



Verktyg för effektiv och långsiktig viktkontroll

Svensk VLCD av högsta kvalitet

Information till läkare, sjuksköterskor,
dietister, terapeuter, coacher m fl.



Slankas produkter tillverkas i Sverige med BRC-certifiering (Global standard) A-klass, som är högsta kvalitetssäkring för livsmedel. www.brcglobalstandards.com. Slankas verksamhet är certifierad enligt IP Livsmedel. Det innebär att vi har åtagit oss att följa en rad strikta regler om livsmedels-säkerhet och spårbarhet. Att kraven uppfylls kontrolleras av ett oberoende certifieringsorgan som i sin tur har granskats av myndigheten SWEDAC. GC-nr 01-2596.

Innehåll

Slanka VLCD	3
Innehåll i Slanka	3
Hur använder man Slanka?	4
Slanka Maxi och kliniska effekter	5
Slanka-App	5
Tillredning SHAKE/SOPPA/PUDDING	6
TIPS!	6
Näringsinnehåll och ingredienser	8
Om allergier	10
BMI	11
Kropps fett tabell – Vad är ideal procent kropps fett?	12
BMI-tabell	12
Tips före och efter överviktsoperationer	13
Måltidsmättet	14
Övrig information	15

Slanka VLCD

Alla VLCD-produkter och förpackningar måste genomgå granskning för ett godkännande/tillstånd av Statens Livsmedelsverk. Strikta internationella normer gäller för att få kalla en produkt VLCD.

En VLCD-produkt får innehålla 450- 800 kcal per dagsintag, och de ingredienser som får variera har främst att göra med kvalitet på smak och proteiner. I Slankas fall är sammansättningen exklusiv, då den bygger på en lyckad kombination av förstklassigt innehåll och en mycket god smak.

Dagsintag: 3 Slanka-måltider vilket ger 500-540 kcal fullvärdig näring.

VLCD är sedan många år ett genomforskat ämne, hemma och utomlands. Studier bekräftar VLCD:s fördelar, framför allt vid starten av en viktnedgång, då den snabba viktnedgången i början ger motivation att fortsätta mot en ny och hälsosammare livsstil.

Obesitasklinikerna vill att patienterna ska gå på VLCD ett antal veckor innan operation. Nu sker forskning på andra områden än de som gäller enbart viktnedgång, såsom undersökningar av samband mellan viktnedgång och snarkning, artros, diabetes, högt blodtryck m m. Slanka är en VLCD-produkt, som kommit ett par steg vidare jämfört med de som finns på marknaden. Slanka är den enda VLCD-produkt på marknaden som inte har tillsatt av vare sig aspartam, gluten eller sojamjöl. Produktion i nötfri miljö. Det har betydelse bland annat för människor som lider av allergier.

Innehåll i Slanka

Många människor har ett starkt sockerbehov och översötade livsmedel diskuteras som ett problem. Slanka har gjort extra ansträngningar för att skapa en god balans mellan sötningsgrad och de goda smakerna.

Proteinerna i Slanka VLCD bassortiment kommer från mjölkprotein. Det teoretiska laktosvärdet för Slanka bassortiment ligger mellan 24-27 g per 100 g pulver.



Slankas laktosfria sortiment innehåller < 0,01 g laktos. Proteinet kommer från laktosreducerat skummjölkspulver och ärtprotein.

Sötningsmedlet aspartam är ifrågasatt och har väckt oro under många år. Istället för aspartam har vi fruktos som sötningsmedel och en liten del acesulfam K, vilket är ett sötningsmedel som inte berörs av några negativa forskningsresultat. Finns endast i shakes, i soppor ingen tillsatt sötning. I Slanka laktosfria sortiment är shakes sötade med fruktos och steviolglycosider. Sopporna är inte sötade.

Acesulfam K är helt kalorifritt och kan ej metaboliseras av kroppen, det passerar kroppen oförändrat. Aspartam däremot är uppbyggd av två aminosyror (asparaginsyra och fenylalanin) och metaboliseras därför som andra aminosyror (det vill säga ger ett visst energivärde). Personer som lider av fenylketonuri (PKU) och är överkänsliga mot fenylalanin, är ej känsliga för acesulfam K, men måste iaktta försiktighet med aspartam.

Fruktos har i Slanka ersatt aspartam och kommer från sockerbeta, odlad inom EU. Det ger lägre GI än maltodextrin, socker m fl kolhydrater. Mängd fruktos beror på smak. Milkshakes Choklad, Mintchoklad, Jordgubb ger ca 3,5 g/portion. Cappuccino ger ca 4-4,5 g/portion och Vanilj ca 5 g/portion. Ett päron innehåller som jämförelse ca 7 g fruktos. Sopporna innehåller inte fruktos.

Oljan i Slanka är rapsolja som har många fördelar. Rapsolja har en förhållandevis hög andel av omega 3-fettsyran alfa-linoleninsyra, som i kroppen kan omvandlas vidare till fiskfettsyror EPA och DHA. Rapsoljan är i regel svensktillverkad. Innehåll: 7 % mättat fett, 59 % enkelomättat fett och 30 % fleromättat fett.

Slankas råvaror har till största delen skandinaviskt och europeiskt ursprung. Läs mer om innehållet i varje produkt på slanka.se, där finns utförlig information.

Hur används Slanka?

Slanka har flera viktningsprogram. Vilket som väljs beror på den individuella ambitionsgraden och på en bedömning av patientens allmäntillstånd.

Slankas viktprogram



Slanka Maxi

Detta är den effektivaste metoden för snabb viktningsprogram. Då intas enbart 3 Slanka-måltider/dag vilket ger fullvärdig näring och ca 500 kcal/dag. Milkshakes och soppor innehåller likvärdig näring. Att dricka tillräckligt med vatten varje dag är viktigt. Man får hjälp av ketonkropparna (fettförbränningen är igång), efter ca fyra dagar, då hungerkänslorna dämpas. Det snabba resultatet ger uppmuntran och en mental kick att fortsätta på den inslagna vägen. Man ska vara fullt frisk och Slanka bör inte användas som enda näringskälla under en längre sammanhängande tid än tre veckor i taget utan samråd med läkare/dietist. Lågintensiv träning är att rekommendera under viktningsprogram med Slanka Maxi.

Efter genomförda Slanka Maxi måste försiktighet med mat iakttagas och ca 1 veckas övergång till Slanka kombi planeras. Detta för att magen ska vänja sig vid mat igen.

Information om övergången till Slanka Kombi, se slanka.se

Slanka Kombi

Man kan starta sin viktningsprogram direkt med Slanka Kombi eller som en övergång från Slanka Maxi. Fortsätt med 3 Slanka-måltider och lägg varje dag till en mindre måltid med vanlig mat, enligt tallriksmodellen. Ett alternativ är att inta 2 Slanka-måltider + 2 små tallriksmodeller. Med dessa 4 måltider fungerar förbränningen bäst under viktningsprogram i Slanka Kombi. Drick tillräckligt med vatten per dag.

Med Slanka Kombi uteblir ketonfasen, som dämpar hungerkänslorna, och viktningsprogram tar något längre tid. Fortsätt med Kombi tills du nått din målvikt. Du kan ersätta en Slanka VLCD med en Slanka Måltidsbit. Glöm inte den dagliga motionen under viktningsprogrammet.

En fördel med Slanka Kombi är att alla kan använda detta alternativ, oavsett om man är äldre, har vissa medicinska problem och inte bör gå på Slanka Maxi.

Information om övergång till Slanka Balans, se slanka.se

Slanka Balans

När man nått sin önskevikt och har en jämvikt mellan den energi man tar in och den man gör av med, då är Slanka Balans den sista fasen i viktningsprogrammet. Nu handlar det om att hålla den nya vikten på lång sikt – för resten av livet. Man måste göra en livsstilsförändring, för att inte återgå till sina gamla vanor.

Slanka 5:2

Ät vanlig sund mat 5 dagar i veckan och de andra två dagarna äter du Slankas goda soppor, shakes, puddingar och havremål.

Slanka Maxi och kliniska effekter

När man går på Slanka Maxi, 3 Slanka-måltider, tillsammans ca 500 kcal/dag, och dricker tillräckligt med vatten, ca 3 liter/dygn, kommer man in i lätt ketos efter ca 4 dagar. Ketonkropparna som bildas hjälper kroppen att inte känna hunger, och man får energi och blir pigg. Hjärnan fungerar och till allra största delen är det fett som förbränns, musklerna skyddas. Man bör alltid röra sig under viktminskning och även det skyddar muskelmassan.

Viktminskningen brukar ligga på 0,5 -3 kg per vecka för kvinnor och 1-4 kg för män. Den stora viktminskningen, som sker i början, ger ökad motivation att fortsätta att gå ner i vikt. Fördelarna, som visar sig snabbt hos många patienter, är av ofta av medicinskt positiv karaktär. Viktigt är att efter perioden med Slanka Maxi få patienterna att äta mindre och bättre, gärna medelhavsdiet, samt skaffa sig nya motionsvanor.

Slanka Maxi (endast 3 Slanka/dag) ska inte användas av personer med:

- diabetes typ I
- olika hjärtbesvär, infarkter, större operationer
- lever och njurskador, porphyria, svåra depressioner
- anorexia nervosa och bulimia nervosa
- lågt blodtryck och låga blodsockervärden ej heller ska gravida och ammande samt ungdomar under 18 år använda VLCD

Vissa biverkningar av Slanka Maxi

(3 Slanka = fullvärdig näring/500 kcal per dag):

Huvudvärk: Beror ofta på för litet intag av vatten.

Förstoppning: Att dricka tillräckligt med vatten är också här av största vikt, det hjälper de flesta men inte alla. Vår erfarenhet visar att Frukt&Fiber-tabletter brukar hjälpa om de tas på ca 3-4:e dagen. Vi rekommenderar psylliumfröskal för daglig intag.

Diarré och illamående: Förekommer men är sällsynt. Den höga koncentrationen av mineraler kan bli till besvär hos en del patienter. Det går att dela upp en påse i två portioner, med mer vatten är rekommenderat och även att dricka vatten innan och efter

intag av Slanka. Om man har ont i magen och diarré som håller i sig, kan det vara laktosintolerans.

TIPS! Byt till Slankas laktosfria produkter.

Om inte besvären går över inom rimlig tid, ska man kontakta sin läkare.

Om allergier

Laktosvärde i bassortimentet

Laktos (= mjölksocker) är en sockerart som finns naturligt i mjölk. Avfettad skummjölk finns i våra produkter och innehåller därför ca 11-12 g laktos per påse (45 g pulver). Det teoretiska laktosvärdet för Slankas VLCD-produkter ligger mellan 24-27 g per 100 g pulver. En påse består av 45 gram.

- Choklad 25 g/100 g
- Mintchoklad 25 g/100 g
- Jordgubb 27 g/100 g
- Vanilj 27 g/100 g
- Cappuccino 25 g/100 g
- Tropical 23 g/100 g
- Kyckling 26 g/100 g
- Vegetarisk soppa 17g/100g

Förutom bassortimentet erbjuder Slanka även ett laktosfritt sortiment.

Slanka-App Verktyg för nya livsstilen

Recept på god och lättlagad mat, kaloritabell, smart inköpslista mm finns i Slankas App för Android och iPhone. **Ladda ner gratis!**



Slanka App
För både iPhone
och Android

Tillredning en portion

SHAKE/SOPPA/PUDDING/HAVREMÅL

SHAKE/SOPPA

Blanda påsens innehåll med 2,5-3 dl kallt vatten i en Slanka-shaker. Skaka inte med varmt vatten (övertryck). Drick inom 10 minuter.

Tips: Kall milkshake – gott med is i.

Varm soppa – värm i mikro till max 60° C.

Låt soppan dra ett par minuter innan du äter den. Slanka som enda näringsintag- endast när du är fullt frisk: 3 påsar /dag + ca 3 liter vatten/dag.

Laktosfria sortimentet blandas med 3 dl vatten för shakes och soppor.

PUDDING

Blanda påsens innehåll med 2 dl kallt vatten.

Använd ballongvisp och en bunke. Låt stå i kylskåp 5-10 min. Kan förvaras 24 tim i kyl.

HAVREMÅL

Havremål Blanda påsens innehåll med 1dl ljummet vatten i en lite större skål (havremålen kan pösa upp), rör om. Värm ca 1 min i mikro, rör om till fin havremålkonsistens. Tänk på att effekten mellan olika mikrovågsugnar varierar, och därmed tillagningstiden.

Shake En påse Havremål blandas med 2,5-3 dl vatten i en elektriska mixer eller stavmixer till fluffig konsistens. Häll i en mugg och värm i mikro.

Både havremål och havreshake går bra på Maxi. Laktosfritt när den rekommenderade mängden vätska används.

Frappé

Mixa kallt vatten och Slanka Cappuccino i en elektrisk mixer för att få extra fluffigt. Tillsätt några isbitar.

Smakar som en kall frappédrink. Ät gärna med lång sked eller tjockt sugrör.



Du kan variera
din slankamat i det oändliga.
Låt fantastin flöda.

För dig som går på Maxi
gäller 3 Slankamåltider utan
att lägga till någonting.

** ej när man går på Slanka Maxi



SOPPA – härlig som den är, men kul att göra olika.

Så här kan du variera din Slanka-soppa!

Lyxig soppa/gryta **

- Räkor, crabfishpinnar, purjolöksringar och sparrisbitar i alla Slankas soppor är smaskigt.
- Lax skurna i kuber och haricots verts i Green soup ger en god fisksoppa.
- Strimlad kassler med skivade champinjoner är jättegott.
- För en Potatis- och purjolöksoppa lägger man i potatisskivor och purjolök.
- Basilika och smulad fetaost blir en god variant. För mer tuggmotstånd lägg i lite färska tomater. Krydda med lite tabasco.
- Varför inte pröva lite spenat och musslor.
- Det smakar bra med kycklingbitar, ärtor och sparris.
- Låt lite keso smälta ner i soppan.
- Lite fullkornspasta, typ fjärilsvingar eller snäckor, är en annan variant. Tillsammans med stavar av squash, purjolök och morötter. Gärna med en tomat skuren i tärningar.
- Frysta thailändska wokgrönsaker med lime är gott i soppa.

Fler tips finns på slanka.se.

** Ej när man går på Slanka Maxi.

Säsongs-smaker

Vi vet att variation ger extra skjuts åt viktresan. Det blir roligare! För att skapa liv, lust och dynamik i bland våra produkter kommer därför vissa smaker bara på besök då och då. Det är våra säsongs-smaker.



TIPS!

Mixa shakes och soppor i en elektrisk mixer då blir de extra fylliga, läckra och ger mättnad.

SLANKA MAXI

Använd gärna torkade kryddor för att variera Slankamaten. Vitlök, chili, torkad persilja, dragon, basilika dill, cayennepeppar, kanel, kardemumma m fl.

Här visar vi näringsinnehållet för våra omtyckta Choklad shake och Kycklingsoppa. För information om ingredienser i övriga smaker samt laktosfritt sortiment, se slanka.se.

Choklad shake

Slanka® Deli Diet		1 170 kcal	3 510 kcal	
		3 meals = Full Nutrition		
Näringsinnehåll/Ravintosisältö/Nutrition				
CHOKLAD/SUKLAA/CHOCOLATE				
		per 100 g pulver	per port. (=45 g)	%DRI* per 100 g
Energi/Energia/Energy , kJ/kcal	1600/380	700/170		
Fett/Rasva/Fat g	9	4		
varav mättat/Joista tyydyttyneitä g				
/of which saturated fat g	2	1		
Kolhydrater/Hiilihydraatit/Carbohydrates g	37	17		
varav sockerarter/Joista sokereita g				
/of which sugars g	33	15		
Fiber/Kuituaineet/Fibres g	3	1,5		
Protein/Proteiini/Proteins g	37	17		
Salt/Suola/Salt g	2	0,9		
Vitamin A/A-vitamiini/Vitamin A µg	830	370	104%	
Vitamin D/D-vitamiini/Vitamin D µg	4,1	1,8	82%	
Vitamin E/E-vitamiini/Vitamin E mg	8,9	4,0	74%	
Vitamin K/K-vitamiini/Vitamin K µg	55	25	73%	
Vitamin C/C-vitamiini/Vitamin C mg	62	28	78%	
Vitamin B1 (Tiamin)/Tiamiini/Thiamine mg	1,4	0,63	127%	
Vitamin B2 (Riboflavin)				
/Riboflaviini/Riboflavin mg	1,9	0,86	136%	
Niacin (vitamin B3)/Niasiini/Niacin mg	14	6,3	88%	
Vitamin B6/B6-vitamiini/Vitamin B6 mg	1,8	0,81	129%	
Folsyra/Foolihapp/Folic acid µg	170	77	85%	
Vitamin B12/B12-vitamiini/Vitamin B12 µg	3,3	1,5	132%	
Biotin (vitamin B7)/Biotiini/Biotin µg	90	41	180%	
Pantotensyra (vitamin B5)				
/Pantoteemihappo/Pantothenic acid mg	4,5	2,0	75%	
Natrium/Natrium/Sodium (Na) mg	790	360		
Kalium/Kalium/Potassium (K) mg	1760	790	88%	
Klorid/Kloridi/Chloride (Cl) mg	1180	530	148%	
Kalcium/Kalsium/Calcium (Ca) mg	890	400	111%	
Fosfor/Fosfori/Phosphorus (P) mg	1000	450	143%	
Magnesium/Magnesium/Magnesium mg	380	170	101%	
Järn/Rauta/Iron (Fe) mg	12	5,4	86%	
Zink/Sinkki/Zinc (Zn) mg	11	5,0	110%	
Koppar/Kupari/Copper (Cu) mg	1,5	0,7	150%	
Mangan/Mangaani/Manganese (Mn) mg	1,9	0,9	95%	
Selen/Seleeni/Selenium (Se) µg	46	21	84%	
Krom/Kromi/Chromium (Cr) µg	38	17	95%	
Molybden/Molybdeeni				
/Molybdenum (Mo) µg	110	50	220%	
Jod/Jodi/Iodine (I) µg	130	59	87%	

* Dagligt Referensintag per 100 g. De referensvärden vi använder oss av följer förordning (EU) 1169/2011.

🇸🇪 INGREDIENSER
Skummjörkspulver, mjörkprotein, fruktos, fettreducerat kakaopulver 7%, mineraler (natrium, klorid, kalcium, fosfor, magnesium, kalium, järn, molybden, zink, krom, jod, selen, mangan, koppar) och vitaminer (vitamin C, vitamin E, niacin, biotin, vitamin A, pantotensyra, vitamin B12, folsyra, vitamin B6, vitamin D, vitamin B1, vitamin B2, vitamin K), sojalecitin, vegetabilisk olja (raps), stabiliseringsmedel xanthangummi och karragenan, maltodextrin, arom, sötningsmedel acesulfam K.

+ **KOOSTUMUS**
Rasvaton maitojauhe, maitoproteiini, fruktoosi, vähärasvainen kaakaojauhe 7%, mineraalit (natrium, kloridi, kalsium, fosfori, magnesium, kalium, rauta, molybdeeni, sinkki, kromi, jodi, seleeni, mangaani, kupari) ja vitamiinit (vitamiini C, vitamiini E, niasiini, biotiini, vitamiini A, pantoteenihappo, vitamiini B12, foolihappo, vitamiini B6, vitamiini D, vitamiini B1, vitamiini B2, vitamiini K), soijalesitiini, kasviöljy (rypsi), stabiilointiaine ksantaanikumi ja karrageeni, maltodextriini, aromi, makeutusaine asesulfaami K.

🇬🇧 INGREDIENTS
Skimmed milk powder, milk protein, fructose, fat reduced cocoa powder 7%, minerals (sodium, chloride, calcium, phosphorus, magnesium, potassium, iron, molybdenum, zinc, chromium, iodine, selenium, manganese, copper) and vitamins (vitamin C, vitamin E, niacin, biotin, vitamin A, pantothenic acid, vitamin B12, folic acid, vitamin B6, vitamin D, vitamin B1, vitamin B2, vitamin K), soy lecithin, vegetable oil (rapeseed), stabilisers xanthan gum and carrageenan, maltodextrine, flavouring, sweetener acesulfame K.

Kycklingsoppa

Slanka Deli Diet		1	3	
		170 kcal	510 kcal	
Näringsinnehåll/Ravintosisältö/Nutrition				
KYCKLING/KANA/CHICKEN				
		per 100 g pulver	per port. (=45 g)	%DRI* per 100 g
Energi/Energia/Energy , kJ/kcal		1600/380	700/170	
Fett/Rasva/Fat g		8,6	3,9	
varav mättat/Joista tyydyttyneitä				
/of which saturated fat g		1,4	0,6	
Kolhydrater/Hiilihydraatit/Carbohydrates g		37	17	
varav sockerarter/Joista sokereita g				
/of which sugars g		27	12	
Fiber/Kuituaineet/Fibres g		1,1	0,5	
Protein/Proteiinit/Proteins g		37	17	
Salt/Suola/Salt g		3,8	1,7	
Vitamin A/A-vitamiini/Vitamin A µg		820	370	103%
Vitamin D/D-vitamiini/Vitamin D µg		4,1	1,8	82%
Vitamin E/E-vitamiini/Vitamin E mg		8,8	4,0	73%
Vitamin K/K-vitamiini/Vitamin K µg		55	25	73%
Vitamin C/C-vitamiini/Vitamin C mg		61	28	77%
Vitamin B1 (Tiamin/Tiamiini/Thiamine) mg		1,4	0,61	123%
Vitamin B2 (Riboflavin)				
/Riboflaviini/Riboflavin) mg		2,0	0,88	139%
Niacin (vitamin B3)/Niasini/Niacin mg		14	6,3	87%
Vitamin B6/B6-vitamiini/Vitamin B6 mg		1,8	0,82	130%
Folsyra (vitamin B9)				
/Foolihapp/Folic acid) µg		180	81	90%
Vitamin B12/B12-vitamiini/Vitamin B12 µg		3,3	1,5	132%
Biotin (vitamin B7)/Biotiini/Biotin µg		95	43	190%
Pantotensyra (vitamin B5)				
/Pantoteemihappo/Pantothenic acid) mg		5,2	2,3	86%
Natrium/Natrium/Sodium (Na) mg		1520	690	
Kalium/Kalium/Potassium (K) mg		1480	670	74%
Klorid/Kloridi/Chloride (Cl) mg		1870	840	234%
Kalcium/Kalsium/Calcium (Ca) mg		890	400	111%
Fosfor/Fosfori/Phosphorus (P) mg		890	400	127%
Magnesium/Magnesium/Magnesium mg		330	150	88%
Järn/Rauta/Iron (Fe) mg		16	7,0	111%
Zink/Sinkki/Zinc (Zn) mg		11	4,9	110%
Koppar/Kupari/Copper (Cu) mg		2,2	1,0	222%
Mangan/Mangaani/Manganese (Mn) mg		1,9	0,84	93%
Selen/Seleeni/Selenium (Se) µg		47	21	85%
Krom/Kromi/Chromium (Cr) µg		38	17	96%
Molybden/Molybdeeni				
/Molybdenum (Mo) µg		110	50	220%
Jod/Jodi/Iodine (I) µg		130	58	87%

* Dagligt Referensintag per 100 g. De referensvärden vi använder oss av följer förordning (EU) 1169/2011.

INGREDIENSER

Skummjölkspulver, mjölkprotein, maltodextrin, arom (innehållande mjölk **selleri**, ägg, smakförstärkare E 621, E 627 och E 631), sojalecitin, mineraler (natrium, klorid, kalcium, fosfor, magnesium, kalium, järn, molybden, zink, krom, jod, selen, mangan, koppar) och vitaminer (vitamin C, vitamin E, niacin, biotin, vitamin A, pantotensyra, vitamin B12, folsyra, vitamin B6, vitamin D, vitamin B1, vitamin B2, vitamin K), vegetabilisk olja (raps), kycklingbitar (vitt hönskött, salt) (1,5 %), stabiliseringsmedel xanthangummi och karragenan, salt, purjolök, färgämne betakaroten.

KOOSTUMUS

Rasvaton maitojauhe, maitoproteiini, maltodekstriini, aromi (**laktoosi**, **selleri**, **kananmuna**, arominvahventeet E621, E627, E631) **sojalesitiini**, mineraalit (natrium, kloridi, kalsium, fosfori, magnesium, kalium, rauta, molybdeeni, sinkki, kromi, jodi, seleeni, mangaani, kupari) ja vitamiinit (vitamiini C, vitamiini E, niasini, biotiini, vitamiini A, pantoteemihappo, vitamiini B12, foolihappo, vitamiini B6, vitamiini D, vitamiini B1, vitamiini B2, vitamiini K), kasviöljy (rapsi), kana (kananliha, suola) (1,5 %), stabilointiaine ksantaanikumi ja karrageeni, suola, purjospuli, väriaine beetakaroteeni.

INGREDIENTS

Skimmed **milk** powder, **milk** protein, maltodextrine, aroma (**lactose**, **celery**, **egg**, flavour enhancers E621, E627, E631), **soy** lecithin, (sodium, chloride, calcium, phosphorus, magnesium, potassium, iron, molybdenum, zinc, chromium, iodine, selenium, manganese, copper) and vitamins (vitamin C, vitamin E, niacin, biotin, vitamin A, pantothenic acid, vitamin B12, folic acid, vitamin B6, vitamin D, vitamin B1, vitamin B2, vitamin K), vegetable oil (rapeseed), chicken pieces (white chicken meat, salt) (1,5%), stabilisers xanthan gum and carrageenan, leek, colouring agent beta-carotene.

Laktosfria sortimentet

Slanka laktos- och glutenfria shakes, soppor och havremål är unika lågkaloriprodukter. Slanka Maxi ger dig valfrihet att välja 3 eller 4 portioner per dag. Näringsinnehållet är balanserat för både 3 och 4 portioner.

Shakes, soppor och havremål

Slanka laktosfria produkter innehåller < 0,01 % laktos per portion.

Soppor och shakes/portion: 46 g pulver blandas med 300 ml vatten

Havremål/portion: 47 g pulver blandas med 100 ml vatten



Laktosfria produkter

Innehåller laktosreducerad skummjolk och ärtprotein, med < 0,01g laktos, vilket är Livsmedelsverkets krav för laktosfria produkter. Blandas med 3 dl vatten för shakes och soppor och 1 dl vatten för havremål.

Allergi mot mjölkproteiner

Slankas shakes, soppor, havremål och måltidsbitar är mjölkbaserade.

Sojaallergi

Våra produkter har ej tillsatt sojamjöl. Våra produkter innehåller liten mängd sojalecitin som konsistensgivare och är utan protein.

Citrusallergi

Citrus arom finns i vissa smaker. En del citruskänsliga personer kan vara känsliga även för tomater. Läs mer om innehåll i Slankas produkter på slanka.se. Antioxidationsmedel citronsyra ingår i Måltidsbitarna.

Selleriallergi

Sellerin kommer från aromerna i soppor. Slankas övriga sortiment innehåller inte selleri.

Äggallergi

Se tabell.

Glutenintolerans

Slankas shakes och soppor har ej tillsatt gluten. Måltidsbitarna är glutenfria. Specialhavre får/kan användas i glutenfria produkter och det är det som Slankas produkter innehåller.

Nötallergi

Tillverkning av Slanka sker i nötfri produktion.

Jästintolerans

Slankas produkter innehåller varken tillsatt bakjäst eller jästextrakt (däremot kan små mängder naturligt förekommande jäst finnas, liksom hos de flesta livsmedel).

Vegan

Slanka shakes, soppor och måltidsbitar/bars är mjölkbaserade. Övrig information, se tabell. Slanka Måltidsbitar kan innehålla spår av ägg. För närmare information om respektive produkt läs på slanka.se.

Vegetarian

Se tabell för respektive smak.

Allergitabell

 PRODUKT	Laktos	Mjölkprotein	Gluten	Sojamjöl	Sojalecitin	Aspartam	Selleri	Nötter	Jäst	Ägg (spår)	Vegetarisk
Choklad	x	x	-	-	x	-	-	-	-	-	x
Mintchoklad	x	x	-	-	x	-	-	-	-	-	x
Jordgubb	x	x	-	-	x	-	-	-	-	-	x
Vanilj	x	x	-	-	x	-	-	-	-	-	x
Cappuccino	x	x	-	-	x	-	-	-	-	-	x
Tropical	x	x	-	-	x	-	-	-	-	-	x
Apelsin/Mango	x	x	-	-	x	-	-	-	-	-	x
Citrus *	-	x	-	-	x	-	-	-	-	-	x
ApelsinChoklad *	-	x	-	-	x	-	-	-	-	-	x
Havremål *	-	x	x	-	x	-	-	-	-	-	x
Kyckling	x	x	-	-	x	-	x	-	-	x	-
Vegetarisk soppa	x	x	-	-	x	-	x	-	x	-	x
Grön soppa *	-	x	-	-	x	-	-	-	x	-	x
Thaisoppa *	-	x	-	-	x	-	-	-	-	x	-
Chokladpudding	x	x	-	-	x	-	-	-	-	-	x
Mango/kokospudding	x	x	-	-	x	-	-	-	-	-	x
ChokladToffe bar	x	x	-	-	x	-	-	-	-	(x)	x
ChokladMint bar	x	x	-	-	x	-	-	-	-	(x)	x

* < 0.01% laktos = laktosfritt, i konsumtionsfärdig beredning.

BMI

BMI är förhållandet mellan vikt och längd och ger ett mått på om man är underviktig, normalviktig eller överviktig. BMI är inte ett exakt mått på hur mycket fettvävnad som kroppen består av, utan mer en fingervisning om hur förhållandet är mellan vikt och längd.

Skillnader som påverkar BMI

Muskler väger mer än fett, benstommen kan ha olika täthet. Män har mindre mängd kroppsfett än kvinnor. En vältränad person har lite fett men kan väga mycket, medan en otränad person kan väga mindre men ha mer fett. BMI kan bli missvisande.

Räkna ut BMI

Vikten/längden x 2 = BMI

Dessutom har män mer muskler i kroppen och kvinnor har mer fett, så egentligen kan de inte ha samma riktvärde på BMI.

Kroppen kan innehålla max kroppsfett 50-60 %.

På vissa personer stämmer inte BMI

För kroppsbyggare som har mycket muskler, vilka väger mer än fett är BMI-värdet inte rättvisande. Barn och ungdomar upp till 18 år kan inte använda samma skala som för vuxna, eftersom kroppen inte vuxit färdigt.

VIKT	BMI KVINNA	BMI MAN	KOMMENTARER
Undervikt	< 17	< 20	Risk för näringsbrist. Viktökning oftast positivt för hälsan.
Normalvikt	17-24	20-25	Att hålla sin normalvikt är bra. Att äta på ett hälsosamt sätt och att röra på sig är viktigast för hälsan. Kolesterolet brukar ligga på normal nivå, vid normalvikt. Men kan av olika anledningar vara högt, eventuellt vara ärftligt.
Övervikt	24-28	25-30	Innebär en måttlig förhöjd risk för ohälsa. Se över dieten och öka motionen. Bra för hälsan att gå ner i vikt. Efter BMI 27 ökar riskerna markant för att få högt blodtryck, förhöjt kolesterol och diabetes typ II.
Fetma	28 >	30 >	Mycket förhöjd risk för ohälsa. Att gå ner i vikt minskar oftast riskerna betydligt.

Kropps fett tabell – Vad är ideal procent kropps fett?

Här förklarar vi hur mycket kropps fett som är idealt beroende på kön och aktivitetsgrad. Som tabellen visar så har kvinnor en högre relativ fetthalt än män på alla nivåer. Att kvinnor allmänt har mer kropps fett beror på fysiska skillnaden som hormoner, bröst, möjligheten att bli gravid. Denna tabell utgår från "The American Council on Exercise" och deras studier inom området, vilken är en av de mest välkända och använda om kropps fett.

Kropps fett Tabell

Kropps fett kategorier	Kvinnor % Kropps fett	Män % Kropps fett
Nöd värdigt Fett	10-12 %	2-4 %
Atlet/Idrottsman	14-20 %	6-13 %
Fitness/Vältränad	21-24 %	14-17 %
Acceptabelt	25-31 %	18-25 %
Överviktig	32 % +	25 % +

BMI-tabell

Längd meter	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00
Vikt kg											
50	22,2	20,8	19,5	18,4	17,3	16,3	15,4	14,6			
55	24,4	22,9	21,5	20,2	19	17,9	17	16,1	15,2		
60	26,7	25	23,4	22	20,8	19,6	18,5	17,5	16,6	15,8	
65	28,9	27,1	25,4	23,9	22,5	21,2	20,1	19	18	17,1	16,3
70	31,1	29,1	27,3	25,7	24,2	22,9	21,6	20,5	19,4	18,4	17,5
75	33,3	31,2	29,3	27,5	26	24,5	23,1	21,9	20,8	19,7	18,8
80	35,6	33,3	31,3	29,4	27,7	26,1	24,7	23,4	22,2	21	20
85	37,8	35,4	33,2	31,2	29,4	27,8	26,2	24,8	23,5	22,3	21,3
90	40	37,5	35,2	33,1	31,1	29,4	27,8	26,3	24,9	23,7	22,5
95	42,2	39,5	37,1	34,9	32,9	31	29,3	27,8	26,3	25	23,8
100	44,4	41,6	39,0	39,0	34,6	32,7	30,9	29,2	27,7	26,3	25
105		43,7	41,0	38,6	36,3	34,4	32,4	30,7	29,1	27,6	26,3
110			42,9	40,4	38,0	35,9	33,9	32,1	30,5	28,9	27,5
115			44,9	42,2	39,7	37,5	35,5	33,6	31,9	30,2	28,8
120				44,1	41,5	39,2	37,0	35,1	33,2	31,6	30
125				45,9	43,2	40,8	38,5	36,5	34,6	34,6	31,3
130					44,9	42,4	40,1	38,0	36,0	36,0	32,5
135						46,7	44,1	41,6	39,4	37,3	35,5
140							45,7	43,2	40,9	38,7	38,7
145								44,7	42,3	40,1	38,1
150									43,8	41,55	41,5

Nöd värdigt kropps fett

För att kroppen ska fungera ordentligt behöver vi en viss andel kropps fett. Detta varierar både från individ till individ men specifikt mellan könen, kvinnor rekommenderas inte gå under 10 % kropps fett medan män kan gå så långt ner som 2 %. Detta är absolut minimumvärden och ingenting att eftersträva, bodybuilders går sällan under 5 % kropps fett.

Atlet – Idrottsman

Denna nivå tillhör de väldigt aktiva inom muskelbyggande eller aktiva sporter samt tränande individer som aktivt sysslar med fettförbränning. Vid denna nivå kommer tydlig muskeldefinition som är en bra bit under genomsnittet. Här skiljer det också en hel del mellan kropps fett på män och kvinnor, kvinnor ligger mellan 14-20 % kropps fett medan män ligger på mellan 6-13 %. Denna nivå av kropps fett ses endast som hälsosam om den kommer från en aktiv livsstil och inte från undernäring.

Fitness – Vältränad

Detta är nivån där aktiva, vältränade individer hamnar, med vardaglig motion och en normal kosthållning. Vid denna nivå kan det variera i muskeldefinition. Här ligger kvinnor mellan 21-24% och män mellan 14-17 % kropps fett.

Acceptabelt

Acceptabel nivå av kropps fett. Detta är den vanligaste gruppen med övervikt, oftast utan en aktiv livsstil. Kvinnor ligger mellan 25-31% och män mellan 18-25 % kropps fett. Hälsorisker börjar visa sig som högt blodtryck, höga kolesterolvärden m m.

Överviktig

Överstiger du 32 % som kvinna eller 25 % kropps fett som man, så tillhör du nivån kraftigt överviktig - fetma. Vid dessa nivåer är det vanligt att kropps fett är en växande hälsorisk.

Tips före och efter överviktsoperationer

Viktnedgång före operation med hjälp av Slanka lågkaloridiet

Många sjukhus/överviktsenheter vill att deras patienter ska gå ner ett antal kilo innan operation. Fettinlagringen kring levern är ohälsosam och även bukfetman kan bli ett problem vid operation. Ca 8-10% av kroppsvikten är ett vanligt önskemål om viktredning.

Förslag på Slanka-måltider/dag	Förslag på Slanka-måltider/dag
Bassortimentet	Laktosfria sortimentet
3 Slankamåltider - 500 kcal	3 Slankamåltider - 540 kcal
4 Slankamåltider - 665 kcal	4 Slankamåltider - 720 kcal
5 Slankamåltider - 830 kcal	5 Slankamåltider - 900 kcal

En snabb viktnedgång före operation är positiv och kan ge färre komplikationer och förkorta operationstiden, samt sjukhusvistelsen. Man återhämtar sig snabbare efter operationen. För att få alla näringsämnen kroppen behöver räcker det med 3 påsar av Slankas milkshakes eller soppor, men det går bra att öka till 4 eller 5 st.

Patienterna rekommenderas ofta att gå på lågkaloridiet 2-6 veckor innan operation. Det skiljer sig hur man gör på olika sjukhus, beroende på önskemål om intag av antal kilokalorier per dag.

Även för patienter med diabetes typ 2 kan lågkaloridiet fungera bra, man måste dock vara uppmärksam på att medicinering kan behöva justeras.

Den viktiga ketosfasen kommer igång när intaget är enbart 3 Slanka-måltider per dag, 500 kcal. Hungern dämpas, den aktiva fettförbränningen fungerar. För personer som ska opereras eller som är mycket överviktiga kan det kännas lättare att få äta 4 eller fler Slanka måltider per dag.

Några dagar innan operationen kan det vara bra att öva sig på att dela upp Slanka måltiderna till halva portioner och äta dem med korta tidsintervaller. Då känner man sig tryggare efter operationen och är van att hantera halva portioner och att äta ofta. Att dricka ca 2-3 liter vatten per dag före operation är också viktigt att förmedla till patienterna.

Slanka lågkaloridiet efter överviktsoperation

Efter operationen rekommenderas oftast flytande föda under viss tid. Att byta ut valfria måltider mot Slanka-måltider, samt dela upp portionerna är att rekommendera. Ta halva innehållet av Slanka måltiden med hälften av vattnet (125-150 ml) 6 gånger per dag.

Senare kan Slanka användas som mellanmål, och även till att byta ut vissa måltider, om tiden inte räcker till för att tillreda annan måltid.

Viktigt för patienterna är att få tillräckligt med näring och vätska, speciellt när man äter mindre måltider. För den som äter 3 Slanka-måltider med 250 ml vatten till varje påse, blir det 750 ml vätska. Om rekommendationen är att dricka 2 liter vätska/dag totalt, så behövs ytterligare 1.250 ml vätska/dag.

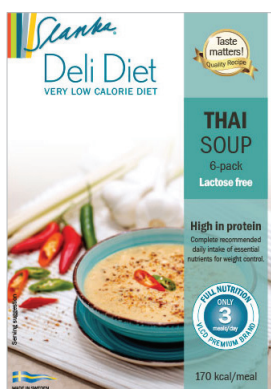
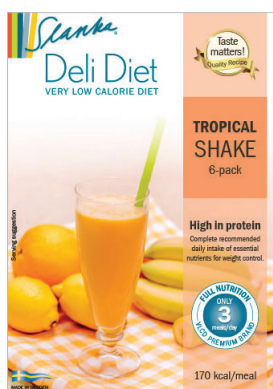
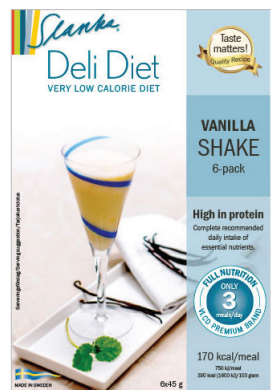
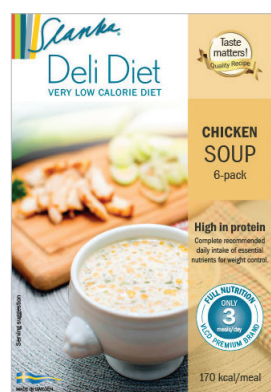
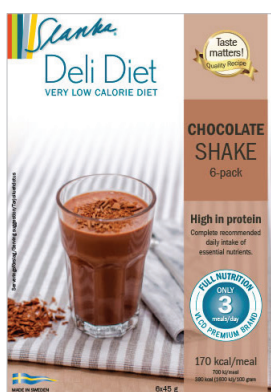
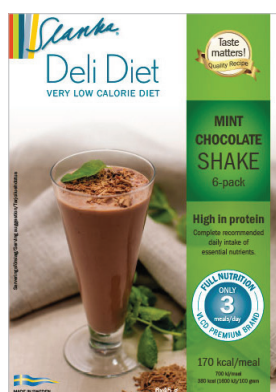
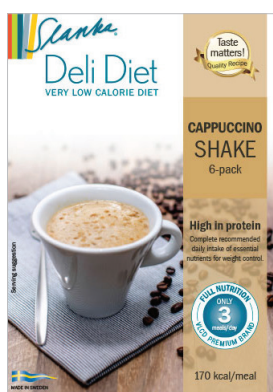
Slanka medverkar i diabetesprojektet "Projekt 600" som startade våren 2012, www.typ2.se.

Vetenskaplig studie för Slanka VLCD. Studie ledd av Docent Henrik Forssell och läkaren Erik Norén vid Blekingesjukhuset. Resultaten av studien publiceras i Nutrition Journal. <http://www.mynewsdesk.com/se/slanka-sverige-ab/pressreleases/ny-studie-vid-sar-vlcd-med-fruktos-betydelse-vid-viktredgang-1056389>

Rådgivning - Livsstilsförändring

För att kunder/patienter ska uppnå bättre kost- och motionsvanor erbjuder Slanka rådgivning och stöd via telefon, Skype och e-post. Bland våra återförsäljare finns diplome-
rade Slanka-coacher som erbjuder kurser och även en 8 veckors internettjänst "Slanka
TankeTr ning". Vi anpassar oss efter kundens behov.

F r mer information ring Slanka kundtjänst 0702-800 837.



Övrig information

SLANKAS PRODUKTER

Slankas VLCD-produkter	Slanka har ett brett sortiment av shakes, soppor, puddingar och havremål. Slanka erbjuder även säsongsmaker som kommer på besök då och då.
Slanka LCD-produkter	Slanka måltidsbitar finns i smakerna ChokladToffee och ChokladMint.
Tillbehör	Shaker (fri från bisfenol A) Minttabletter med steviolglykosider, för fräsch andedräkt (förpackning fri från bisfenol A)
Webbsida	Svensk slanka.se Engelsk www.slanka.com Finsk www.slanka.fi Dansk www.slanka.dk
Slankas App	Finns för iPhone, iPad och Android. Den är gratis. Även finsk version. Sök på Slanka.
Adress till Slanka	Slanka Sverige AB Box 9042 40091 Göteborg Telefon: 0702-800 837
Organisationsnr	556688-7898

Slanka Sverige AB är medlem i Svensk Egenvård

Slanka Sverige AB har genomgått kvalitetssäkring – IP Livsmedelscertifiering 2016.

Slanka Sverige AB har medverkat i vetenskaplig studie 2014. Publicerad i Nutrition Journal 2014.



Slanka Sverige AB

Kundservice 0702-800 837, info@slanka.se, slanka.se