



ÚJ SZÉCHENYI TERV

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



Metabolikus szindróma

Metabolikus szindróma (inzulin rezisztencia szindróma)



Tudta-e Ön, hogy a tünetegyüttes minden 5. embert érinti hazánkban, és az életkor előrehaladásával számuk emelkedik?

Tudta-e Ön, hogy a metabolikus szindróma tüneteinek megléte felerősíti az érlemezés folyamatát?

Mi is a metabolikus szindróma?

Egy tünetegyüttes, amelyben a **csökkent glükóztolerancia**, a **magas vérnyomás**, az **alma típusú (hasi) elhízás**, valamint a **kóros vérzsírértékek** közül legalább három egyidejűleg fennáll.

Mindezek a szív- és érrendszeri betegségek, a stroke ill. a 2. típusú diabetes mellitus kockázati tényezői.

Kezelési alapelvek:

1. Testtömeg optimalizálás- min.5-10 %-os testmegcsökkenés elérése
2. Testmozgás-enyhíti az inzulin rezisztenciát, javítja a vérnyomás és LDL („rossz”) koleszterin szintet, mérsékli a 2. típusú diabetes mellitus kockázatát
3. Szívét kímélő étrend bevezetése-energia és zsír, valamint koleszterin szegény, csökkentett Na tartalmú, rostdús étkezés

Étrendi kezelés célja: tünetegyüttes minden elemének kezelése.

Tudta-e Ön, hogy a szárazhüvelyesekben, olajos magvakban találhatóak olyan anyagok az ún. „növényi szterinek”, amelyek képesek az LDL („rossz”) koleszterin szintjét 15-20 %-kal csökkenteni?

Étrend elhízás esetén

Energiaszegénység: a megszokott napi energiabevitelnél 500-600 kcal-al kevesebb energia bevétele. Elsősorban a zsírbetevitel, ill. szénhidrátbetevitel korlátozására épül.

Zsírszegénység:

- telített zsírsavbetevitel csökkentése
- transz zsírsavbetevitel redukálása
- ún. „egészséges”, telítetlen zsíradékok fogyasztása: olívaolaj, repceolaj, szójaolaj, olajos magvak, avokádó
- omega-3 és omega-6 zsírsavtartalmú ételek fogyasztása: halak (makrélá, hering, lazac, tonhal, busa, kecsge), valamint a repce és szójaolaj
- koleszterinbetevitel: 200-300 mg között legyen

Szénhidrátszegénység:

- hozzáadott natív cukrok mennyiségének radikális csökkentése (cukor, méz, gyümölcscukor, cukoralkoholok stb.)
- rostbetevitel növelése: vízben oldható rostok pl. zöldségek-gyümölcsök, illetve vízben oldhatatlan rostok pl. teljes kiőrlésű termékek fokozott bevétele 25-40 g mennyiségben naponta
- alacsony glikaemiás indexű élelmiszerek fogyasztása: spagetti és makaróniteszta (durum lisztből készült termékek), natúr gyümölcslevek, teljes kiőrlésű lisztből készült termékek, búzakarpa, gersli, zab, búzacsíra, rizs, árpa, joghurt, tej, alma, körte, barack, grapefruit, cseresznye, narancs, sárgarépa, édesburgonya, keresztvirágúak stb.

Glikaemiás index: az egyes élelmiszerek vércukoremelő képessége a szőlőcukorhoz képest

Tudta-e Ön, hogy az egyes élelmiszerek glikaemiás indexét növeli minden olyan konyhatechnikai eljárás, ami a növényi sejtfalat sérti: pl. turmixolás, intenzív főzés, aprítás, reszelés?

Lehetőség szerint kímélő ételkészítési eljárásokat alkalmazzon mint pl. párolás.

Csökkenti a glikaemiás indexet az élelmiszerhez hozzáadott, vagy mellé fogyasztott zsír, fehérje vagy rost (pl. saláta).

Nátriumbetevitel: 1500-2000 mg, ez megfelel 4-5 g sónak

Ha nincs magas vérnyomás, akkor az egészséges táplálkozás elveinek megfelelően 2000 mg Na bevétele javasolt (5 g só).

Hasznos, mindennapi **tanácsok** metabolikus szindrómában szenvedő betegeknek

- Táplálkozzon rendszeresen! Ne hagyjon ki étkezéseket, a reggelt mindig kezdje étkezéssel!
- Étkezzen gyakran, kis mennyiségeket! 1-2 nagyétkezést 3-4 kisétkezéssel egészítsen ki!
- Fogyasszon több rostot! A magas rosttartalmú ételek fokozzák a teltségérzetet, csökkentik az éhségérzetet. A keresztvirágú zöldségek valamint a gyümölcsök, magvak jó rostforrások.
- Fogyasszon nagyobb mennyiségű nyers zöldséget-gyümölcsöt. A karotinoidtartalmú (sárga és zöld) zöldségek-gyümölcsök a rák megelőzésben ill. a metabolikus szindróma kialakulásának megelőzésében is szerepet játszhatnak.
- A salátákhoz ne használjon tejszínes vagy majonézes öntetet, ez akár több száz kcal-val is emelheti az étel energiataralmát. Nem kell lemondania az élvezetekről, használjon ecetes önteteket, vagy készítse el a dresszinget diétás (zsír és cukorszegény) változatban.
- Kontrollálja a mennyiségeket, az egy adagra elfogyasztott ételt. Tányérját töltsé félig zöldséggel-gyümölcscsel!
- Kerülje a főétkezésekhez fogyasztott plusz kenyér ill. desszertek fogyasztását.
- Kerülje a gyorséttermek kínálatát, ne fogyasszon félkész és készételeket!
- Mozogjon naponta legalább 30 percet! Üsszon, gyalogoljon, kerékpározzon, végezzen intenzív testmozgást!

Tudta-e Ön, hogy az ún. transz-zsírsavak a chipsekben, cukrászsüteményekben, sós ill. édes rágsálnivalókba, kekszekben, krékekben található legnagyobb mennyiségben?

Kisétkezési tippek („intelligens” nassolás)

Mindig vegye figyelembe az elérendő célt, és az engedélyezett energiabevitelt! Az élelmiszerek minőségét és a szükséges mennyiséget mindig tartsa szem előtt.

- sovány sajt 2-3 dkg 1 kis marék dióval, vagy más olajos maggal
- néhány kocka fekete (ét) csokoládé
- nyers, egész gyümölcs 1 db
- teljes kiőrlésű kekszfélek 3-4 szem/ kisétkezés (sós vagy édes)
- reggelizőpelyhek (édesítés nélküli) tejjel vagy joghurttal (fél csésze)
- aszalt gyümölcsök ¼ csésze mennyiségben
- 1 marék olajos mag (napraforgó, tökmag, pisztácia, mogyoró, mandula, fenyőmag stb.)

Életmód- és szemléletváltás

Retrospekció
(visszatekintés, mit csináltunk rosszul?)

Tudatosság

Energia egyensúlyra való törekvés

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

Kezdje el még ma!

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.