

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

I. évfolyam 4. szám, 2008. április



Tisztelt Olvasó!

A **Táplálkozási Akadémia** című hírlevél célja az, hogy az újságírók számára hiteles információkat nyújtson az egészséges táplálkozásról, életmódról, valamint a legújabb tudományos kutatási eredményekről.

A hírlevélben olvasható anyagok szabadon használhatók. Kérjük, hogy forrásként jelölje meg hírlevelünket!

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták a Táplálkozás és Tudomány egyes részleteit, sőt akár egy teljes lapszám anyagát. Köszönjük, hogy segítették munkánkat, és cikkeikben megjelölték hírlevelünket forrásként.

Idén, a megújulás jegyében megváltozott külsővel indítjuk útjára hírlevelünket, amely – mint az MDOSZ által szervezett újságíróknak szóló tréning is – a Táplálkozási Akadémia nevet kapta. Az azonos elnevezést az indokolta, hogy mind a hírlevélnek, mind az újságíróknak szóló tréningnek a fő célja a média képviselők oktatása. A hagyományokat megtartva továbbra is a táplálkozástudomány olyan témáiról írunk hírlevelünkben, amelyek széles érdeklődésre tarthatnak számot, és segítik Olvasóinkat a hiteles informálódásban.

A dietetika egyik örökzöld témája a fogyókúra, amelyről mindig – a tavasz beköszöntével azonban szezonálisan is – időszerű beszélni. Hírlevelünkben összefoglaljuk azokat a lényeges szempontokat, amelyek az életmód átalakításával járó, hosszú távon sikeres testtömeg csökkenés és megtartás alapját képezik. Bízunk abban, hogy az olvasottak többek számára „szakmai irányítúként” szolgálnak majd a táplálkozással kapcsolatos információk rengetegében.

Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljon bizalommal a szerkesztőbizottsághoz, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

Jó munkát kíván:

a szerkesztőbizottság

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

I. évfolyam 4. szám, 2008. április

Az érdemi fogyás „útjelzői”

A fejlettebb országokban világszerte megfigyelhető tendencia, hogy egyre nő a súlyproblémával küzdők aránya. Reális becslés szerint Magyarországon jelenleg 4 millió túlsúlyos és 2 millió elhízott ember él. A különböző módszerekkel végzett fogyási kísérletek töretlen népszerűségnek örvendenek. Kevesen tudják viszont, hogy ezeknek átlagban több mint 90%-a évek távlatából nézve sikertelennek bizonyul, mivel a kezdetben leadott súlyfelesleget – illetve gyakran annál többet is – idővel visszahízzák az érintettek. A kampányszerű, szélsőséges kúrák ugyanis, melyek felrúgják a kiegyensúlyozott táplálkozás alapszabályait, hosszú távon nem hatékonyak, s mindemellett az egészségre nézve is veszélyt jelentenek. Ezért nem mindegy, hogy a testtömeg csökkentésének mely útjait választjuk! A céljukat elért, súlyukat éveken át megőrzők példája igazolja, hogy kellő készlettel, kitartással, kontrollal, tudatossággal és megfelelő szakmai segítség mellett meg lehet változtatni az életmódot. A megvalósításhoz több lehetőség is kínálkozik: étrend, mozgás, lelki vezetés, és gyógyszeres megoldás. Nézzük meg, hogy ebben az összetett folyamatban melyek a legfontosabb támpontok.

Indíttatás

A testtömeg csökkentését többféle dolog motiválhatja. Jellemző az esztétikai szempont, hiszen az előnyösebb külső kihat a párválasztásra, a munkavállalásra, a közösségbe való beilleszkedésre. Emellett szerepet kaphatnak érzelmi indokok is: a magabiztosság növelése, az önkontroll javítása, stb. Jelentősebb testtömeg felesleg esetén mindehhez egészségügyi okok is társulhatnak, olyan kellemetlen tünetek megjelenésével, mint pl. horkolás, izzadás, nehézlégzés, ízületi fájdalmak, menstruációs zavarok, vizeletelcsöppenés. A kísérőbetegségek kialakulása – magas vérnyomás, szív- és érrendszeri megbetegedések, légzési zavarok, nem inzulinfüggő cukorbetegség, bizonyos daganatos megbetegedések, epekőbetegség, stb. – viszont már komoly sürgetői a változtatásnak. Az 5-10 kg súlyleadás enyhítheti vagy megszüntetheti az említett tüneteket és mérsékeli a társbetegségekkel járó egészségügyi kockázatot!

„Az egészség matematikája”

Mielőtt mélyrehatóbban elkezdenénk a testtömeg csökkentésével foglalkozni, érdemes az alábbi néhány egyszerű mérést és számítást elvégezni, melyekkel reális képet kaphatunk testünk tápláltsági állapotáról, és ellenőrizhetjük ehhez kapcsolódó adatainkat. (Előfordulhat az is, hogy csupán valamilyen szubjektív tényező áll a fogyni vágyás mögött – pl. önértékelési zavar, torz „testkép” – és objektíven megítélve,

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

I. évfolyam 4. szám, 2008. április

a felsorolt paraméterekkel összevetve valójában nincs szükség a testtömeg változtatásra.)

- Testtömegmérés

A testtömeg-ingadozás nyomon követésének egyszerű módja, ha heti rendszerességgel mérlegre állunk. Legjobb reggel, vizelet- és székletürítés után, étkezés előtt, ruha nélkül és ugyanazon a mérlegen végezni a méréseket. Ezt a szokást érdemes egy életre szólóan fenntartani.

- BMI számítás

Magasságunk és testtömegünk ismeretében – az ún. BMI (Body Mass Index, vagyis testtömeg index) révén – megállapítható, hogy aktuális testtömegünk ideális, vagy sem. A BMI értékünket úgy kaphatjuk meg, hogy a kilogrammban mért testtömegünket elosztjuk a méterben kifejezett magasságunk négyzetével. Például 160 cm magasság és 70 kg testtömeg esetén:

$$\text{BMI} = 70 \text{ kg} / (1,6\text{m})^2 = 70 \text{ kg} / 2,56 \text{ m}^2 = 27,3 \text{ kg/m}^2$$

Amennyiben a BMI 18,5 és 24,9 közé esik, akkor a testtömegünk ideálisnak tekinthető; ha 25,0 és 29,9 között van, akkor túlsúlyról; ha 30,0 és 34,9 között van, akkor elhízásról; ha 35,0 és 39,9 között van, akkor súlyos elhízásról; 40,0 felett már igen súlyos fokú elhízásról beszélünk. A 18,5 alatti érték soványságot jelez.

Túlsúly esetén minél előbb, elhízás mellett – a kísérőbetegségek kialakulásának veszélye miatt – viszont haladéktalanul el kell kezdeni foglalkozni a testtömeg csökkentésével!

(A BMI kategóriák statisztikai átlagok alapján kerültek meghatározásra, és nem veszik figyelembe az egyéni testfelépítésbeli különbségeket. Ezért pl. a nehéztaláták, komoly fizikai munkát végzők között – a testtömegben belüli nagyobb csont- illetve izomarány miatt – vannak olyan személyek, akiknél a magasabb BMI érték önmagában félrevezető lehet.)

- Derékkörfogat-mérés

A különböző társbetegségek megjelenését nagymértékben befolyásolja a testben lerakódó zsír kilogrammban mérhető mennyisége mellett annak eloszlása is. A zsírpárnák elhelyezkedése alapján kétféle típust különböztetünk meg:

A férfiakon gyakrabban előforduló ún. „alma-típusú” elhízásnál a zsírfelület jellemzően a has tájékán rakódik le, ami a belső szervek elzsírosodásához, és ennek következtében szív- és érrendszeri betegségek, cukorbetegség, daganatok kialakulásához vezethet. Az „alma-típusú” elhízáshoz képest kisebb egészségi kockázatot jelent a leginkább nőknél megfigyelhető far- és combtájékra húzódozó „körte-típusú” elhízás, ami visszeresség megjelenésére hajlamosít.

A derékkörfogat – a köldök magasságába eső – mérésével megtudható, hogy az alábbi számokhoz viszonyítva a szív-érrendszeri

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

I. évfolyam 4. szám, 2008. április

betegségek kialakulása szempontjából a veszélyeztetett csoportba tartozunk-e:

Nőknél 80 cm felett mérsékelt, 88 cm felett magasabb,

férfiaknál 94 cm felett mérsékelt, 102 cm felett magasabb az erre vonatkozó kockázat.

- Napi energiaigény

Az aktuális testtömeg és fizikai aktivitás ismeretében meghatározható a tényleges napi, kcal-ban kifejezett energiaigény, amelyre az egyik legegyszerűbben alkalmazható képlet a következő:

Férfiak: $900 + 10 \times \text{aktuális testtömeg kg} \times \text{fizikai aktivitás szorzója}$

Nők: $700 + 7 \times \text{aktuális testtömeg kg} \times \text{fizikai aktivitás szorzója}$

Ülő életmódnál 1,2, közepesen aktív életmódnál 1,4, nehéz fizikai tevékenység illetve aktív életmód esetén 1,8 a fizikai aktivitás szorzószáma.

- Csökkentett energiamennyiség

Ahhoz, hogy a testtömeg lejjebb kússzon, a szükséges napi energiaigénynél kevesebbet kell fogyasztani (vagy az addig jellemző aktivitási szintnél többet kell mozogni, és így megemelni az energiafelhasználást). A maradandó eredményű testtömeg csökkentés érdekében rendkívül lényeges szempont, hogy az energiabevitelt milyen mértékben csökkentjük! Az 500-700 kcal-val kevesebb napi bevitel mellett lehetősége van a szervezetnek az anyagcsere megfelelő

áthangolására, tartható az ajánlott heti átlag 0,5-1 kg fogyás, s ezzel megelőzhető az ingadozó, ciklikus testtömegváltozás (az ún. jo-jo effektus) kialakulása.

Összetett okok – sokrétű megoldás

A túlsúly és elhízás kialakulásának számtalan – genetikai, hormonális, társadalmi, gazdasági, stb. – oka lehet, de alapvetően arra vezethető vissza, hogy ha huzamosabb időn keresztül a tényleges szükségletünkönél többet fogyasztunk, akkor súlyfelesleg lesz az eredménye. Megoldásként több – egymás hatását erősítő, de nem helyettesítő! – lehetőség is kínálkozik: étkezés, mozgás, lelki vezetés, gyógyszeres segítség, végső esetben műtéti megoldás.

- Étkezés

A sikeres testtömeg csökkentés érdekében célszerű néhány héten keresztül táplálkozási naplót vezetni és a lejegyzett adatok (étkezések ideje, felhasznált nyersanyagok minőségi és mennyiségi jellemzői) alapján, dietetikus szakember segítségével megbeszélni és kiértékelni a fogyasztási szokásokat. A változtatási javaslatok kiterjedhetnek a vásárlásra (lista összeállítás, termékek címkéje), a nyersanyag válogatásra (kevesebb energiát, vagyis kevesebb zsiradékot és egyszerű cukrot, több rostot tartalmazó ételek választása) a folyadékfogyasztásra, az ételkészítési módokra, a helyes elosztásra, az étkezés körülményeire egyaránt. (Mindezek részletes ismertetésére most nem térünk ki,

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

I. évfolyam 4. szám, 2008. április

mivel hírlevelünk keretei ezt nem teszik lehetővé.) Lényeges szempont, hogy a háztartást vezető hozzátartozó – legtöbbször a feleség, édesanya – együttműködése is befolyásolhatja a testtömeg csökkentés kimenetelét, ezért jó, ha a közös egyeztetésbe őt is bevonjuk. A női nem szerepe a gyermekkorban rögzülő szokások, a családi táplálkozási minta kialakulására nézve is döntő jelentőségű.

- Mozgásban az élet

Bármilyen BMI mellett kedvező, ha rendszeresen mozgással javítjuk testünkben az izom-zsír arányt, mivel ez jó hatással van szervezetünk energiaháztartására. Az izomsejtek ugyanis még nyugalmi állapotban is több energiát igényelnek, mint a zsírsejtek. Mivel a rendszeres fizikai aktivitás mérsékeli az alapanyagcsere – testtömeg csökkenéssel együtt járó – lassulását, ezért fontos, hogy naponta legalább 30 percet intenzíven mozogjunk! Az egészségi állapotnak leginkább megfelelő mozgásforma kiválasztásában sokat segíthet a gyógytornász, illetve a személyi edző.

- Lelki vezetés

A tapasztalatok azt mutatják, hogy hosszú távon sikeresebb a testsúly csökkentése azoknál, akiknek rendszeresen lehetőségük van beszámolni valakinek – családtagnak, barátoknak, esetleg „sorstársnak” a sikerekről, nehézségekről. Ideális, ha ebben a folyamatban – a tanácsadás és felvilágosítás mellett –

egyfajta lelki támaszt is jelent a szakorvos, háziorvos, pszichiáter, pszichológus.

- A gyógyszer „ereje”

Orvosi javaslatra gyógyszeres segítség is rendelkezésre áll azokban az esetekben, amikor már nagyobb mértékű elhízásról van szó, és/vagy a különböző testtömeg csökkentő próbálkozások kudarcba fulladtak. Társbetegség esetén már 27-es BMI fölött alkalmazható a gyógyszeres megoldás. Több tucat kutatás is igazolja, hogy a gyógyszerek – a telítettségérzet növelésével és/vagy a zsír felszívódásán keresztül – megkönnyítik az átállást az életmódváltással járó időszakban, és a kezdeti sikerek motiváló hatása révén szerepet játszanak a kisebb testtömeg megőrzésében. A folyamatos szakmai (orvosi, dietetikai) kontroll mindemellett elengedhetetlen.

Az elmondottakból kitűnik, hogy a súlyproblémával küzdők számára az igazi külső segítség a társszakmák összefogásán, team munkán alapulhat. Reméljük, hogy hírlevelünkkel sokakat az étkezésük átgondolására és más belső indíttatású változtatásokra is ösztönöztünk. Mindehhez kitartást és sok sikert kívánunk!

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

I. évfolyam 4. szám, 2008. április

Irodalomjegyzék:

Papp Rita, Dr. Halmy László, Bordi Edit: Szeretne lefogni? Golden Book Kiadó, Budapest, 2000.

IMPRESSZUM:

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

hírlevél

kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Szász-Győző Zsuzsanna (dietetikus - MDOSZ)

lektorálta:

Prof. Dr. Biró György

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

1092 Budapest, Ferenc krt. 2-4. 3/24.

Tel.: 06 1 269-2910

Fax: 06 1 210-9075

e-mail: mdosz@mdosz.hu

www.diet.hu