

Tudatos fogyás

Testsúlycsökkentés az orvos
tanácsaival



Szűrőprogramok Országos Kommunikációja
TÁMOP-6.1.3-08/1-2008-0002 azonosító jelű kiemelt projekt
Projektgazda: Országos Tisztifőorvosi Hivatal (1097 Budapest, Gyáli út 2-6.)

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



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
ÜMFT infóvonal: 06 40 638 638
nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

Befektetés a jövőbe
Új Magyarország
FEJLESZTÉSI TERV

Bevezetés

A civilizáció fejlődése azt eredményezte, hogy ma már jóval kevesebb fizikai munkát végzünk. Gépkocsival, autóbusszal, villamossal közlekedünk és megváltoztak az étkezési szokásaink is.

Ennek eredményeként az elhízás ma már Magyarországon is népegészségügyi probléma. A korábbi hazai felmérések alapján a lakosság 60%-nak van súlyproblémája: 40%-a túlsúlyos, 20%-a elhízott.

Az elhízottak testsúlyfeleslege általában évek, évtizedek alatt alakul ki, és amikor szembesülnek a problémával, akkor napok, hetek alatt akarnak tőle megszabadulni.

Az elhízás természetéből adódóan, az elért testsúlycsökkenés nem marad fenn, ha visszatérünk a korábbi étkezési szokásainkhoz, ezért nagyon fontos, hogy az életmódunkon tartósan tudjunk változtatni.

Ebben a kiadványban összefoglaljuk azokat a legfontosabb gyakorlati tudnivalókat, amelyek ahhoz

szükségesek, hogy valaki tudatosan tudja csökkenteni a testsúlyát.

Az elhízás kezelése az alábbi négy pilléren nyugszik:

- Diéta
- Életmódváltás
- Fizikai aktivitás
- Gyógyszeres és/vagy műtéti kezelés

A kezelés négy komponensét lehetőleg együtt kell alkalmazni, így a hatás lényegesen nagyobb.



A diéta a fogyás alapja

A diétázás azt jelenti, hogy:

- kevesebb kalóriát fogyasztunk, mint régebben,
- odafigyelünk arra, hogy mit eszünk.

A diétás kezeléssel kapcsolatban a szakmai körök, kutatócsoportok ab-

ban egyetértenek, hogy az energia-bevitel csökkentése az elsődleges, azonban továbbra is vitatott, hogy ezen belül a zsírszegény, vagy bizonyos szénhidrátokban korlátozott étrend és/vagy a fehérjedús étrend az előnyösebb.

Mi a BMI-táblázat?

A testsúlyhoz és a testmagassághoz tartozó BMI-értékek (BMI = body mass index, testtömeg-index). Az alábbi táblázatban keresse ki, hogy mennyi a testtömeg-indexe. Ezzel meg tudja

4

	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
55	22,9	21,4	20,2	19,0	17,9	16,9	16,0	15,2	14,4	13,7
60	25,0	23,4	22,4	20,7	19,6	18,5	17,5	16,6	15,7	15,0
65	27,0	25,3	23,8	22,4	21,2	20,0	19,0	18,0	17,1	16,2
70	29,1	27,3	25,7	24,7	22,8	21,6	20,4	19,3	18,4	17,5
75	31,2	29,2	27,5	25,9	24,5	23,1	21,9	20,7	19,7	18,7
80	33,3	31,2	29,4	27,6	26,1	24,6	23,3	22,1	21,0	20,0
85	35,4	33,2	31,2	29,4	27,7	26,2	24,8	23,5	22,3	21,1
90	37,5	35,1	33,0	31,1	29,4	27,7	26,3	24,9	23,6	22,5
95	39,5	37,1	34,9	32,8	31,0	29,3	27,7	26,3	25,0	23,7
100	41,6	39,0	36,7	34,6	32,6	30,8	29,2	27,7	26,3	25,0
105	43,7	41,0	38,6	36,3	34,3	32,4	30,7	29,0	27,6	26,2
110	45,8	42,9	40,4	38,0	35,9	33,9	32,1	30,4	28,9	27,5

becsülni, hogy elhízott, túlsúlyos vagy normális-e a testsúlya.

Magyarázat: Sötét színnel a 30 feletti (**elhízott**), világos színnel a 25-30 közötti (**túlsúlyos**) és közepes színnel a 25 alatti (**normális**) értéket jelöltük.

Mennyi energiára van szükségünk?

Az energiaszükségletet a következő képlet segítségével számíthatjuk ki.

Nyugalmi anyagcsere:

férfi: $900 + 10 \times \text{testsúly kg}$

nő: $700 + 7 \times \text{testsúly kg}$

A teljes napi energiaszükségletet ebből úgy kapjuk meg, ha a kapott értéket ülő életmódnál 1,2-vel, közepes aktivitásnál 1,4-gyel, nehéz testi munkánál 1,8-cal megszorozzuk. A csökkentett energiabevitel betartásához meg kell tanulni kiszámolni az elfogyasztandó ételek kalóriatartalmát. Ha lehetőség van rá, dietetikus segítségét is érdemes igénybe venni. Az esetek nagy részében férfiaknál 1500, nőknél

1200 kcal-s diétát jelent, ezért sokszor számolgotás nélkül is alkalmazható.

Egy 1200-1500 kcal-s diéta kapcsán heti 0,5 kg (súlyosabb egyéneknél 1 kg) testsúlycsökkenés várható, mellyel teljesíthető az a reális célkitűzés is, melyet fél év alatt 10 kg fogyásban, illetve 10% testsúlycsökkentésben jelölnek meg. Ez már elegendő ahhoz, hogy a szív-érrendszeri megbetegedések kockázatát is csökkentse.

6

Az egész napi energiabevitel 3-5-szöri étkezéssel történjen. Este együnk kevesebbet, mert éjszaka a zsírok lebontása, oxidációja lelassul, a fizikai aktivitás is csökken, így amit este eszünk, abból több hasznosul.

A nassolás nem tiltott a diétában, mert csökkentheti az éhségrohamokat, de gyümölcsöt, mandulát, diót, mogyorót, joghurtot kell fogyasztani és azt is mértékkel.

A diétázás módjai

► A ZSÍRBEVITEL KORLÁTOZÁSA

Két formában terjedtek el: a csak zsír-szegény, vagy az energia- és zsír-szegény diéták formájában.

Az elhízás kezelésében alkalmazott diétában az ajánlott napi zsíradékfelvétel 30-40 g, mely lényegesen kevesebb a lakosság átlag napi 100 gramm (10 dkg!) zsírfogyasztásánál.

A telítetlen zsírok fogyasztása a szív-érrendszeri és a daganatos megbetegedések megelőzésében egyaránt szerepet játszik.

Ugyanakkor nem szabad elfelejteni, hogy az állati és növényi eredetű zsírok kalóriatartalma között nincs különbség, minden grammjuk 9 kalóriát tartalmaz, így a testsúlycsökkentésben egyformán kell figyelembe venni őket.

► **A SZÉNHIDRÁTOK KORLÁTOZÁSA**

A szénhidrátfogyasztás – különösen a gyorsan felszívódó szénhidrátoké – gyors vércukorszint-emelkedést hoz létre. Ez vérnyomásemelkedés, cukorbetegség, valamint szív- és érrendszeri betegségek kialakulásához vezethet.

Az Atkins-diéta

szerint az elhízás kezelésében a szénhidrátmegvonás alapvető, melyet akár kalóriamegszorítás nélkül, a zsírok, és

fehérjék tetszés szerinti fogyasztása mellett lehet végrehajtani.

A módszer **előnye** a viszonylag gyorsan bekövetkező – részben víz-vesztéssel járó – fogyás, és az, hogy nem kell zsír- vagy fehérjekorlátozást tartani, így elvileg viszonylagos jóllakottság-érzet tartható fenn.

Ugyanakkor **hátrányai** is jelentkezhetnek, a kellemetlen leheleten kívül. A zsírbevitel korlátlan növelése jelentősen emelheti a koleszterinszintet, mely a szív- és érrendszeri betegségek elsőrendű rizikófaktora.

▶ **A MEDITERRÁN DIÉTA ALAPJA**

A mediterrán diéta a világban azért vált népszerűvé, mert:

- zöldségek, gyümölcsök,
- halak,
- olívaolaj fogyasztását és
- mérsékelt vörösbor-fogyasztást javasol. Az eredmények alapján a mediterrán felépítésű diétát fogyasztók élettartama megnövekszik, mert a szív-érrendszeri kockázat jelentősen csökken.

▶ **A „PADOS-DIÉTA”**

A Szent Imre Kórház Lipid Részlegéről ismertté vált módszer, mely egy kórházi

ellenőrzés mellett zajló egyhetes, 500-800 kalóriás diétával indul és otthon a férfiak számára 1500 kcal-t, nők számára 1200 kcal-t tartalmazó diétával folytatódik. Állati eredetű zsírokban szegény, a szénhidrátok közül a gyorsan felszívódó cukor, fehér kenyér, rizs, burgonya, tészta fogyasztását korlátozza, a fehérjék fogyasztását ajánlja, sovány húsok, tej, tejtermékek formájában.

TÁPLÁLÉKPIRAMIS



A piramis alján látható ételek adják az étkezés alapját, amíg a csúcsán lévő élelmiszerből csak korlátozott mértékben szabad fogyasztani.

Tudnivalók a táplálékfeleségekről

Húсок, húskészítmények

A sovány húсокban (csirke, vad, pulyka) 2-7% a zsírtartalom, így 10 dkg-juk csak 100-150 kalóriát tartalmaz. Fogyasztásuk a fehérjebevitel biztosítása miatt ajánlott. A kövér húсок 25-30%-a zsír, így 10 dkg-ban már 4-500 kalória van.

Halak

A halak fogyasztását különösen ajánlott a fogyókúrában. Egy 25 dkg halból készült halászlé kevesebb, mint 400 kalóriát tartalmaz. Ugyanakkor az olajos halkonzervek fogyasztása diétázás alatt nem javasolt.

Zsírok, olajok, margarinok

A fogyókúra szempontjából az állati és a növényi eredetű zsírok között nincs különbség, mert a kalóriatartalmuk hasonló. Ezért elsősorban arra kell törekedni, hogy minél jobban csökkentsük az össz-zsírfogyasztást.

Tej és tejtermékek

A tej és tejtermékek közül jól használható testsúlycsökkentésben az 1,5%-os vagy 0,1%-os sovány tej, a sovány joghurt és kefir, a sovány túró és a tejföl.

Kenyér, tésztafélék, rostok, édességek

A szénhidrátbevitel korlátozása fontos, ezért tudni kell, hogy teljes kiőrlésű gabonafélékből készült kenyerek a testsúlycsökkentő programban is felhasználhatók: magas rosttartalmuk, alacsony glikémiás indexük segít a fogyásban, telítettségérzést okoznak, és egyéb kedvező bioaktív tulajdonságaik révén betegségmegelőző hatásúak. A rostdús étkezés, a hosszabb rágás miatt szintén kedvező hatású, mivel elhúzódó felszívódást jelent.

Zöldségek, gyümölcsök, főzelékek

A zöldségek, főzelékek a testsúlycsökkentő diéta gerincét képezhetik, majdnem minden fajtájuk fogyasztható. A lakosság számára ajánlott mennyiség a napi 400 g. Napi 600 g felett már daganatmegelőző hatás várható.

A burgonya magas GI-je (glikémiás index) miatt fogyókúrában kerülendő. A rizs nagy szénhidrát-tartalmú étel, ezért ennek fogyasztása sem javasolt diéta alatt.

A gyümölcsök egy része korlátlanul fogyasztható, főként azok, amelyeknek a szénhidrát- és energiatartalma alacsonyabb (alma, citrusfélék).

Italfogyasztás

Az alkohol- és energiamentes, cukor nélküli italok, folyadékok fogyasztása fontos eleme a fogyókúrának. Legalább napi 1,5 liter energiaszegény ital, 6-8 pohár elfogyasztása indokolt, különösen nyáron, elsősorban ivóvíz, ásványvíz formájában, anélkül, hogy megvárnánk a szomjúságot.

Az életmód megváltoztatása

- Fel kell deríteni a helytelen étkezési szokásokat, és kialakítani az újakat. Ez kétségtelenül időigényesebb, ugyanakkor célravezetőbb megoldás.
- A fogyókúra az elhízottak életmódjának, táplálkozási szokásainak alapvető megváltoztatását jelenti.
- Meg kell tanulni körültekintően, „visszafogottan” élelmet vásárolni. Az elhízottak különösen kerüljék azt, hogy éhgyomorral látogassák a boltokat.

1 g szénhidrát és fehérje 4,1 kcal-t, 1 g alkohol 7,1 kcal-t és 1 g zsír 9,3 kilokalóriát tartalmaz.

- Csak a legszükségesebb táplálékokat kell otthon tartani, el kell kerülni a raktározást, a spájzolászt.

- Annyi ételt szedjük a tányérunkra, amennyit jóízűen képesek vagyunk elfogyasztani és a kalóriaszükségletünket fedezi, de azt nem lépi túl.
- Lassítsuk az étkezést annak érdekében, hogy időt hagyjunk a teltségérzet kialakulásához. Ezért alaposan rágjuk meg az ételeket, tartsunk szüneteket az evésben, akár az evőeszközöket is lehetőjük átmenetileg. Az emberek egy részének elhízásában a gyors, kapkodó, kontroll nélküli, nagy mennyiségű evés játszik szerepet.
- Limitáljuk az evésre szánt időt. Evés közben csak az evésre koncentráljunk. Ne együnk tévénézés közben vagy mecszen, moziban.
- Meg kell tanulni, hogy mely táplálékok tartalmazzák a legtöbb zsírt vagy kalóriát és ezekről mondjunk le!
- A növényi eredetű táplálékok egészségesebbek, mint az állati eredetűek.
- A mozgás igen fontos a fogyókúrában, de diéta nélkül nem lehet fogyni. Súlyos elhízás esetén figyelni kell arra, hogy az ízületeket, gerincet kímélő mozgásfajtákat válasszunk (pl. napi félórás séta, úszás, szobakerékpározás).

A testsúlycsökkentés előnyei

A 10 kg-os fogyás eredményeként:

- Átlagosan 10-20 Hgmm-rel csökken a vérnyomás.
- 10%-kal csökken a koleszterinszint, ami nagyon jelentős, ezzel a szív- és érrendszeri kockázat 20%-kal csökken!
- 30%-kal csökken a trigliceridszint is, sőt még jobban is, ha annak kiindulási értéke magas volt, mert az jobban reagál a diétára.
- 30-50%-kal csökkentheti a vércukorszintet, különösen, ha a fogyást a gyorsan felszívódó szénhidrátok korlátozásával értük el.
- 8%-kal emelheti a védő HDL-koleszterin szintjét, ami egyébként az egyik legnehezebben befolyásolható lipid-paraméter. Ez 2-3-szoros infarktusrizikó-csökkenést jelenthet.
- 20%-kal csökkenti az összes okból, de főleg a szív- és érrendszeri okból bekövetkező halálozást.
- 30%-kal csökkenti a diabétesszel összefüggő halálozást.
- 40%-kal csökkenti azon rákos megbetegedések előfordulását, melyek összefüggésben lehetnek a testsúlycsökkenésével.

Fizikai tréning

A mozgás által leadott kg-ok kizárólag a zsírszövetből származnak, míg a diéta segítségével történő fogyás egy jelentékeny része az izomszövetből történik. Ezért igazi testsúlycsökkenés csak a testzsírarány-csökkentéssel várható.

Gyógyszeres és műtéti kezelés

Ma már egyre több olyan megoldás létezik, mely a súlyos elhízottaknál a diéta mellett segítheti a fogyást. Vannak szerek, melyek a teltségérzetet fokozzák (*szibutramin*), vannak, melyek a zsírfelszívódást gátolják (*orlistát*). A műtéti kezelések korlátozhatják az ételmiszerbevitelt (gyomorszáj-szűkítő műtétek), míg másfajta műtétet esztétikai okokból végeznek és a has és csípőtáji zsírszövetet távolítják el.

Együttműködő partner:



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infóvonal: 06 40 638 638
nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

Befektetés a jövőbe



A projekt az Európai Unió támogatásával
és az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával
valósult meg.

(TÁMOP-6.1.3-08/1-2008-0002)

SpringMed Kiadó az Országos Tisztifőorvosi Hivatal részére kizárólagos, de szabad felhasználási jogot biztosít jelen tájékoztató kiadvány korlátozás nélküli példányban történő sokszorosítására nyomdai, illetve elektronikus úton, valamint terjesztésére az interneten keresztül, továbbá a tájékoztatók továbbhasznosítására.

SPRINGMED RÖVID BETEGTÁJÉKOZTATÓK®



© SpringMed Kiadó
A kiadvány

Dr. Pados Gyula–Dr. Audikovszky Mária:

Tudatos fogyás – Testsúlycsökkentés
az orvos tanácsaival

című könyve alapján készült.

ISBN 978-963-9914-79-7



1519 Budapest Pf. 314.
Szerkesztőség és Bemutatóterem:
1114 Budapest, Bocskai út 21.
Tel.: 279 0527, Fax: 279 0528
E-mail: info@springmed.hu
Honlap: www.springmed.hu