

Elhízás étrendi kezelése

Elhízáson a testtömeg, azon belül a zsírtartalom kóros növekedését értjük. Ennek az az oka, hogy több energiát fogyasztunk, mint amennyire a szervezetünknek szüksége van (bőségesen táplálkozunk, ugyanakkor keveset mozgunk). Az elhízás nem csupán kozmetikai kérdés, hanem számos betegségre — cukorbetegségekre, koszorúérbetegségekre, érelmeszesedésre, magas vérnyomásra, keringési elégtelenségekre és ízületi gyulladásokra — is hajlamosít.

A diéta célja a testtömeg- és testzsírtöbbletnek a kívánatos értékre csökkentése, a rendes testtömeg megőrzése, valamint az elhízás szövődésének megelőzése. Ha a táplálékkal elfogyasztott energiamennyiség kevesebb, mint a napi elfoglaltsággal járó energia-leadás, a szervezet a raktározott energiát használja fel a nagyobb szükséglet fedezésére. Ezzel csökkenni kezd a zsírszövet mennyisége és a testtömeg.

A fogyókúra tervezése során abból kell kiindulni, hogy 7000 kcal elvonásával általában 1 kg-mal csökkenthető a testtömeg. Ha tehát naponta 1000 kcal-val kevesebbet eszünk, egy hét alatt 1 kg-ot fogyunk. Ezt a célt kitűzve a fogyókúra során napi 1000–1500 kcal energiához jusson a szervezetünk.

Ajánlott élelmiszerek a friss és mirelit gyümölcsök, zöldségek, színes és zöldfőzelékek, mirelit zöldségek, sovány tej (1–1,5 %), zsír, joghurt (natúr), kefir, író, sovány túró, tojás, borjúhús, csirkehús (bőr nélkül), lóhús, marhahús, máj, sertésnyelv, sertésszív, párizsi, virsli, krinolin, szafaládé, húskenyér, gépsonka, pulykafelvágott, sonkaszalámi, hal, zabpehely, teljes kiőrlésű lisztből készült kenyerek, gomba. Édesítéshez energiát nem tartalmazó mesterséges édesítőszeret használjunk.

Korlátozott mértékben fogyasztható élelmiszerek a sajtok (egyszerre csak egy kocka vagy 4 dkg kemény sajt), sertéshús (karaj, comb), kenőmáj, vadász, zalai, lisztek, (teljes kiőrlésű, Graham), száraztészták (durum lisztből), burgonya, rizs, fehér kenyér, zsemle, kifli, ételkonzervek (ügyelni kell az energiataralmukra), gabonapelyhek (natúr), energiaszegény üdítők.

Kerülendő élelmiszerek a cukrok, a cukortartalmú ételek (kalácsok, sütemények, édességek, üdítők, szörpök, kekszek), méz, alkohol, fagyalt, befőtt, lekvárok, ízesített tejtermékek (gyümölcsjoghurtok, túrókrémek), tejszín, tejföl, sűrített tej, libahús, kacsahús, libamáj, kacsamáj, aszpikos felvágottak, kolbászok, szalámik, szalonna, tepertő, zsírok, vaj, margarin, olajos

halkonzervek, búzadara, szárazhüvelyesek, diófélék, olajos magvak (pl: napraforgómag, mandula, mogyoró, mák).

Tudnivalók a fogyókúra során

Az ételkészítési eljárások közül azokat alkalmazzuk, amelyek az energiaértéket nem fokozzák: főzés, párolás, roston sütés, grillezés, fóliában sütés. Használjunk teflonedényeket, jénai tálakat, cserép- és római tálát, rozsdamentes kuktát.

Az étrend alapjai a zöldségek, a főzelékfélék és a lédús gyümölcsök legyenek, megfelelő fehérjekiegészítéssel (kefir, valamint egyaránt sovány tej, sajt, túró és hús).

Növeljük ételeink rosttartalmát és telítődertékét zabpehellyel vagy búza- és zabkorpával (pl. korpás vagdalt és kefir, vegyeszöldség-saláta korpás joghurtöntettel).

Rendszeresen együnk! Napi négyszeri-ötszöri étkezés ajánlott. Egyszerre kis mennyiséget fogyasszunk, lehetőleg mindig ugyanabban az időben.

Ideális vacsoraidő: este 6 óra, utána lehetőleg már ne együnk.

Soha ne együnk jóllakottságig!

Lassan, kapkodás nélkül együnk, jól rágjunk meg minden falatot (ha rostos az étel, igyunk hozzá vizet, így tovább tart teltségérzetünk).

A víz nem hizlal. Igyunk naponta legalább 2 l folyadékot (víz, ásványvíz, cukor nélküli tea vagy limonádé).

Rendszeresen mozogjunk, s találjunk ki valamilyen számunkra kellemes, rendszeres elfoglaltságot.

Klinikai tápszerek szerepe a fogyókúrában

Az elhízás étrendi kezelésében nagy szerepe van a tejcukor mentes **Nutridrinknek** vagy a magas fehérjetartalmú **Fortimelnek**. Adagolás: a diétába beépítve egy-egy étkezésre fogyaszthatjuk napi: 1-2 dobozzal.

Mintaétrend három napra

1. nap

Reggeli: krinolin (5 dkg), Graham-kenyér (5 dkg), retek, **Nutridrink** (1 dl).

Tízórai: **Nutridrink** (1 dl), búzakorpa (1 dkg).

Ebéd: grillezett csirkemell (10 dkg), zöldbabfőzelék (20 dkg zöldbab, 2 dkg liszt, 0,5 dl kefir).

Uzsonna: alma (10 dkg).

Vacsora: főtt burgonya (10 dkg), töltött tojás (két tojás, 10 dkg gomba, snidling, egy evőkanál 10%-os tejföl). (Összes energia: 1270 kcal.)

2. nap

Reggeli: rántotta (két tojásból, teflonban, zsír nélkül, sok hagymával), egy kifli.

Tízórai: egy kockasajt, fél zsemle.

Ebéd: **Nutridrink** (2 dl, előtte két-három korpatabletta).

Uzsonna: gyümölessaláta (10 dkg meggy, 10 dkg alma, 10 dkg narancs + mesterséges édesítő).

Vacsora: hagymás virslisaláta (12 dkg virsli), alföldi kenyér (5 dkg). (Összes energia: 1250 kcal.)

3. nap

Reggeli: kapros túrókrém (7 dkg túró, 0,5 dl joghurt, kapor), bakonyi barna kenyér (5 dkg).

Tízórai: kefir (2 dl), Abonett (2 db).

Ebéd: narancsdzsúz (2 dl, cukormentes), fóliában sült sertésszelet (8 dkg sovány hús), párolt zöldségköret (zöldborsó, sárgarépa, karfiol, 10-10 dkg).

Uzsonna: trappista sajt (4 dkg), alma (10 dkg).

Vacsora: 2 dl Nutridrinkbe alma-, őszibarack- és narancsdarabkák keverve. (Összes energia: 1250 kcal.)

Nutridrink alapú fogyókúra

Napi 1200-1500 kcal: három doboz Nutridrink (900 kcal) és egy könnyű vacsora. (A teltségérzetét növeli, ha a Nutridrink ivása előtt vagy közben három-öt korpatablettát eszünk.)

Szalayné Kónya Zsuzsa
dietetikus