



ÚJ SZÉCHENYI TERV

TÁMOP-6.1.2/LHH/11-B-2012-0022
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS ÉS ÉLETMÓDVÁLTÁS
A TOKAJI KISTÉRSÉGBEN



Elhízás - fogyókúra



Hallotta-e Ön,
hogy az elhízás
gyakorisága az
utóbbi két évtizedben
háromszorosára nőtt,
és a 10 legveszélyesebb
betegség közt tartják
számán?

Az elhízást a WHO 1998-ban krónikus betegségnek nyilvánította. Ma a világban járványszerűen terjed.

Elhízás: Energiaháztartás egyensúlyának módosulása. A táplálékfelvétel növekszik, energialeadás csökken, és fokozott zsírraktározás jellemzi.

Veszélye:

- hozzájárul más, nem fertőző betegség kialakulásához (daganatok, szív-és érrendszeri betegségek, mozgásszervi betegségek, cukorbetegség stb.)
- várható élettartam lerövidül
- életminőség romlik

Milyen okok vezettek az elhízás nagymértékű terjedéséhez?

- testmozgás hiánya
- táplálkozási szokások megváltozása (telített zsírbevitel emelkedése, só és cukorfogyasztás növekedése)
- nem megfelelő mennyiségű zöldség-gyümölcs (rost) fogyasztása
- genetika és megváltozott környezeti tényezők, városiasodás

Az elhízásnak számtalan következménye van mind gyermek, mind felnőttkorban:

- Megváltozott fizikai megjelenés (szégyenbélyeg több kultúrában)
- Pubertás zavarai
- Mozgásnehezítettség, állóképesség csökkenése
- Tanulási zavarok
- Ortopédiai komplikációk
- Emelkedett vérnyomás
- Bőrgyógyászati betegségek
- Szív érrendszeri rizikófaktorok megjelenése
- Cukorbetegség kialakulása
- Daganatok (méh, emlő stb.)
- Epekövesség
- Társadalmi hátrányok

A magyar lakosság 40 %-a túlsúlyos, és mintegy 20 %-a elhízott.

Túlsúly: testtömegindex (BMI) 25-30 között.

Elhízott: testtömegindex (BMI) 30 feletti.

Két típusú elhízás:

1. alma típusú (hasra lokalizált)- az elhízottak 3/4-e
2. körte típusú (csípőre, combra lokalizált)

Étrendi kezelés célja

Energiabevitel csökkentése, rostfogyasztás növelése, zsírszegénység biztosítása.

Az energiaszegénység a napi átlagos energiabevitelnél 400-500 kcal-val legyen kisebb.

Várható fogyás mértéke: heti 0,5 kg.

Reális célérték: félév alatt 10 %-os testtömeg csökkenés elérése.

A kezdet mindig nehéz, az első lépés az elhatározás.

Tűzze ki céljait, határozza meg a reális célértéket orvosa vagy dietetikusa segítségével!

Rögzítse a kiindulási adatait, vezessen táplálkozási naplót!

Hetente ellenőrizze testtömegét, forduljon táplálkozási szakemberhez.



A következő lépés a teendők meghatározása és rögzítése:

- étrend megváltoztatása (kezdetben a jó és rossz szokások egyenlő arányú változtatása, majd a rossz étrendi szokások pl. nassolás megszüntetése, a jó szokások beépítése a mindennapokba)
- étrend megtervezése (szakember segítségével), egyéni ízlésvilágnak és érzékenységnek megfelelően

A harmadik lépcső a nyersanyagok bevásárlása. Mindig készítsen listát, és csak célirányosan vásároljon. Így elkerülhető a csábítás, felesleges nassolnivalók kosárba kerülése.

Tudatosan keresse az ún. egészséges ételeket, mint zöldség és gyümölcsfélét, teljes kiőrlésű gabonából készült termékeket, sovány tejtermékeket és húskészítményeket, az egészséges zsiradékokat stb. Fogyasszon kevesebb zsíros tejterméket és húst, helyettesítse pl. szárazhüvelyesekkel (1/2 csésze szárazhüvelyes kb. kisebb szelet baromfiús fehérjetartalmának felel meg).

Kerülje a finomított, feldolgozott félkész vagy készételeket- sok esetben csak üres kalóriabombák (általában magas zsír, cukor és sótartalmúak).

A fogyás sikere vagy kudarca a fejben illetve a bevásárlókosárban dől el.

A következő lépés az egészséges ételek elkészítése, változatosan, ízletesen. Használja bátran a fűszereket és a cukormentes ízesítőket. Ételeit párolva, főzve, grillezve, száraz hőben sütve készítse el, kerülje a bő zsírba sült változatokat.

Készítse ételeit friss, minőségi alapanyagokból.

Készítse elő a nyugodt étkezés lehetőségét (ne olvasson, ne tévézzen), csak az étkezés élvezetére koncentráljon. A tányér 1/2 ill. 2/3 részét zöldség-gyümölcs foglalja el, és a maradék részen helyezkedjen el a feltét.

Étkezzen lassú tempóban, az ételt alaposan rágja meg.

Nem kell az édességekről teljesen lemondania, az édesség iránti vágyát csillapítsa egészséges formákkal (gyümölcssaláta, aszalt gyümölcsök, édesítővel készült puding, müzlifélék, gyümölcsturmixok, sült alma, grillezett gyümölcsök, stb.)

Nagyon fontos az energiaegyensúly visszaállításában hogy fokozzuk az energialeadást.

A mozgást építse be mindennapjaiba, határozza meg itt is a reális célokat. Fontos a fokozatosság (gyaloglás a munkába, séta a parkokban stb.), majd intenzitás és időtartam növeléssel kell közelíteni a célérték felé. Ez lehet séta, gyaloglás, kocogás, intenzív futás, úszás, kerékpározás, stb. 30-60 perc időtartam erejéig.

Kerülendő ételek:

- Rejtett zsírokban bővelkedő húsok, húskészítmények (szalámi és kolbászfélék, dagadó, oldalas, tarja, kacska stb.)
- Magas zsírtartalmú tejtermékek (zsíros tej, 20%-os tejföl, tejszín, ömlesztett sajtok, zsíros sajtok, tejszínes joghurtok, tejdesszertek, zsíros tehén és juhtúró stb.)
- Konzerv és aszalt gyümölcsök, szirupos befőttek
- Natív cukor, csokoládé, „nassok”
- Sertészsír, kacska és libazsír, egyéb kenőzsíradék
- Gyorséttermi termékek (hamburger, pizza, olajos magvak, ropogtatnivalók)
- Fehérlisztből készült termékek, leveles vajjas tészták, cukrásztermékek stb.
- Energiaitalok, kóla és egyéb cukrozott italok
- Előresütött panírozott termékek, majonéz, stb.

Tudta-e Ön, hogy elhízottakban szignifikánsabban nagyobb arányú az epehólyag, emlő és méhtrák előfordulása?

Ajánlott ételek:

- Sovány marha és sertéshús, baromfiúsok bőr nélkül, halhús, sovány húskészítmények (sonka, csemege karaj stb.)
- Zsírszegény tej és tejföl, kefir, joghurt, sovány sajtok (light Camping, Light Medve, tolnai sovány sajt, köményes stb.), vajkrémek, sovány túró
- Teljes kiőrlésű termékek (kenyerek, gabonapelyhek), durumlisztből készült termékek
- Friss zöldség és gyümölcs fogyasztása (napi 40 dkg mennyiségben)

Kezdje el még ma!

**Életmód- és
szemléletváltás**

Retrospekció
(visszatekintés, mit csináltunk rosszul?)

Tudatosság

Energia egyensúlyra való törekvés

MMM! szabály- minőség(étel), mennyiség(étel), mozgás

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszachenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.