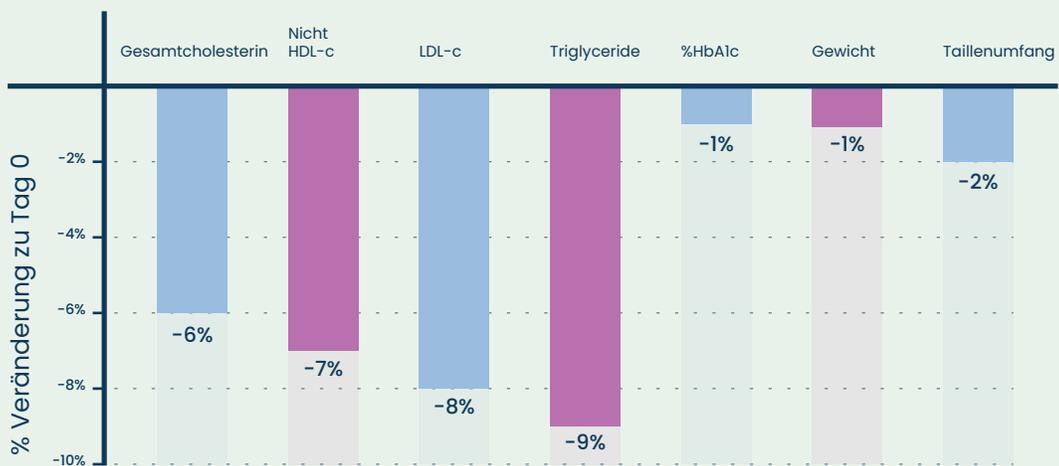


Das
„Feel Great“
Programm verbessert
kardiometabolische
Gesundheitsfaktoren bei
gesunden Erwachsenen



Zusammenfassung

Diese Studie wurde durchgeführt, um die Veränderungen in der kardiometabolischen Gesundheit der Teilnehmer zu messen, die 60 Tage lang die Unicity Feel Great Nahrungsergänzungsmittel einnahmen und das Intervallfasten-Protokoll befolgten. Während der Studie verbesserten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer signifikant in Bezug auf wichtige Stoffwechselfparameter wie Blutfette, Triglyceride und glyciertes Hämoglobin (HbA1c) und verringerten ihr Körpergewicht und ihren Taillenumfang.



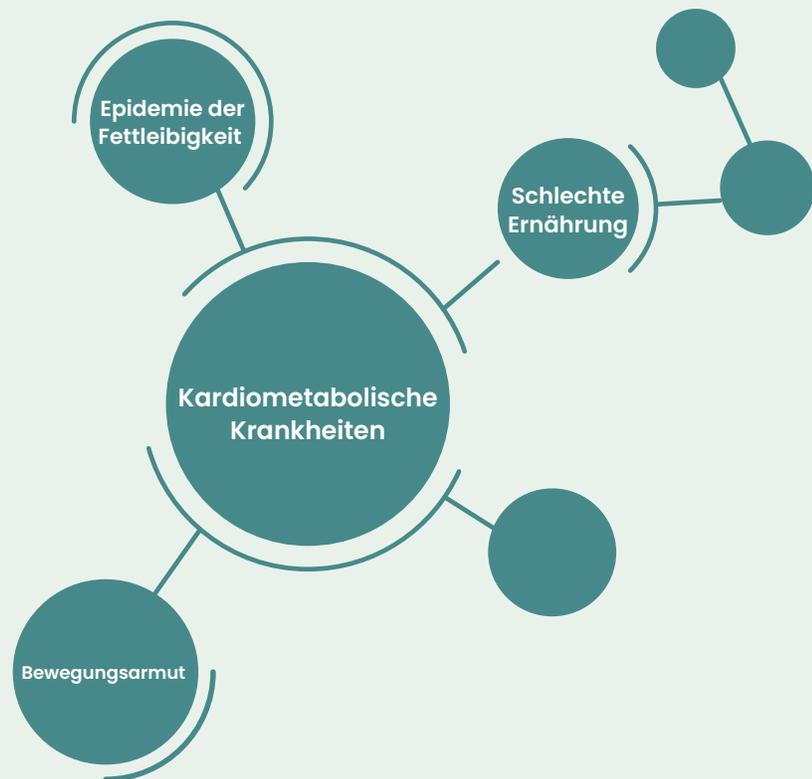
HDL, High-Density-Lipoprotein; LDL, Low-Density-Lipoprotein; HbA1c, Hämoglobin A1C

Signifikante Verbesserungen der kardiometabolischen Gesundheit nach 60 Tagen **Feel Great**

Autorinnen:

Dr. Stephanie Kung¹, Robert K. Poon¹, Dr. Erin Glynn¹

¹Unicity International, Inc., Provo, UT



Hintergrund

Eine Epidemie von Fettleibigkeit und damit zusammenhängenden kardiometabolischen Krankheiten, verursacht durch falsche Ernährung und Bewegungsmangel, breitet sich weltweit rasant aus. Eine ballaststoffreiche Ernährung kann den Cholesterinspiegel im Blut senken und den Blutzuckerspiegel besser kontrollieren. Außerdem sorgen ballaststoffreiche Lebensmittel für ein besseres Sättigungsgefühl, was dazu beiträgt, den Kalorienverbrauch zu senken. Die folgende Studie wurde durchgeführt, um die Veränderungen

des kardiometabolischen Hintergrunds bei den Teilnehmern zu messen, die 60 Tage lang die Unicity Feel Great Nahrungsergänzungsmittel einnahmen und das Intervallfasten-Protokoll befolgten. Das tägliche Protokoll besteht aus einer zeitlich eingeschränkten Ernährung (Essensfenster 8-10 Stunden) und einer Nahrungsergänzung mit Balance und Unimate, die in Kombination Ballaststoffe und polyphenolische Verbindungen mit zahlreichen Vorteilen für die kardiometabolische Gesundheit liefern.¹⁻³

Methoden

Es handelte sich um eine offene Interventionsstudie mit 42 gesunden Teilnehmern im Alter von 20 bis 65 Jahren, die bei Unicity oder dessen Tochtergesellschaften angestellt waren und 60 Tage lang das Feel Great Programm von Unicity befolgten. Das Programm bestand aus zwei Nahrungsergänzungsmitteln, die täglich wie angegeben eingenommen werden sollten: 1) Unimate Lemon, eine Yerba-Mate-Getränkemischung in Pulverform, die einmal morgens während der „Fastenzeit“ eingenommen wurde (N=42), und 2) Balance, eine Ballaststoffmischung, die zweimal täglich (N=34) 15 Minuten vor einer Mahlzeit eingenommen wurde. Eine kleine Gruppe von Teilnehmern (N=8) wurde angewiesen, nur eine Portion Balance pro Tag einzunehmen, um etwaige Auswirkungen der Produktdosis

auf die Ergebnisse der Studie zu ermitteln. Außerdem fasteten die Teilnehmer während der 60 Tage über Nacht 14-16 Stunden. Methoden Unimate ist ein proprietärer Yerba-Mate-Extrakt, der natürlich vorkommende Chlorogensäuren, Koffein und Theobromin (Methylxanthine) sowie Mate-Saponine enthält. Eine Portion Balance enthält 4g Ballaststoffe aus verschiedenen Quellen sowie Mineralien, Vitamine, Policosanol, Phytosterine und Chrysanthemum morifolium-Extrakt.

An den Tagen 0 (Ausgangswert), 30 und 60 wurden Gewicht, Taillenumfang, Blutfettwerte (Cholesterinprofil und Triglyceride) und der prozentuale Hämoglobinwert A1c (% HbA1c) gemessen.



Ergebnisse

Die ANOVA mit wiederholten Messungen ergab bei allen Studienteilnehmern eine signifikante Abnahme des Gewichts und des Taillenumfangs ($p=0,0008$ und $p=0,0045$) über die drei Zeitpunkte (Abbildung 1). Außerdem ergaben gepaarte Tests einen signifikanten Rückgang des Nicht-HDL-, des LDL- und des Gesamtcholesterinspiegels (Abbildung 2). Auch die Triglyceride und das prozentuale Hämoglobin A1c (% HbA1c) waren bei allen Teilnehmern nach 60 Tagen deutlich niedriger (Abb. 2). Ein signifikanter Ergebnisanstieg ($p=0,0085$) wurde beim prozentualen HDL-Cholesterin nach 60 Tagen beobachtet (Abbildung 3). Die

Probanden wurden nach hohem und niedrigem Ausgangswert des Nicht-HDL-Cholesterins (Nicht-HDL-c, >145 mg/dL oder ≤ 145 mg/dL) geschichtet. Bei den Teilnehmern der Gruppe mit hohem Nicht-HDL-c (N=24) verbesserte sich das Nicht-HDL-c, das LDL-c, das Gesamtcholesterin und der prozentuale HbA1c-Wert innerhalb von 60 Tagen deutlich, während dies bei den Teilnehmern der Gruppe mit niedrigem Nicht-HDL-c (N=18) nicht der Fall war (Abbildung 4). Bei HDL-c, Triglyceriden und dem prozentualen Anteil von HDL wurden keine signifikanten Veränderungen festgestellt.

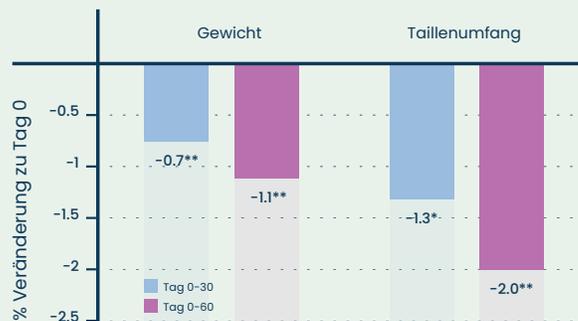


Abbildung 1. Prozentuale Veränderung des Körpergewichts und des Taillenumfangs der Teilnehmer von Tag 0 bis Tag 30 und Tag 60. Das durchschnittliche Körpergewicht und der Taillenumfang der Teilnehmer/innen sanken nach 60 Tagen Feel Great signifikant um 1,1% bzw. 2,0%. Dunnett's multiple Vergleiche: * $p<0,05$, ** $p<0,01$.



Abbildung 2. Prozentuale Veränderung von Tag 0 bis Tag 60 bei den Lipid- und Glukosemarkern. Das Gesamt-, Nicht-HDL- und LDL-Cholesterin, die Triglyceride und der prozentuale HbA1c-Wert sanken signifikant um 5,7%, 7,4%, 7,6%, 9,0% bzw. 1,3%. Gepaarter t-Test: * $p<0,05$; Wilcoxon signed rank test: † $p<0,05$.

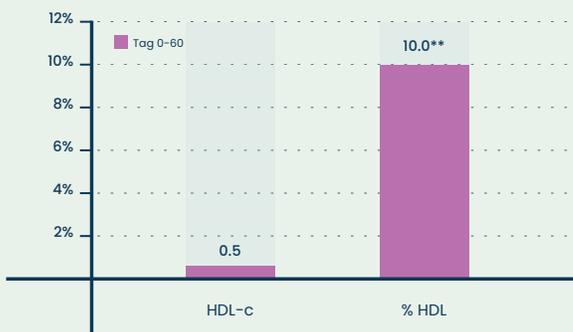


Abbildung 3. Prozentuale Veränderung des prozentualen HDL-Cholesterins vom Ausgangswert bis zum Tag 60. Der prozentuale HDL-Cholesterinwert stieg nach 60 Tagen mit dem Feel Great Protokoll signifikant um 10 %. Gepaarter t-Test: **p<0,01.

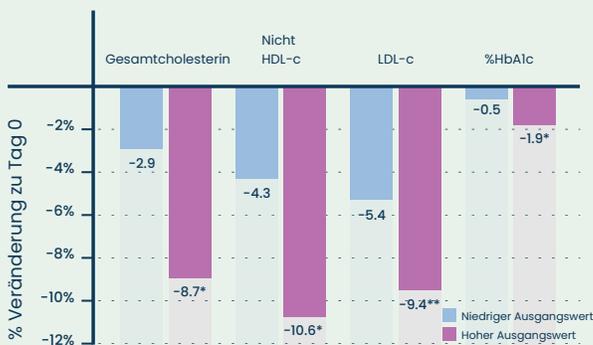


Abbildung 4. Teilnehmer geschichtet nach niedrigem und hohem Tag-0-Non-HDL-Cholesterin (niedrig: ≤145 mg/dL, hoch: >145 mg/dL). Bei Teilnehmern mit einem höheren Ausgangswert für Nicht-HDL-Cholesterin sanken die Werte für Cholesterin und HbA1c deutlich. 2-Wege ANOVA mit wiederholten Messungen: *p<0,05, **p<0,01.

Fazit

In einer 60-tägigen Studie mit 42 gesunden Teilnehmern verbesserte das Feel Great Programm wichtige Indikatoren für die kardiovaskuläre und metabolische Gesundheit. Insbesondere verbesserte das Programm das Gesamtcholesterin, das Nicht-HDL- und das LDL-Cholesterin sowie den prozentualen HbA1c-Wert - vor allem bei den Teilnehmern mit höheren Ausgangswerten an Nicht-HDL-Cholesterin.

Quellen

1. Anderson JW, Baird P, Davis RH Jr, Ferreri S, Knudtson M, Koraym A, Waters V, Williams CL. Health benefits of dietary fiber. *Nutr Rev.* 2009 Apr;67(4):188-205.
2. Lutomski P, Goździewska M, Florek-Łuszczki M. Health properties of Yerba Mate. *Ann Agric Environ Med.* 2020 Jun 19;27(2):310-313.
3. Gambero A, Ribeiro ML. The positive effects of yerba maté (*Ilex paraguariensis*) in obesity. *Nutrients.* 2015 Jan 22;7(2):730-50.