

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL

7. ÉVFOLYAM, 5. SZÁM – 2014. JÚNIUS

FOGYÓKÚRA – AZ ÉHSÉG/JÓLLAKOTTSÁG ÉRZET

TISZTELT OLVASÓ!

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

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

A TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

hírlevél célja az, hogy az

újságírók számára hiteles

információkat nyújtson az

egészséges táplálkozásról,

életmódról, valamint a

legújabb tudományos kutatási

eredményekről.

*A SAJTÓANYAG A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL,
FORRÁSMEGJELÖLÉSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.*

*A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI
LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!*

Jó munkát kíván:

a szerkesztőbizottság



TUDTA-E, HOGY

- az étvágyat és jóllakottságot az elfogyasztott étel mennyiségén kívül annak összetevői is befolyásolják
- a heti 1 kg testsúlyvesztéshez kb. 7000 kcal-t kell megspórolni
- az energiamentes üdítők hatékony részei lehetnek a fogyókúra étrendnek
- 40%-kal nagyobb eséllyel alakul ki elhízás azok körében, akik rendszeresen napi 5 óránál kevesebbet alszanak, mint a napi 7-8 órát alvóknál
- fogyókúra esetén célszerű kerülni a magas zsír- és cukortartalmú ételeket, italokat, alkoholos italokat

Mindenki eszik, de vajon mit, mennyit és miért?

Az étkezés az egyik legfontosabb életfunkció az ember életében. A csecsemőtől az aggastyánig enni mindenki szokott, de vajon tudjuk-e, mitől függ, hogy mit, mikor és mennyit eszünk?

A legerősebb befolyásoló tényezők az éhségérzet, illetve az étvágy, amelyek szabályozása igen bonyolult. Számos idegi és hormonális tényező mellett befolyásol az életkor, az élethelyzet, a fizikai aktivitás, az időjárás, és nem utolsósorban a különböző környezeti, társadalmi, kulturális hatások.

Amennyiben a szabályozás megfelelően működik, a táplálékkal elfogyasztott és az élettevékenységekhez, munkához, mozgáshoz, növekedéshez felhasznált energia egyensúlyban van. Felnőtteknél ilyenkor a testtömeg állandó marad, gyermekeknél az életműködések zavartalansága mellett, lehetővé teszi a normális fejlődést is.

Étvágyszabályozó tényezők

A táplálékfelvételt – optimális esetben a szükségletnek megfelelően – az éhségérzet és az étvágy határozza meg. Ezek szabályozását egy rendkívül összetett rendszer végzi, melyben a központi idegrendszer mellett hormonok, és egyéb jelátvivő anyagok (neurotranszmitterek, citokinek) vesznek részt.

A szervezet táplálék-ellátottságának fokáról a központi idegrendszert elsősorban egyes hormonok (leptin, inzulin stb.) informálják. Ezen felül az agyban kialakuló éhségérzet vagy jóllakottságérzet, az ízérzékelésről eljutott információk és számos egyéb szignál is hatással van a táplálékfelvételre. A szabályozásban szinte minden szervünk részt vesz. A táplálékfelvétel úgynevezett érző (szenzoros) szabályozó ága az energiahány érzetét juttatja el az agyba, zömmel a tápcsatornából és a zsírszövetből érkező jelekkel, elsősorban hormonális úton. A fehér zsírszövetben termelődő leptin vérben mért mennyisége arányos az energiaraktár nagyságával, és erőteljesen befolyásolja a szervezet energia-felhasználását. A gyomorban termelődő „éhséghormon”, a ghrelin szintje a vérben étkezés után lecsökken, így szabályozza az étvágyat és alakítja ki a szervezet „táplálkozási órarendjét”.

Az egyes étkezések méretét, az étkezés abbahagyását alapvetően a jóllakottsági szignálok befolyásolják. Ezek egyike az, hogy a táplálékkal elfogyasztott szénhidrátok a vérbe kerülve a

hasnyálmirigyet inzulin kiválasztásra sarkallják, ami az agyba jutva és befolyásolva más hormonhatású anyagok működését, étvágycsökkentő hatást fejt ki. Az elfogyasztott táplálékok elraktározása a zsírszövetben történik, ennek megszaporodása is az inzulinszint növekedésével jár, ami, ugyanazon mechanizmus útján, további étvágycsökkentő hatású lehet.

Amennyiben a táplálékkal felvett, és az életműködésekhez, hőtermeléshez, fizikai aktivitáshoz felhasznált energia egyensúlyban van, a testtömeg állandó marad. Azonban a testtömeg állandóságát biztosító szabályozó mechanizmusok sérülhetnek, újabb hatások érvényesülhetnek, ami könnyen súlygyarapodást idézhet elő.

Alvás és súlygyarapodás?

A táplálékfelvétel szabályozásában jelentős szerephez jut a biológiai óra is. Több kutató összefüggést talált a napi alvással töltött idő és a túlsúly kialakulásának esélye között. Nagy esetszámú vizsgálatokból levont megállapítások szerint az 5 óránál kevesebbet alvóknál 40%-kal nagyobb eséllyel alakul ki az évek során elhízás, mint azoknál, aki napi 7-8 órát töltenek rendszeresen alvással. Ezt a kapcsolatot gyermek- és fiatalkorban találták a legerősebbnek, így felvetődik, hogy az alvásra fordított egyre kevesebb idő is kiváltó tényezője lehet a gyermekkori elhízásnak.

Felnőttek esetében megfigyelték, hogy a naponta 6 óránál kevesebbet alvók átlagos energia-bevitele mintegy 178 kcal-val nagyobb volt a napi 9 órát vagy annál többet alvókénál. Árnyalta a képet, hogy a kevesebbet alvók energiafelhasználása átlagosan 113 kcal-val több volt a sokat alvó társaikénál. Ezek a kutatási eredmények arra engednek következtetni, hogy az alváshiány is egyik oka lehet annak, hogy többet eszünk, mint amit felhasználunk.

Fogyókúra éhezés nélkül?

Előjáróban hangsúlyozni kell, hogy hatékony fogyás nem érhető el az energiaegyensúly változtatása nélkül, a testsúly csökkenése csak akkor következik be, ha a felhasznált energia több a táplálékkal elfogyasztottnál. A sikeres fogyókúrával elért testtömeg megtartását az is nehezíti, hogy a testtömeg csökkenésével együtt jár az éhségérzetet, az étvágyat szabályozó anyagcsere folyamatok, hormonok szintjének változása is.

A hatékony fogyókúrák étrend optimális összetétele a mai napig a szakirodalmi viták középpontjában áll. Általánosan elfogadott tény, hogy bármilyen tápanyag fokozott beviteléből eredő többlet energia-bevitel, társulva a fizikai aktivitást nélkülöző életmóddal, testtömeg gyarapodáshoz vezet.

Szintén ismert, hogy az egyes tápanyagok különböző mértékben befolyásolják a hőtermelést (termogenezist), aminek következménye az alapanyagcsere átmeneti fokozódása étkezést követően. Ez főleg a tápanyagok emésztéséhez, felszívódásához, feldolgozásához, raktározásához felhasznált energiamennyiséget jelenti.

Az étvágy oldaláról megközelítve a kérdést, azokat az étrendi lehetőségeket vesszük most számba, melyek az étvágy csökkentésén, a jóllakottság érzet kialakulásán keresztül teszik lehetővé a túlevés elkerülését, a táplálékfelvétel kordában tartását, ezáltal a hatékony testtömeg szabályozást.

Étvágyunkat nem pusztán a szervezet energia-egyensúlyának megőrzése vezérli. Nem elhanyagolható tényező például az étkezés élvezeti értéke, ami a jóllakottságközpontba érkező jeleket is felülírva sarkallhat egyre több étel elfogyasztására akkor is, amikor már a szükségletünket bőven kielégítettük. Sokszor ezek az impulzusok felülírják a valós igényeket, így nem az éhségünk elűzése, hanem az étel íze kedvéért nyúlunk újabb ínycsiklandozó falatokhoz. Szintén gyakori, hogy az ételt-italt önmagunk megjutalmazása, örömszerzés céljából vagy feszültség- és bánatűzőnek használjuk. Az elhízásban ennek az attitűdnek kimagasló szerepe lehet, főleg, hogy az ilyenkor fogyasztott ételek, italok jellemzően dúskálnak az energiában.

A kínzó éhségérzettel járó, önsanyargató fogyókúrák eleve kudarcra vannak ítélve. De hogyan lehetne éhezés nélkül fogyni?

Az egyik legfontosabb alapelv, hogy tegyük étkezésünket rendszeressé, étkezzünk naponta többször, lehetőleg mindig ugyanabban az időben, de éadjuk be egy-egy alkalommal kisebb mennyiségekkel. Ha nincsenek nagy étkezési szünetek, nem várjuk meg a kínzó éhségérzet jelentkezését, könnyebben tudunk mértéket tartani étkezéskor.

A kis energiasűrűségű, nagy víztartalmú, sok értékes ásványi anyagot, vitamint tartalmazó zöldségekből nagyobb mennyiséget is elfogyaszthatunk anélkül, hogy energia-bevitelünk jelentősen megnövekedne.

A növényi rostokban gazdag élelmiszerek alaposabb rágást igényelnek, így megnövelik az étkezés idejét. Ez táplálkozáspszichológiai szempontból is előnyös: úgy érezzük, hogy a hosszabb étkezési idő alatt nagyobb mennyiséghez jutunk, mintha csak felületes rágással nyelnénk le a táplálékot. Ha a rágás hosszabb ideig tart, a gyomornedv mennyisége is megnő, és ez is segíti a gyomor telítődését. Az alapos rágás időt ad arra is, hogy az agyban kialakuljon a némi késleltetéssel létrejövő, a táplálékfogyasztás befejezését jelző telítettségi reakció, és meggátolja a „túlevést”. Az élelmi rostok a tápcsatornába kerülve megduzzadnak, így alakítják ki a telítettség érzetét. A diétás rostok megnyújtják a gyomor kiürülésének az idejét, ezzel csökken az éhség- és megnő a jóllakottságérzet ideje. Főleg a gélképző tulajdonságú, vízdékony diétás rostok (pl. pektin) lassítják a gyomor kiürülését.

Élelmi rostforrások:

5-10% diétás rostot tartalmaz:	10-15% diétás rostot tartalmaz:
zöldborsó, karfiol, karalábé,	Graham kenyér, müzli,
kelkáposzta, szilva, körte,	zabpehely, szezámag,
málna, ribizli, szőlő, dió.	teljes kiőrlésű liszt.
20-25% diétás rostot tartalmaz:	40-50% diétás rostot tartalmaz:
száraz hüvelyesek,	búzakorpa,
zabkorpa, lenmag.	kukoricakorpa.

Egyes élelmiszerek vízdékony diétás rosttartalma:

Élelmiszer neve	adag	vízdékony diétás rost (g)
Avokádó	1 db	4,2
Alma	1 közepes db	0,9-1
Aszalt szilva	3 szem	1,1
Banán	1 közepes db	0,7
Brokkoli, főtt	1 adag (250 g)	2,5-3
Cékla, hámozott	½ csészényi (125 ml)	0,8
Főtt spárga	1 adag (250 g)	3,4
Füge, szárított	¼ csésze	1,9
Grapefruit	1 db	1,4-2,2
Kelbimbó, főtt	1 adag (250 g)	4
Körte	1 közepes db	1,1-1,5
Mangó	1 db	1,4-2,2
Narancs	1 közepes db	1,8
Nektarin	1 közepes db	1,4
Őszibarack	1 közepes	1-1,3
Sárgarépa, főtt	1 adag (250 g)	2,2-2,4
Szilva	1 szem	0,5-0,6
Zöldbab, főtt	1 adag (250 g)	2
Zöldborsó, főtt	1 adag (250 g)	1,6-2,6
Zabpehely	1 csésze (250 ml)	1,5
Zabkorpa	1/3 csésze (30 g)	1,4
Rozskenyér	1 kis szelet (35 g)	0,6-1
Teljes kiőrlésű kenyér	1 kis szelet (30 g)	0,5
Árpagyöngy, főtt	1 csésze (250 ml)	1,6
Lenmag	¼ csésze (60 ml)	2,5
Mogyoró	¼ csésze (60 ml)	1,1
Pirított napraforgómag, tisztított	¼ csésze (60 ml)	1
Psyllium (útifű) rost	1 evőkanál (15 ml)	3,5

Forrás. Soluble Fibre Content of Some Common Foods (11. pp. 2-4) alapján

Ha a rostban szegény táplálkozás elégtelen folyadékbevitellel társul, a béltartalom besűrűsödik, és nehezebben jut tovább. Nyomást gyakorolhat a bélfalra, és ez kellemetlen érzést okoz.

Minél lassúbb a béltartalom továbbítása, annál több víz szívódik vissza belőle, és annál nehezebbé válik a tovahaladása. A nemkívánatos hatások elkerülése érdekében ezért fokozottan ügyelni kell a bőséges (napi 2-2,5 liter) folyadékfogyasztásra is.

A szomjúság oltására a legjobb a tiszta ivóvíz, a változatos italválasztásnak azonban fontos szerepe lehet abban, hogy elfogyasszuk a szervezetünk igényeinek megfelelő folyadékmennyiséget. Az alakjukra vigyázni kívánó, de az édes ízt nélkülözni nem akarók manapság egyre több energiamentes édesítőszerrel készült, „light” üdítő közül is választhatnak. A Colorado Egyetem kutatói összehasonlították a víz és az energiamentes üdítőitalok hatékonyságát egy 12 hetes intenzív viselkedésterápiával kiegészített testsúly csökkentő program során és az azt követő 1 évben. Azt találták, hogy a tiszta víz fogyasztása nem bizonyult hatásosabbnak a komplex módszer alkalmazása mellett, mint az energiamentes üdítőitaloké. Az ilyen üdítőkből napi rendszerességgel, legalább 7 dl-t elfogyasztók valamivel nagyobb súlycsökkenést értek el, és kisebb fokú éhségérzetről számoltak be, mint a tiszta víz ivására felkért résztvevők. Az eredmények alapján elmondható, hogy akik nem akarnak lemondani az édes italok által okozott élvezetekről, azoknak biztonságos és hatásos testsúlyszabályozó választást jelenthetnek az energiamentes változatok.

Számos divatos irányzat javasolja a fehérjebevitel fokozását a többi energiát adó tápanyag (szénhidrátok, zsírok) rovására. A mérsékelten magas fehérjebevitel potenciális előnyei közt említik a tanulmányok, hogy a fehérjetartalmú étel elfogyasztását követően hamarabb és tartósabban alakul ki a jóllakottságérzés, mint akár szénhidrát vagy zsír fogyasztását követően.

A testmozgással kiegészített, csökkentett energiatartalmú, mérsékelten emelt fehérjetartalmú étrend több módon is elősegítheti a testtömeg-szabályozást. Azonos fizikai igénybevétel esetén jobban segít megőrizni az izomtömeget a zsírtömeg rovására, a jóllakottságérzet növelése útján pedig hozzájárulhat az energia-bevitel mérsékléséhez. Ahhoz, hogy az említett előnyös hatások érvényesüljenek, a fehérjeforrások közül részesítsük előnyben a növényi fehérjéket (hüvelyesek, teljes kiőrlésű gabonafélék), a tejtermékeket, a halakat valamint a kevésbé zsíros húsokat, húskészítményeket és a tojást. A fehérjebevitel azonban ilyenkor se haladja meg a napi 130 g-ot.

Az EPIC-INTERACT követéses vizsgálat eredményeinek nemrég közzétett elemzése rámutatott arra, hogy a 2-es típusú cukorbetegség gyakoribb előfordulása volt tapasztalható a nagyobb mennyiségű, főleg állati fehérjét fogyasztók körében.

Melyik fogyókúrát válasszam?

A különböző tápanyag-összetételű diétákat összehasonlító tanulmányok eredményeinek feldolgozása arra az eredményre jutott, hogy a siker kulcsa elsősorban abban rejlik, mennyire követik, tartják be az adott diétát a fogyni vágyók, és szinte független az elért eredmény az alkalmazott étrend tápanyag-összetételétől.

A diéta kiválasztásánál a legfőbb szempont az legyen, hogy olyan összetételű étrendet ajánljunk a fogyni vágyónak, amely legjobban illeszkedik az élethelyzetéhez, preferenciáihoz, és számára a leginkább követhető.

Az étrend megtervezésénél törekedjünk a kis energiasűrűségű, de nagy tápértékű nyersanyagok változatos felhasználására. Ahhoz, hogy az izomtömeg vesztes a lehető legkisebb legyen, elegendő jó minőségű fehérjének kell szerepelnie az összeállításban.

A testtömeg csökkentésében az energiaegyensúlynak van legnagyobb szerepe, a diéta összetétele kevésbé befolyásolja az elért eredményt. Az étrendi kezelés elsődleges célja tehát az energia-bevitel csökkentése. Ugyanakkor a zsírdús, drasztikusan csökkentett szénhidrát-tartalmú (<20%), valamint a nagyon alacsony zsírtartalmú (<15%) diéták nem biztosítanak megfelelő tápanyag-ellátottságot, alkalmazásuk esetén számolhatunk hiányállapotok kialakulásával: elsősorban egyes ásványi anyagok, vitaminok fognak hiányozni az étrendből.

Felhasznált irodalom:

1. Casazza K, Fontaine K R, Astrup A, Birch L L, Brown A W, Bohan Brown M M, Durant N, Dutton G, Foster E M, Heymsfield S B, McIver K, Mehta T, Menachemi N, Newby P K, Pate R, Rolls B J, Sen B, Smith D L, Thomas D M, Allison D B (2013): Myths, Presumptions, and Facts about Obesity, *N Engl J Med* 368:446-54. DOI: 10.1056/NEJMSa1208051
2. Chuang Y-F, Tanaka T, Beason-Held LL, An Y, Terracciano A, Sutin R, Kraut M, Singleton AB, Resnick SM, Thambisetty M (2014): FTO genotype and aging: pleiotropic longitudinal effects on adiposity, brain function, impulsivity and diet. *Molecular Psychiatry* doi:10.1038/mp.2014.49
3. Hall KD, Sacks G, Chandramohan D, Chow CC, Wang YC, Gortmaker SL, Swinburn BA(2011): Quantification of the effect of energy imbalance on bodyweight; *Lancet* 378: 826–37
4. Károlyi Zoltán: Az étvágy szabályozása. <http://hormonzavarok.network.hu/blog/hormonzavarok-endokrinologia-hirei/az-etvagy-szabalyozasa> (letöltve 2014.06.14)
5. Nielsen LS, Danielsen KV, Sørensen TI (2011): Short sleep duration as a possible cause of obesity: critical analysis of the epidemiological evidence. *Obes Rev.* 12(2) pp:78-92.
6. Paddon-Jones D, Westman E, Mattes R D, Wolfe R R, Astrup A, Westerterp-Plantenga M (2008): Protein, weight management, and satiety. *Am J Clin Nutr* 87(suppl):155S– 61S

7. Patterson RE, Emond JA, Natarajan L, Wesseling-Perry K, Kolonel LN, Jardack P, Ancoli-Israel S, Arab L (2014): Short Sleep Duration Is Associated with Higher Energy Intake and Expenditure among African-American and Non-Hispanic White Adults. *Journal of Nutrition* 144(4) pp: 461-466.
8. Peters JC, Wyatt HR, Foster GD, Pan Z, Wojtanowski AC, Vander Veur SS, Herring SJ, Brill C and Hill JO (2014): The Effects of Water and Non-Nutritive Sweetened Beverages on Weight Loss During a 12-week Weight Loss Treatment Program. *Obesity*, 22(6) pp:1415-1421
9. van Nielen M, Feskens EJM, Mensink M, Sluijs I, Molina E, Amiano P, Ardanaz E, Balkau B, Beulens J, Boeing H, Clavel-Chapelon F, Fagherazzi G, Franks P, Halkjaer J, Huerta JM, Katzke V, Key T, Khaw KT, Krogh V, Kühn T, Menendez V, Nilsson P, Overvad K, Palli D, Panico S, Rolandsson O, Romieu I, Sacerdote C, Sanchez M-J, Schulze M, Spijkerman A, Tjønneland A, Tumino R, van der A D, Würtz A, Zamora-Ros R, Langenberg C, Sharp S, Forouhi N, Riboli E, Wareham N, for the InterAct Consortium (2014): Dietary Protein Intake and Incidence of Type 2 Diabetes in Europe: The EPIC-INTERACT Case-Cohort Study. *Diabetes Care*, DOI: 10.2337/dc13-2627
10. Xiao Q., Arem H., Moore S.C., Hollenbeck A.R., Matthews CE (2013): A large prospective investigation of sleep duration, weight change, and obesity in the NIH-AARP diet and health study cohort. *American Journal of Epidemiology*, 178(11) pp:1600-1610.
11. Dietitians of Canada (2012): Food Sources of Soluble Fibre. Soluble Fibre Content of Some Common Foods. . <http://www.dietitians.ca/getattachment/3bb6330f-0ab2-48fc-9d24-1303ad70003d/Factsheet-Food-Sources-of-Soluble-Fibre.pdf.aspx> (letöltve: 2014. 06.22.)

KAPCSOLATFELVÉTEL

Magyar Dietetikusok Országos

Szövetsége

1135 Budapest

Petneházy utca 57. Fszt. 5.

Telefon: +36 1 269 2910

Fax: +36 1 799 5856

Email: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu

Facebook/Terítéken az Egészség



IMPRESSZUM

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA
HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök)

Horváth Zoltánné PhD (főiskolai docens)

Lektorálta:

Prof. Dr. Biró György

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

A SAJTÓANYAG A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉSSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!
