**Fogyókúra**

Az elhízás nem betegség, csak egy állapot. Ez az állapot azonban minél tovább fennáll, annál valószínűbb, hogy káros következményei lesznek. Bizonyos betegségek a túlsúlyban szenvedőknél jóval nagyobb arányban fordulnak elő, mint a normál alkatú egyéneknél.

**Életmódtanácsok a diéta kiegészítésére**

A sikeres fogyás titka nem a mindennapi önsanyargatás a különböző magazinokban olvasható fogyási tanácsok betartásával. 1-2 hetes divatdiétákkal leadható ugyan néhány kiló, de ez a fogyás sajnos nem elég tartós.

A sikeres fogyáshoz nem elegendő csupán leadni a felesleges kilókat, az így elért eredményt meg is kell tudni tartani. Ehhez elengedhetetlen az életmód megváltoztatása. Hiszen az Ön elhízása egy helytelen életmód következménye, nem kizárólag a helytelen táplálkozásé.

Az életmód megváltoztatásának két alappillére a megfelelő diéta betartása, és a rendszeres testmozgás. Nem szükséges a testmozgás alatt feltétlenül a drága edzőtermekre, megvásárolható kondigépekre gondolnia bár ezekkel is igen jó hatás érhető el. A lényeg nem a testmozgás fajtája, hanem maga a mozgás.

**A testsúlyfelesleg lehetséges okai**

Testsúlyproblémákkal nem csak Ön küzd, a mai magyar lakosság több mint fele valamilyen mértékű súlyfelesleggel él. A tudomány újabb és újabb vívmányainak köszönhetően az embernek egyre kevesebb és kevesebb fizikai munkát kell végeznie. A modern háztartási gépek, a megváltozott utazási feltételek nem biztosítanak kellő mennyiségű mozgást. 100 évvel ezelőtt az emberek túlnyomó része a mezőgazdaságban dolgozott, fizikai munkából élt, míg ma túlnyomórészt irodákban ülve, szellemi munkavégzésből élünk. Az energiafelhasználás csökkent, az energiabevitel viszont nem, vagy nem kellő mértékben követte.

**A súlyprobléma mértékének megállapítása BMI alapján**

A diétát a tápláltsági állapot meghatározásával tudjuk összeállítani. A tápláltsági állapot meghatározására szolgáló legegyszerűbb képlet az úgynevezett BMI[[1]](#footnote-1). Ezt ön is könnyedén kiszámíthatja, ha a kilogrammban mért testsúlyát (m) elosztja a méterben mért magassága (h) négyzetével:

**BMI = m / h2**

Ezután a táblázatról leolvashatja a saját tápláltsági állapotát:

|  |  |
| --- | --- |
| **BMI** | **állapot** |
| < 19 | sovány |
| **19 – 25** | **normál, egészséges testsúly** |
| 25 – 30 | túlsúlyos |
| 30 – 35 | mérsékelten elhízott |
| 35 – 40 | súlyosan elhízott |
| ≥ 40 | betegesen elhízott |

A megadott táblázattal terhes nők és gyerekek tápláltsági állapota nem meghatározható!

Az életkor növekedésével arányos testtömeg gyarapodás figyelhető meg. A BMI normál tartományának változása az életkor függvényében:

|  |  |
| --- | --- |
| **Kor (év)** | **Normál BMI** |
| 19 – 24 | 19 – 24 |
| 25 – 34 | 20 – 25 |
| 35 – 44 | 21 – 26 |
| 45 – 54 | 22 – 27 |
| 55 – 64 | 23 – 28 |
| ≥ 65 | 24 – 29 |

A normál BMI eltolódásnak megfelelően változik a többi BMI csoport tartománya is.

**A diétás kezelés fokozatai**

Ha az Ön BMI-je

* 25-27, akkor olvassa el figyelmesen ezt a tájékoztatót, és próbáljon meg az életébe beiktatni apróbb változtatásokat az ideális testsúlya elérése érdekében.
* 27-31, akkor önnek egy hosszas diétára és azt követően egy új életmód kialakítására van szüksége. A férfiaknak 1400-1800 kcal/nap-os étrend, a nők esetében 1200-1400 kcal/nap-os étrend az általános a kívánt testsúly eléréséig.
* 31-44, akkor eleinte egy nagyon szigorú, feltétlenül orvosi ellenőrzést igénylő, 400-600 kcal/nap-os diétát kell alkalmaznia egy rövid ideig, majd ezután áttérhet a 27-31 tartományba tartozó egyéneknek ajánlott diétára.
* meghaladja a 45-öt, akkor akár sebészeti megoldás is szükségessé válhat!

**A diéta meghatározása[[2]](#footnote-2)\***

Önnek egy zsírszegény, energiaszegény, finomított szénhidrátokban (cukrok) szegény, azonban összetett szénhidrátokban, növényi rostokban gazdag étrend szükséges.

* Étkezzen sokszor, de keveset, 4-szer, 5-ször naponta. Építsen be tízórait, uzsonnát az étrendjébe. Ha pár falatot eszik a főétkezések közt, nem alakul ki olyan mértékű éhségérzet, amely olyan kínzóvá teszi a fogyókúrát. Késő este már ne egyen, mert az akkor fogyasztott étel könnyebben megragad (éjjel már nem mozgunk, így szervezetünk nem használja föl az ételből származó energiát, ezért az elraktározódik.
* Fogyasszon naponta legalább 2 liter, energiát nem tartalmazó folyadékot (telít is).
* Célszerű magas rosttartalmú ételek fogyasztása, mivel ezek fokozzák a jóllakottságérzést. A növényi rostok lassítják a táplálék kiürülését a gyomorból, így késleltetik az éhségérzet újbóli kialakulását. (Tévhit, hogy a magas rosttartalmú ételek energiatartalma kevesebb a rostszegényekénél, csupán kevesebbet eszünk belőlük, mivel előbb jóllakunk tőlük.) Rosttartalom alatt a növényi eredetű táplálékok rosttartalmát értjük, nem a húsfélék izomrostjait, mivel azoknak ilyen jellegű jótékony hatása nincs.
* Lassan étkezzen, ne csináljon evés közben mást, csak az evésre koncentráljon
* Kerülje a magas cukortartalmú, magas zsírtartalmú ételeket.
* Ne nassoljon, legfeljebb csak friss gyümölcsöt. (Nassoláskor nem kontrolálható az elfogyasztott étel mennyisége.)
* Ne fogyasszon édességet, cukrozott italokat (esetleg csak nagyon ritkán és kis mennyiségben, ha nagyon megkívánja). Ezek helyett ihat light üdítőitalokat, rostos gyümölcs, illetve zöldségleveket.

**Ételkészítési eljárások**

* *Alkalmazzon zsírszegény (állati zsírban és növényi olajban szegény) ételkészítési eljárásokat: főzés, párolás, grillezés, sütés mikróban, nyárson sütés, sütőben sütés, alufóliában/sütőzacskóban sütés, gőzben főzés.*
* *Rántás helyett alkalmazzon habarást, vagy sűrítsen hintéssel.*
* *Ne egyen bő zsiradékban sült, bundázott ételeket, még növényi olajban sütve se, mivel ezek az ételféleségek relatíve sok zsiradékot szívnak magukba.*
* *Ne cukrozza meg az ételeket, inkább használjon mesterséges édesítőszereket (szacharin, canderel, édeske), mivel ezeknek nincs energiatartalmuk, így a napi energiabevitelbe sem kell beleszámolni.*
* *Ha Ön betartja ezeket a tanácsokat, akkor a várt siker nem maradhat el.*
* *Akkor se essen kétségbe, ha a fogyókúra folyamán netalántán egy-egy alkalommal engedne az ínycsiklandó finomságok csábításának, és egy keveset elfogyasztana az ízletes kalóriabombákból. A különböző ünnepek, névnapok, születésnapok dátumai sajnos nem igazodnak az ember fogyókúrájának terminusához, így fokozott kísértést jelenthetnek, melyeknek nem könnyű ellenállni. Néhány falatnyi elcsábulás miatt azonban nem kell örökre felhagyni a diétával, ez még nem jelenti a fogyókúra teljes hiábavalóságát és eredménytelenségét, mindazonáltal meg kell próbálnia erősnek lenni, és túllépni a pillanatnyi gyengeségeken.*

1. *body mass index: testtömegindex* [↑](#footnote-ref-1)
2. \* *Amennyiben Önnek krónikus, vagy esetleg speciális diétát igénylő betegsége van, illetve folyamatosan gyógyszert szed, fogyókúrájáról feltétlenül egyeztessen orvossal vagy dietetikussal!* [↑](#footnote-ref-2)