



## **Patiëntenfolder PronoKal dieet**

### **Wat is het Pronokal dieet?**

Het Pronokal dieet is een proteïnedieet dat ontwikkeld is door de Spaanse professor Augusti Molins. Dit dieet is opgebouwd uit drie etappes: het feitelijke proteïnedieet, het aanleren van nieuwe eetgewoonten en het behouden van het bereikte gewicht. Deze aanpak is uniek – afvallen is één stap, maar het aanleren van nieuwe eetgewoonten en het behouden van het gewicht blijkt vaak niet haalbaar, ook omdat men onvoldoende begeleiding hierin krijgt. Bij deze methode staat de patiënt gedurende het gehele proces onder ons medisch toezicht en is er begeleiding van een gediplomeerd diëtiste vanuit de PronoKal-organisatie.

### **Klaar voor de start...**

Voordat wordt gestart met het dieet, ondergaat de patiënt een algehele lichamelijke controle en nemen we de ziektegeschiedenis door aan de hand van een uitgebreide vragenlijst. Om risico's uit te sluiten is laboratoriumonderzoek (bloedafname) eventueel nodig. Tevens spreken we samen af wat het streefgewicht gaat worden.

### **De eerste etappe: het proteïnedieet**

Het proteïnedieet kenmerkt zich door het drastisch verlagen van de opname van calorieën, met name van de vetten en vooral de koolhydraten. Het dieet bestaat voor een belangrijk deel uit het opnemen van eiwitten van hoge biologische waarden in de vorm van PronoKal-preparaten (drank, soep, dessert, omelet, pannenkoek, etc.) en mineralen- en vitaminesupplementen. Daarnaast kan de patiënt enkele soorten groenten eten en is het belangrijk voldoende mineraalwater te drinken (minstens 2 liter per dag).

Dit zal leiden tot een snel en gecontroleerd gewichtsverlies (7 tot 10 kg per maand), waarbij de patiënt vet verliest en het spierweefsel zo goed als onaangetaast blijft. Anders dan andere diëten belast deze methode niet de nieren en de lever.

### **Ketose**

De patiënt zal merken dat hij, naast het snel verliezen van gewicht, minder honger heeft en zich juist energiever en soms zelfs euforisch voelt. Dat komt doordat het lichaam in een zogenaamde ketose terecht komt – een stofwisselingsstaat waarbij energie uit vet wordt gehaald in plaats van uit glucose. Tijdens deze fase moet men zeer gedisciplineerd de eetrichtlijnen van de arts volgen, omdat men anders direct uit de ketose geraakt en de vetverbranding onmiddellijk stopt.

### **Het streefgewicht is in zicht! En nu?**

Zodra de patiënt 80% van het overgewicht is kwijtgeraakt (dit duurt afhankelijk van de mate van overgewicht gemiddeld 3 maanden) start de tweede etappe. Hier is het belangrijk om te gaan stabiliseren en wordt de patiënt aangeleerd hoe je gezond kunt eten. In deze fase, die zo'n twee maanden duurt, worden de proteïnepreparaten geleidelijk afgebouwd en wordt de patiënt gestimuleerd meer te gaan bewegen. Verschillende groepen voedingsmiddelen worden geleidelijk aan weer geïntroduceerd.

### **De slot etappe**

Deze fase is essentieel voor het slagen van het dieet. Wordt deze fase succesvol doorlopen, dan zal de patiënt zijn ideale gewicht behouden. Het is de langste etappe (twee jaar). Gezien het belang hiervan en het uitsluiten van een eventuele terugval wordt de patiënt gedurende deze gehele periode nauwlettend gevolgd en wetenschappelijk geëvalueerd door Pronokal.

## Het PronoKal-dieet: wat zijn de voordelen?

Dit dieet kenmerkt zich door:

- snel gewichtsverlies (7 tot 10 kg per maand) in de eerste fase van het dieet
- geen honger gevoel vanaf de tweede of derde dag van het dieet
- zelfs een algemeen gevoel van welzijn, dus minder slap gevoel dan bij andere diëten
- uitgebreide keuze uit diverse maaltijden
- er is een verlies aan vetweefsel met een minimaal verlies aan spiermassa
- persoonlijke aandacht en medisch toezicht gedurende het gehele proces.

Het totale traject beslaat drie fasen over een periode van meer dan twee jaar. In de eerste fase staat het afvallen centraal, waarbij 'normale' voedingsmiddelen en met name koolhydraten worden weggelaten. In deze fase wordt circa 80% van het overgewicht geëlimineerd. In de tweede fase staat gezonde voeding en meer bewegen centraal en worden de proteïnepreparaten geleidelijk afgebouwd. In de laatste fase staat behoud centraal, waarbij de deelnemer twee jaar lang wordt bijgestaan.

Het proteïnedieet is een medische behandeling met een wetenschappelijke basis, zonder ernstige bijwerkingen. In 2011 waren er al meer dan 30 miljoen mensen in de hele wereld die dit dieet met succes hebben gevolgd. Alle deelnemers worden door de organisatie gevolgd en wetenschappelijk geëvalueerd.

## Klachten gedurende het dieet

Mogelijke klachten gedurende het dieet zijn: misselijkheid, braken, hoofdpijn, obstipatie, diarree, gevoel van slappe, krampen en lage bloeddruk. Een oplossing voor het verlichten van deze klachten is meestal wel te vinden.

## Voor wie is dit dieet niet geschikt?

- Kinderen onder de 16 jaar
- Zwangere vrouwen, of vrouwen die borstvoeding geven
- Mensen met een alcohol- en/of drugsverslaving
- Mensen met ernstige psychiatrische stoornissen
- Mensen met lever- en/of nieraandoeningen
- Mensen met DM-type 1
- Mensen die gebruik maken van plasmedicatie
- Mensen die langdurig prednison gebruiken
- Mensen met hartproblemen

## Duur en kosten

Al met al duurt het gehele dieet van intake tot 'ontslag' meer dan twee jaar. Raadpleeg de polis van uw zorgverzekering in hoeverre u recht heeft op (gedeeltelijke) vergoeding van de kosten.

## Meer informatie over PronoKal

De website van PronoKal biedt toegang tot dieetadviezen en raadgevingen voor een goede lichaamsbeweging. Ook kan er psychologische begeleiding door de organisatie worden aangeboden. Ga naar [www.abc.cd](http://www.abc.cd).