

## Verpflichtende Informationen gem. §14a DiätVO für OPTIFAST® Produkte

Abbildung:



**Produktname:**

OPTIFAST®home Sortiment (Drink Vanille, Schokolade, Erdbeere; Creme Vanille; Suppe Kartoffel/Lauch, Tomate) sowie die OPTIFAST® Riegel (Cappuccino, Himbeere-Kirsche, Schokolade).

**Bezeichnung des Lebensmittels:**

Lebensmittel für eine kalorienarme Ernährung zur Gewichtsreduktion (Tagesration oder Mahlzeiten für eine gewichtskontrollierende Ernährung)

**Produktbeschreibung:**

OPTIFAST®home Produkte sind Lebensmittel für eine kalorienarme Ernährung zur Gewichtsreduktion, die sämtliche für einen Tag erforderlichen Nährstoffe wie hochwertiges Eiweiß, Kohlenhydrate und essentielle Fettsäuren, aber auch Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sowie Ballaststoffe in angemessener Menge enthalten.

Der Verlust an Körperfett wird effektiv unterstützt, während gleichzeitig Muskulatur und Leistungsfähigkeit des Körpers erhalten bleiben. Die empfohlene Verzehrsmenge an OPTIFAST®home-Mahlzeiten sorgt für eine gute Sättigung.

**Hintergrundinformationen zur Marke:**

Innerhalb weniger Jahrzehnte ist Übergewicht von einer Ausnahmerecheinung zur Normalität für weite Teile der Bevölkerung geworden. Hochkalorische Nahrungsmittel in Verbindung mit einem

Stand: Oktober 2017

durch die moderne Arbeits- und Konsumwelt bedingten, immer passiveren Lebensstil begünstigen diesen Wandel. Das ist nicht zwangsläufig schädlich für die Gesundheit. Medizinische Probleme entstehen vor allem bei massivem Übergewicht, der Fettleibigkeit oder Adipositas. In Deutschland sind 64,3 % der männlichen und 49 % der weiblichen Erwachsenen (über 20 Jahre) übergewichtig, davon 21,9% der Männer und 22,5 % der Frauen stark übergewichtig / adipös.

Die Gewichtsklassifikation bei Erwachsenen anhand des Body Mass Index (BMI) ist die derzeit gemäß der WHO gültige und am einfachsten zu bestimmende Methode zur Einteilung der verschiedenen Schweregrade des Übergewichts. Der BMI bezieht die Körper-Masse auf das Quadrat der Körpergröße. Ein BMI über 30 signalisiert starkes Übergewicht und damit eine Gesundheitsgefahr.

Klassifizierung modifiziert nach WHO <sup>1</sup>	BMI	Risiko für Folgeerkrankungen
<b>Normalgewicht</b>	18,5 - 24,9	durchschnittlich
<b>Übergewicht</b>	25,0 - 29,9	gering erhöht
<b>Adipositas Grad 1</b>	30,0 - 34,9	erhöht
<b>Adipositas Grad 2</b>	35,0 - 39,9	hoch
<b>extreme Adipositas Grad 3</b>	≥ 40	sehr hoch

Die Marke OPTIFAST® hat ihren Ursprung in dem medizinisch geführten, ambulanten Therapieprogramm für stark übergewichtige (adipöse) Erwachsene das das Gewicht und die damit verbundenen Begleiterkrankungen deutlich reduzieren kann. Voraussetzung für die Teilnahme am Programm ist ein BMI (Body-Mass-Index) von mindestens 30 (Adipositas Grad I).

Ziel des OPTIFAST® 52-Programms ist eine sichere und nachhaltige Gewichtsabnahme, die in der Regel mit einer deutlichen Verbesserung der medizinischen Risikofaktoren einhergeht, wie:

- Verringerung der Dosis von Arzneimitteln gegen Bluthochdruck, hohe Blutfettwerte oder Typ II Diabetes, ggf. auch ein Absetzen von Arzneimitteln.
- Verbesserung von Gelenk-Beschwerden infolge des zu hohen Körpergewichts.

Angeboten wird das Programm in zahlreichen Therapiezentren deutschlandweit, die sich auf die Behandlung von Adipositas spezialisiert haben. Eine Übersicht teilnehmender Zentren ist unter <https://www.nestlehealthscience.de/marken/optifast/therapiezentren> zu finden.

In 2011 wurde das OPTIFAST®home Sortiment eingeführt. Ziel dieses Sortimentes ist es Kunden ein Angebot für die flexible und selbstbestimmte Anwendung zu bieten, die ihr Gewicht reduzieren und/oder halten wollen.

#### Hintergrundinformation zum Produkt:

Die OPTIFAST®home Range bietet ein vielfältiges und wohlschmeckendes Angebot an Lebensmitteln für eine kalorienarme Ernährung zur Gewichtsreduktion.

#### Zielgruppe:

Das OPTIFAST®home Sortiment ist an Kunden gerichtet, die leicht bis mäßig übergewichtig sind, d.h. Menschen mit einem BMI zwischen 25,0 und 29,9, die ihr Gewicht reduzieren und/oder halten wollen.

#### Die Vorteile von OPTIFAST®home:

OPTIFAST®home bietet zusammengefasst die folgenden 3 Vorteile:

<sup>1</sup> Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation. World Health Organization technical report series 2000;894:i-xii, 1-253. Epub 2001/03/10. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11234459> (Stand: 15.08.2016)

- ✓ erfolgreich gesund Abnehmen und Gewicht halten
- ✓ einfach und schnell zubereitet
- ✓ vielfältig und lecker im Geschmack

OPTIFAST® steht für Qualität und Expertise rund um nachhaltige Gewichtsreduktion. OPTIFAST®home wurde von Experten als Tagesration oder Mahlzeit für eine gewichtskontrollierende Ernährung zuhause entwickelt. Das hochwertige Eiweiß unterstützt effektiv den Fettabbau bei maximalem Erhalt der Muskulatur und sättigt dabei anhaltend. Die Mahlzeiten mit OPTIFAST®home sind nicht nur schnell zubereitet, sondern liefern dem Körper auch eine optimale Versorgung mit allen essenziellen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Leckere und vielfältige Geschmacksrichtungen der Drinks, Cremes, Suppen und Riegel sorgen für Abwechslung. Die seit Jahren erfolgreiche Anwendung bestätigt die hohe Wirksamkeit und sehr gute Verträglichkeit.

Grundsätzlich sind

- ✓ zudem die Drinks und Suppen glutenfrei.
- ✓ Das Sortiment ist für Diabetiker geeignet.
- ✓ Die OPTIFAST®home Geschmacksrichtungen Drink Schokolade, Drink Vanille, Drink Erdbeere, Drink Kaffee, Creme Vanille und Suppe Tomate enthalten keine tierischen Bestandteile und sind daher für Vegetarier geeignet.

## Verzeichnis der Zutaten:

### 1. OPTIFAST®home Sortiment

#### OPTIFAST®home Drink Vanille

Zutaten: Glucosesirup, Milcheiweiß, Magermilchpulver, pflanzliche Öle (Kokosnussöl, Sonnenblumenöl), Inulin, Kaliumcitrat, Verdickungsmittel (E466), Natriumcitrat, Aroma, Emulgator (Sojalecithin, E322, E472b), Magnesiumcarbonat, Kaliumphosphat, Süßstoff (Acesulfam K, Aspartam), Eisenpyrophosphat, Vitamin C, Calciumphosphat, Zinksulfat, Niacin, Vitamin E, Kupfergluconat, Antioxidationsmittel (E304, E307), Pantothen säure, Mangansulfat, Vitamin B1, Vitamin B6, Vitamin B2, Farbstoff (β-Carotin), Vitamin A, Folsäure, Kaliumjodid, Natriumselenit, Biotin, Vitamin D, Vitamin B12. Enthält eine Phenylalaninquelle.

#### OPTIFAST®home Drink Schoko

Zutaten: Glucosesirup, Milcheiweiß, Magermilchpulver, pflanzliche Öle (Kokosnussöl, Sonnenblumenöl), fettarmes Kakaopulver, Kaliumcitrat, Inulin, Verdickungsmittel (E466), Natriumcitrat, Aroma, Emulgator (Sojalecithin, E322, E472b), Magnesiumcarbonat, Kaliumphosphat, Süßstoff (Acesulfam K, Aspartam), Eisenpyrophosphat, Vitamin C, Calciumphosphat, Zinksulfat, Niacin, Vitamin E, Kupfergluconat, Antioxidationsmittel (E304, E307), Pantothen säure, Mangansulfat, Vitamin B1, Vitamin B6, Vitamin B2, Vitamin A, Folsäure, Kaliumjodid, Natriumselenit, Biotin, Vitamin D, Vitamin B12. Enthält eine Phenylalaninquelle.

#### OPTIFAST®home Drink Kaffee

Zutaten: Glucosesirup, Milcheiweiß, Magermilchpulver, pflanzliche Öle (Kokosnussöl, Sonnenblumenöl), Inulin, Kaffeeextrakt, Kaliumcitrat, Verdickungsmittel (E466), Natriumcitrat, Emulgator (Sojalecithin, E322, E472b), Kaliumphosphat, Magnesiumcarbonat, Süßstoff (Acesulfam K,

Aspartam), Aroma, Eisenpyrophosphat, Vitamin C, Calciumphosphat, Zinksulfat, Niacin, Vitamin E, Kupfergluconat, Antioxidationsmittel (E304, E307), Pantothersäure, Mangansulfat, Vitamin B1, Vitamin B6, Vitamin B2, Vitamin A, Folsäure, Kaliumjodid, Natriumselenit, Biotin, Vitamin D, Vitamin B12. Enthält eine Phenylalaninquelle.

#### **OPTIFAST®home Drink Erdbeere**

Zutaten: Magermilchpulver, Milcheiweiß, Zucker, pflanzliches Öl (Sonnenblumenöl), Inulin, Kaliumcitrat, Maltodextrin, Verdickungsmittel (E466), Säureregulator (Zitronensäure), Aroma, Magnesiumcarbonat, Natriumchlorid, Kaliumchlorid, Farbstoff (Beetenrot), Kaliumphosphat, Natriumcitrat, Emulgator (Sojalecithin, E322), Vitamin C, Eisenpyrophosphat, Süßstoff (Acesulfam K, Aspartam), Zinksulfat, Niacin, Kupfergluconat, Vitamin E, Calciumphosphat, Mangansulfat, Antioxidationsmittel (E304, E307), Pantothersäure, Natriumfluorid, Vitamin B6, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin A, Chromchlorid, Natriummolybdat, Folsäure, Natriumselenit, Kaliumjodid, Biotin, Vitamin K, Vitamin D, Vitamin B12. Enthält eine Phenylalaninquelle.

#### **OPTIFAST®home Creme Vanille**

Zutaten: Zucker, Milcheiweiß, Magermilchpulver, pflanzliche Öle (Kokosnussöl, Sonnenblumenöl), modifizierte Stärke, Inulin, Glucosesirup, Kaliumcitrat, Calciumphosphat, Aroma, Trennmittel (Siliciumdioxid), Natriumcitrat, Verdickungsmittel (Carrageen), Stabilisator (Natriumphosphat), Maltodextrin, Emulgator (Sojalecithin, E322, E472b), Kaliumphosphat, Magnesiumcarbonat, Natriumchlorid, Süßstoff (Acesulfam K, Aspartam), Eisenpyrophosphat, Vitamin C, Zinksulfat, Niacin, Vitamin E, Kupfergluconat, Antioxidationsmittel (E304, E307), Pantothersäure, Mangansulfat, Vitamin B1, Farbstoff (β-Carotin), Vitamin

B6, Vitamin B2, Vitamin A, Folsäure, Kaliumjodid, Natriumselenit, Biotin, Vitamin D, Vitamin B12. Enthält eine Phenylalaninquelle.

#### **OPTIFAST®home Suppe Tomate**

Zutaten: Magermilchpulver, Tomatenpulver, Milcheiweiß, Maltodextrin, pflanzliches Öl (Sonnenblumenöl), Inulin, Natriumchlorid, Kaliumcitrat, Zucker, Magnesiumcitrat, Säureregulator (Zitronensäure), Verdickungsmittel (E466), Farbstoff (Beetenrot), getrocknete Petersilie, Calciumphosphat, Kaliumhydrogenphosphat, Vitamin C, Eisenpyrophosphat, Emulgator (Sojalecithin, Lecithin), Aroma, mittelkettige Triglyceride, Zinksulfat, Niacin, Kupfergluconat, Vitamin E, Mangansulfat, Antioxidationsmittel (E304, E307), Pantothersäure, Natriumfluorid, Vitamin B6, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin A, Chromchlorid, Natriummolybdat, Folsäure, Natriumselenit, Kaliumiodid, Biotin, Vitamin K, Vitamin D, Vitamin B12.

#### **OPTIFAST®home Suppe Kartoffel Lauch**

Zutaten: Milcheiweiß, Molkeneiweiß, Maltodextrin, Kartoffelflocken, pflanzliche Öle (Rapsöl, Sonnenblumenöl), Magermilchpulver, Lauchflocken, Aroma (enthält Natriumglutamat), Kaliumcitrat, Aroma, Gummi Arabicum, Fructo-Oligosaccharide, Spinatflocken, Fischöl, Inulin, Natriumchlorid, Kaliumphosphat, Magnesiumcarbonat, Emulgator (E 471, E 472c, Sojalecithin), Stabilisator (Carrageen, Natriumphosphat), getrockneter Schnittlauch, Vitamine (C, Niacin, E, Pantothersäure, B6, B1, B2, A, Folsäure, K, Biotin, D), Farbstoff (Curcumin), Calciumphosphat, Eisenpyrophosphat, Zinksulfat, Kupfergluconat, Natriumfluorid, Mangansulfat, Kaliumjodid, Natriumselenit, Chromchlorid, Natriummolybdat, Antioxidationsmittel (E 304, E 306), Säureregulator (Zitronensäure).

## **OPTIFAST® Riegel Sortiment**

### **OPTIFAST® Riegel Cappuccino**

Zutaten: Fructose-Glucose-Sirup, Sojaweiweiß, Vollmilchschokolade (17%) [Zucker, Kakaobutter, Vollmilchpulver, Kakaomasse (1,8%), Emulgator (Sojalecithin), Aroma], geröstete Sojakerne, Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Calciumphosphat, Natriumphosphat, Magnesiumcarbonat, Magnesiumphosphat, Natriumcitrat, Eisenpyrophosphat, Kaliumiodat, Zinkoxid, Natriumselenat, Kupfersulfat, Mangansulfat), Inulin, Rapsöl, geröstetes Kaffeepulver (0,5%, enthält Soja), Vitamine (C, E, Niacin, Biotin, A, Pantothersäure, Folsäure, D, B6, B2, B12, B1), Aroma, Emulgator (Sojalecithin). Kann Spuren von Nüssen, Erdnüssen & Gluten enthalten.

### **OPTIFAST® Riegel Himbeere-Kirsche**

Zutaten: Milcheiweiß, Polydextrose, Vollmilchschokolade (15%) [Zucker, Kakaobutter, Vollmilchpulver, Kakaomasse (1,6%), Emulgator (Sojalecithin), Aroma], Fructosesirup, Sorbitolsirup, Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Calciumphosphat, Natriumphosphat, Natriumchlorid, Magnesiumphosphat, Magnesiumcarbonat, Eisenpyrophosphat, Natriumcitrat, Kaliumiodat, Zinkoxid, Natriumselenat, Kupfersulfat, Mangansulfat), Kakaopulver (5,2%), pflanzliche Öle (Raps, Distel), Sojaweiweiß, Vitamine (C, E, Niacin, Biotin, A, Pantothersäure, Folsäure, D, B6, B2, B1, B12), Emulgator (Sojalecithin), Aroma. Kann Spuren von Nüssen, Erdnüssen & Gluten enthalten.

### **OPTIFAST® Riegel Schokolade**

Zutaten: Milcheiweiß, Polydextrose, Vollmilchschokolade (15%) [Zucker, Kakaobutter, Vollmilchpulver, Kakaomasse (1,6%), Emulgator (Sojalecithin), Aroma], Fructosesirup, Sorbitolsirup, Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Calciumphosphat, Natriumphosphat, Natriumchlorid, Magnesiumphosphat, Magnesiumcarbonat, Eisenpyrophosphat, Natriumcitrat, Kaliumiodat, Zinkoxid, Natriumselenat, Kupfersulfat, Mangansulfat), Kakaopulver (5,2%), pflanzliche Öle (Raps, Färberdistel), Sojaweiweiß, Vitamine (C, E, Niacin, Biotin, A, Pantothersäure, Folsäure, D, B6, B2, B1, B12), Emulgator (Sojalecithin), Aroma. Kann Spuren von Nüssen, Erdnüssen & Gluten enthalten.

#### **Nettofüllmenge:**

1 Packung der OPTIFAST®home Drinks und Suppen: 8 Sachets à 55 g e (= 440 g e) Ausnahme: OPTIFAST®home Suppe Kartoffel-Lauch: 8 Sachets à 53 g e (= 424 g e)  
1 Packung der OPTIFAST®Riegel 6 x 60 g e (= 360 g e ; Ausnahme: 1 Packung Riegel mit Schokoladengeschmack: 6 x 70 g e (= 420 g e))

#### **Mindesthaltbarkeitsdatum:**

Siehe Aufdruck auf der Oberseite der Faltschachtel sowie auf der Vorderseite der einzelnen Sachets.

#### **Besondere Anweisungen für Aufbewahrung und/oder Verwendung:**

Lagerung: Kühl und trocken lagern.

Die OPTIFAST®home Produkte erfüllen nur im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung den angestrebten Zweck, andere Lebensmittel müssen Teil dieser Ernährung sein. Sie sind für Erwachsene geeignet. OPTIFAST®home Produkte sind für Kinder nicht geeignet.

## Name und Anschrift des Lebensmittelunternehmers:

Nestlé Health Science (Deutschland) GmbH, D-60523 Frankfurt

## Ursprungsland:

Hergestellt in Deutschland

## Gebrauchsanleitung:

Wie der Kunde seine OPTIFAST®home-Mahlzeiten zusammenstellt, entscheidet er. Bei Bedarf können den Drinks, Cremes und Suppen kalorienfreie oder -arme Würzmittel, wie z.B. frische Kräuter, hinzugefügt werden.

### Für die Zubereitung der Drinks/Creme und der Suppen gilt folgende Anleitung:

OPTIFAST®home Drinks/Creme:

Geben Sie einfach eine Portion mit 200-250ml Wasser in den Mixbecher – und schütteln Sie kräftig!



#### Tipps für den Mixbecher:

- Ca. 20 Sekunden kräftig schütteln, um die Bildung von Klümpchen zu vermeiden
- Am besten sofort nach Gebrauch ausspülen.

OPTIFAST®home Suppen:

Für die Zubereitung der Suppen ca. 200ml warmes Wasser (max. 50° C) verwenden. Den Inhalt des Sachets mit dem Schneebesen in eine Schale einrühren, bis das Pulver vollständig aufgelöst ist.



#### Vorsicht:

Bei der Zubereitung der Suppe mit warmem Wasser im Mixbecher: Durch den entstehenden Überdruck kann sich der Deckel unter Umständen ruckartig lösen!

Zubereitung als ...

- Kalter Drink: 1 Portion mit 200-250 ml kaltem Wasser vermischen.
- Schaumiger Shake: das Produkt mit weniger Wasser und Eiswürfeln in den Mixbecher geben.
- Warmes Getränk: 1 Portion mit ca. 200-250 ml warmem Wasser verrühren.
- Leckere Creme: Creme Vanille 3 Min. quellen lassen und cremig genießen

### Beim Verzehr der Riegel gilt folgende Besonderheit in der Gebrauchsanleitung:

Trinken Sie zu jedem Riegel 1 bis 2 Gläser Wasser.

## Nährwertdeklaration:

### 1. OPTIFAST®home Sortiment

Exemplarisch ist hier die Nährwertdeklaration des OPTIFAST®home Kaffee Drink abgebildet.



www.optifasthome.de

Nährwertinformationen / Information nutritionnelle				
Durchschnittlicher Gehalt / Teneur moyenne		pro 100 g Pulver / poudre	pro 55 g*	%VNR / %NRV** pro / par 55 g
<b>Brennwert / énergie</b>	<b>kJ/kcal</b>	<b>1667/396</b>	<b>918/218</b>	
Fett, davon / Lipides, dont	g	8,7	4,8	
- gesättigte Fettsäuren / acides gras saturés	g	5,4	3,0	
- einf. unges. Fettsäuren / acides gras monoinsaturés	g	1,0	0,55	
- mehrf. unges. Fettsäuren / acides gras polyinsaturés	g	2,3	1,3	
Linolsäure / acide linoléique	g	2,1	1,2	
Kohlenhydrate, davon / Hydrates de carbone, dont	g	52	29	
- Zucker / sucre	g	12	6,6	
- Lactose	g	8,0	4,4	
Ballaststoffe / Nahrungsfasern / Fibres alimentaires	g	5,0	2,8	
Eiweiß / Protéines	g	25	14	
Salz / Sel (=Na (g) x 2,5)	g	1,0	0,55	
<b>Vitamine und Mineralstoffe / Vitamines et sels minéraux</b>				
A	µg	500	275	34
D	µg	3,7	2,0	41
E	mg TE	8,0	4,4	37
C	mg	30	17	21
B1	mg	1,1	0,61	55
B2	mg	1,3	0,72	51
Niacin / niacine	mg	17	9,4	58
B6	mg	0,90	0,50	35
Folsäure / acide folique	µg	140	77	39
B12	µg	1,1	0,6	24
Biotin / biotine	µg	15	8,3	17
Pantothersäure / acide pantothénique	mg	2,3	1,3	21
Calcium	mg	480	264	33
Phosphor / phosphore	mg	400	220	31
Kalium / potassium	mg	1420	781	39
Eisen / fer	mg	9,5	5,2	37
Zink / zinc	mg	6,6	3,6	36
Kupfer / cuivre	mg	0,60	0,33	33
Jod / iode	µg	110	61	40
Selen / sélénium	µg	40	22	40
Natrium / sodium	mg	400	220	
Magnesium / magnésium	mg	95	52	14
Mangan / manganèse	mg	0,60	0,33	17

TE = Tocopheroläquivalent / Tocophérol-Equivalent

\* 55 g = 1 Sachet \*\* Referenzmenge für tägliche Zufuhr (Erwachsene) / Valeur nutritionnelle de référence (adultes)

**Zutaten:** Glucosesirup, Milcheiweiß, Magermilchpulver, pflanzliche Öle (Kokosnussöl, Sonnenblumenöl), Inulin, Kaffeeextrakt, Kaliumcitrat, Verdickungsmittel (E466), Natriumcitrat, Emulgator (Sojalecithin, E322, E472b), Kaliumphosphat, Magnesiumcarbonat, Süßstoff (Acesulfam K, Aspartam), Aroma, Eisenpyrophosphat, Vitamin C, Calciumphosphat, Zinksulfat, Niacin, Vitamin E, Kupfergluconat, Antioxidationsmittel (E304, E307), Pantothersäure, Mangansulfat, Vitamin B1, Vitamin B6, Vitamin B2, Vitamin A, Folsäure, Kaliumjodid, Natriumselenit, Biotin, Vitamin D, Vitamin B12. Enthält eine Phenylalaninquelle.

**Ingrediente:** Sirop de glucose, protéine de lait, lait écrémé en poudre, huiles végétales (noix de coco, tournesol), inuline, extrait de café, citrate de potassium, épaississants (E466), citrate de sodium, émulsifiant (lécithine de soja, E322, E472b), phosphate de potassium, carbonate de magnésium, édulcorant (acesulfame K, aspartame), arôme, pyrophosphate de fer, vitamine C, phosphate de calcium, sulfate de zinc, niacine, vitamine E, gluconate de cuivre, antioxydants (E304, E307), acide pantothénique, sulfate de manganèse, vitamine B1, vitamine B6, vitamine B2, vitamine A, acide folique, iodure de potassium, sélénite de sodium, biotine, vitamine D, vitamine B12. Contient une source de phénylalanine.

## 1. Was ist eigentlich OPTIFAST®home?

OPTIFAST®home ist einzusetzen als:

- ✓ Mahlzeitenersatz für die moderate Gewichtskontrolle:  
Der Ersatz von 2 Mahlzeiten pro Tag durch OPTIFAST®home trägt zur Gewichtsabnahme bei. Der Ersatz einer Mahlzeit im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung trägt dazu bei, das Gewicht nach Gewichtsabnahme zu halten. OPTIFAST®home Produkte erfüllen den angestrebten Zweck nur im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung und andere Lebensmittel müssen Teil dieser Ernährung sein.
- ✓ Ersatz einer Tagesration für einen effektiven Gewichtsverlust:  
Verzehren Sie täglich 4 OPTIFAST®home Mahlzeiten über den Tag verteilt. Werden alle täglichen Mahlzeiten durch OPTIFAST®home Mahlzeiten ersetzt, darf OPTIFAST®home ohne ärztlichen Rat nicht länger als 3 Wochen verwendet werden. Ersetzen Sie in der Folge die OPTIFAST®home Mahlzeiten schrittweise durch ausgewogene Mahlzeiten. In der Fastenphase des vorgeschlagenen Programms trinken Sie 4 Portionen OPTIFAST® home pro Tag.
- ✓ OPTIFAST®home verhindert einen Nährstoffmangel in der Fastenphase und sorgt dafür, dass Sie möglichst wenig Muskelmasse, aber möglichst viel Fett abbauen.

## 2. Was ist das OPTIFAST®home-Programm?

Das OPTIFAST®home-Programm richtet sich an Personen mit einem BMI zwischen 25 und 30, die Ihr Gewicht einfach und schnell reduzieren und Ihr Wunschgewicht auch langfristig halten möchten.

Das OPTIFAST®home Programm umfasst die bewährte OPTIFAST®home-Formula-Diät und wertvolle Servicetools, die auf Ihrem Weg zum Wunschgewicht unterstützen können.

Die OPTIFAST®home-Formula-Diät wurde auf Basis von medizinischen Studien entwickelt und orientiert sich an den wichtigsten Aspekten für eine optimale dauerhafte Gewichtsreduktion. Die Zusammensetzung der OPTIFAST®home-Mahlzeiten liefert Ihnen eine optimale Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Durch einen hohen Eiweißgehalt wird die Fettverbrennung effektiv unterstützt und die Muskulatur bleibt erhalten. Zudem gewährleisten die OPTIFAST®home Produkte ein hohes Sättigungsgefühl und eine optimale Unterstützung der Darmflora, sodass Sie sich während der Diät stets satt, gesund und fit fühlen.

Zusätzlich erhalten Sie durch die Servicetools viel Unterstützung in den Bereichen Ernährung, Bewegung und körperbewusstes Verhalten und werden so Ihr Wunschgewicht auch langfristig halten.

## 3. Welche Getränke sind während des OPTIFAST®home-Programms erlaubt?

Während des Programms ist es wichtig zusätzlich am Tag 2,5 – 3 l an Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Das hilft Ihnen dabei, überflüssige Pfunde schnell loszuwerden. Besonders empfehlenswert ist stilles oder leicht sprudelndes Mineralwasser. Aber Sie können natürlich auch kalorienfreie Limonaden (weniger als 3 kcal pro 100ml) trinken, um sich etwas Abwechslung zu gönnen – aber höchstens einen halben Liter am Tag. Auch Kaffee und Tee ohne Milch und Zucker sind erlaubt. Vorsicht bei Fruchteees mit vielen Fruchtstücken: Diese können viel Zucker enthalten.



#### **4. Gibt es verschiedene Zubereitungsmöglichkeiten für die OPTIFAST®home-Produkte?**

Sie haben die Möglichkeit, die Zubereitung der verschiedenen OPTIFAST®home-Produkte zu variieren:

- ✓ Als kalter Drink: Indem Sie kaltes Wasser zum Mischen verwenden, erhalten Sie einen kalten erfrischenden Drink.
- ✓ Als Frappé: Verwenden Sie weniger Wasser, geben Sie Eiswürfel hinzu, ab in den Mixer und Ihr Drink wird zu einem Frappé.
- ✓ Als Warmes Getränk: Sie können Ihren Drink auch warm genießen, indem Sie warmes Wasser anstelle von kaltem nehmen.
- ✓ Als Mocca Drink: Geben Sie dem OPTIFAST®home Drink Schokolade1 EL ungesüßten Kaffee hinzu und schon schlemmen Sie einen leckeren Mocca Drink.
- ✓ Mit mehr Würze: Sie können den OPTIFAST®home Suppen kalorienfreie bzw. kalorienarme Würzmittel wie z.B. frische Kräuter hinzufügen und so den Geschmack intensivieren oder verändern.

#### **5. Kann ich die einzelnen Phasen des OPTIFAST®home-Programms verlängern?**

OPTIFAST®home-Programm ist angesetzt auf 6 Wochen und unterteilt sich in 3 Phasen: Die modifizierte Fastenphase (1.-3. Woche), Umstellungsphase 1 (4. Woche) und die Umstellungsphase 2 (5.-6. Woche).

In der modifizierten Fastenphase, die für die 1. – 3. Woche angesetzt ist, ernähren Sie sich ausschließlich von OPTIFAST®home-Produkten. Diese Phase darf nur unter ärztlicher Betreuung länger als 3 Wochen andauern.

Die Umstellungsphase 1 und Umstellungsphase 2 dürfen jeweils um 1-2 Wochen verlängert werden, falls Sie die Abnehmerfolge noch erhöhen möchten oder eine längere Eingewöhnungsphase wünschen, um die Ernährungsumstellung dauerhaft langfristig in Ihren Alltag zu integrieren.

#### **6. Enthalten die OPTIFAST®home-Produkte Laktose?**

Die OPTIFAST®-Produkte sind laktosehaltig. Trotzdem ist es auch für Personen mit Laktoseintoleranz möglich, die OPTIFAST®home-Produkte zur Gewichtsreduktion zu verwenden. Abhilfe schafft hier die Einnahme von Laktase-Tabletten zu jeder OPTIFAST®-Mahlzeit, welche frei verkäuflich in der Apotheke erhältlich sind. Das so zugeführte Enzym spaltet die enthaltene Laktose und die Symptome einer Laktoseintoleranz treten nicht auf.

#### **7. Ist das Hungergefühl während des OPTIFAST®home-Programm auszuhalten?**

Für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion nehmen Sie während der Diät mit OPTIFAST®home weniger Kalorien zu sich. Die Formula-Diät OPTIFAST®home wurde von Wissenschaftlern entwickelt und gewährleistet durch ihre Zusammensetzung und dem hohen Eiweißgehalt ein gutes Sättigungsgefühl, sodass Sie keine Angst haben müssen unter ständigem Hungergefühl zu leiden. Auch der Verzicht auf kurzkettige Zucker, wie Fructose, begünstigt eine gute Sättigung und vermeidet Heißhungerattacken.

Mit einer flexiblen Einnahme der OPTIFAST®home-Mahlzeiten über den Tag verteilt in Verbindung mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr können Sie Ihr Sättigungsgefühl auch aufrecht erhalten, ohne dass es zu Heißhungerattacken kommen muss.

## **8. Sind die Produkte für Diabetiker geeignet?**

Die Formula-Diät OPTIFAST®home kann natürlich auch von Diabetikern (Typ 2 Diabetes/Diabetes mellitus) zur Gewichtsreduktion eingesetzt werden und unterstützt durch einen erfolgreichen Gewichtsverlust die Linderung oder sogar Heilung der Krankheitssymptome.

Studienergebnisse zeigen, dass sich die Werte von Typ-2 Diabetikern nach einer Gewichtsreduktion mit der Formula-Diät von OPTIFAST® stark verbessern. Eine Gewichtsabnahme wirkt sich positiv auf die Funktion der Beta-Zellen in der Bauchspeicheldrüse aus, die für die Ausschüttung des Insulins zuständig sind. Zudem wird die Insulinresistenz vermindert und das Insulin wird wieder besser vom Körper aufgenommen.

OPTIFAST®home unterstützt somit auch Diabetiker auf dem Weg zum Wunschgewicht und zur Verbesserung der Krankheitssymptome.

## **9. Sind die Produkte auch für Vegetarier geeignet?**

Die OPTIFAST®home Geschmacksrichtungen Drink Schokolade, Drink Vanille, Drink Erdbeere, Drink Kaffee, Creme Vanille und Suppe Tomate enthalten keine tierischen Bestandteile. Nur die OPTIFAST®home Suppe Kartoffel-Lauch kann derzeit noch nicht von Vegetariern verzehrt werden, da diese Geschmacksrichtung Gelatine enthält.

Trotzdem bietet OPTIFAST®home mit 6 verschiedenen Geschmacksrichtungen auch Vegetariern eine abwechslungsreiche Diät, die eine optimale Versorgung des Körpers gewährleistet und zu einer erfolgreichen Gewichtsreduktion führt.