнитивных тестов у Стива значительно улучшились. До лечения, Стив мог едва вспомнить как нарисовать часы.

После двух недель добавления кокосовое масла в его диету, его рисунки улучшились.

После 37 дней, его рисунки стали более четкими. Масло помогло «избавиться от тумана». В дальнейшем, **лечение МСТ-маслами значительно изменило состояние Стива**, он начал выполнять работу по дому, общаться с родственниками и даже шутить.



В Японии для профилактики нейродегенеративных заболеваний, в том числе старческой деменции, применяют МСТ-масла, ежедневно **3 раза в день по 10-12 г**

КЕТОГЕННАЯ ДИЕТА ЭТО ВОЗМОЖНОЕ
МЕТАБОЛИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА



При гипертриглицеридемии

Гипертриглицеридемия заболевание, при котором повышается уровень триглицеридов в плазме крови.

Причиной этого состояния может быть генетическая предрасположенность, избыточный вес, метаболический синдром, сахарный диабет, увеличение потребления алкоголя, чрезмерное потребление калорий (в виде длинноцепочечных жиров или быстро метаболизируемых углеводов), гипотиреоз, заболевание почек, беременность.

Гипертриглицеридемии повышает риск возникновения атеросклероза, сердечнососудистых заболеваний и острого панкреатита.

Лечение гипертриглицеридемии должно быть прежде всего связано с изменением диеты.

МСТ-масла метаболизируются независимо от хиломикронов, что не приводит к повышению уровня триглицеридов после приема пищи или эстрогенов.



ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗЫВАЮТ, ЧТО ЗАМЕНА ОБЫЧНЫХ ЖИРОВ НА МСТ-МАСЛА ПРИВОДИТ К СНИЖЕНИЮ УРОВНЯ ТРИГЛИЦЕРИДОВ, И МОЖЕТ ЯВЛЯТЬСЯ ОДНИМ ИЗ МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ

В гастроэнтерологии



МСТ-масла усваиваются в кишечнике независимо от желчных кислот и панкреатических ферментов, поэтому **могут значительно улучшить состояние больных при гастроэнтерологических заболеваниях.**

- ✦ ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРИАТИТ
- ✦ ЗАПОРЫ
- ✦ ХОЛЕСТАЗ ПЕЧЕНИ
- ✦ ЖИРОВОЙ ГЕПАТОЗ ПЕЧЕНИ
- ✦ СИНДРОМ КОРОТКОЙ КИШКИ
- ✦ ХРОНИЧЕСКИЕ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ КИШЕЧНИКА
- ✦ НАРУШЕНИЕ ВСАСЫВАНИЯ ЖИРОВ В ТОНКОМ КИШЕЧНИКЕ
- ✦ УХОД ЗА БОЛЬНЫМИ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НА КИШЕЧНИКЕ
- ✦ МУКОВИСЦИДОЗ

Начинаете с **маленьких доз** и **увеличивать** их **постепенно**, что бы избежать расстройства пищеварения.

Начинайте принимать с **2-5 г** по **2-3** раза в день, добавляя в еду.

Постепенно увеличивайте дозу на **2-5 г** для каждого приема пищи, пока не достигните общего количества в **30-45 г**.

Для спортсменов людей испытывающих высокие физические нагрузки – **60-120 г** в день.

Для детей количество масла рассчитывать исходя из **2,1 г на кг веса**. Делить на несколько приемов.

Для того чтобы избежать набора веса, **заменяйте другие масла на МСТ**, или сократите количество углеводов.

Включайте в свой рацион источники **Омега-3** для получения ДНА.

Рекомендации по добавлению МСТ-масла в диету

ВАЖНО!

Применять продукты содержащие МСТ-масла в специальных медицинских целях нужно **с разрешения лечащего врача или диетолога**.



Кофе для энергии, бодрости и хорошего настроения!

BULLETPROOF COFFEE

Сварите ваш обычный кофе. Вылейте в чашу блендера добавьте 1-2 чайные ложки МСТ-масла и взбейте до образования однородной эмульсии.

Вкусный энергетический напиток готов!

Нельзя добавлять сахар и молоко.

Bulletproof Coffee запускает процесс жиросжигания, уменьшает аппетит, стимулирует выработку энергии и работу мозга, **придаст вам мгновенной дополнительной энергии и отличной концентрации внимания на несколько часов**, поможет сосредоточиться и решить творческие задачи.

Продуктовая лейка «Kanso»



Масло Kanso-MCT 100%

Состав: **100% MCT-масло**

Сбалансированное содержание жирных кислот:

- C8 каприловая кислота – 54,9 г на 100 г
- C10 каприновая кислота – 40,0 г на 100 г

Масло Ceres-MCT 100% подходит для добавления в любые блюда и напитки.

Срок хранения:

2 года в закрытом виде при комнатной температуре
2 месяца после вскрытия банки

Рекомендованно с 0 лет



Масло Kanso-MCT 77%

Состав:

77% MCT-масел от общего количества жиров

Сбалансированное содержание жирных кислот:

- C8 каприловая кислота – 44,5 г на 100 г
- C10 каприновая кислота – 28,2 г на 100 г
- Омега-3 (4,5 г/100 г) и Омега-6 (9,5 г/100 г)
- Витамины: А (728 мкг/100 г), D (2,3 мкг/100 г), Е (23 мкг/100г)

Масло Ceres-MCT 77% можно нагревать до температуры 150 градусов.

Срок хранения:

2 года в закрытом виде при комнатной температуре
2 месяца после вскрытия банки

Рекомендованно с 0 лет

Шоколад Kanso DeliMCT

Шоколад для кетогенной диеты
Кетосоотношение 4,8:1



Срок хранения: 18 месяцев

- Содержит МСТ-масла 21 г / 100 г
- С8 каприловая кислота – 5,23 г / 100 г
- С10 каприновая кислота – 15,86 г / 100 г
- Высокое содержание клетчатки – 18,9 г / 100 г
- Низкое содержание сахара – 1 г / 100 г
- Высокая калорийность 145 кал / 25 г (плитку)
- Распакован по 4 отдельные плитки (4 x 25 г)

Рекомендованно с 3 лет

Шоколадное печенье DeliMCT



Срок хранения: 9 месяцев

Ускоритель кетоза!

44% МСТ от общего количества жиров

- Содержит МСТ-масла 24,7 г / 100 г
- Высококалорийное: 569 ккал в 100 г
- 38 ккал в одном печенье
- 16 шт печенья в упаковке

Рекомендованно с 3 лет



Идеальный кето-перекус! Достаточно одной печеньки с кофе или чаем, и вы долго не будете испытывать чувство голода

Продуктовая линейка «Ceres»



Рекомендованно с 0 лет

Масло Ceres-MCT 100%

Состав: **100% MCT-масло**

Сбалансированное содержание жирных кислот:

- C8 каприловая кислота – 54,9 г на 100 г
- C10 каприновая кислота – 40,0 г на 100 г

Масло Ceres-MCT 100% подходит для добавления в любые блюда и напитки.

Срок хранения:

2 года в закрытом виде при комнатной температуре
2 месяца после вскрытия банки



Рекомендованно с 0 лет

Масло Ceres-MCT 77%

Состав: **77% MCT-масел от общего количества жиров**

Сбалансированное содержание жирных кислот:

- C8 каприловая кислота – 44,5 г на 100 г
- C10 каприновая кислота – 28,2 г на 100 г
- Омега-3 (4,5 г/100 г) и Омега-6 (9,5 г/100 г)
- Витамины: A (728 мкг/100 г), D (2,3 мкг/100 г), E (23 мкг/100г)

Масло Ceres-MCT 77% можно нагревать до температуры 150 градусов.

Срок хранения:

2 года в закрытом виде при комнатной температуре
2 месяца после вскрытия банки

DrSchär

Более подробная информация на сайтах:
www.kanso.com; www.mct-oil.ru

Адрес электронной почты: info.ru@drschaer.com