

Nem az ünnepek alatt hízzunk el!

Hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy a mindössze egy-két hetes ünnepi túlevés felelős az elhízásért, és hogy pár hetes diéta képes orvosolni a bajt.

Rosszul rögzült napi rutinok

„Feljött rám néhány kiló az ünnepek alatt!” – sokszor hallottuk már ezt az ismerőseinktől, nem igaz? A súlyfeleslegért azonban nem lehet kizárólag a karácsonyt és a szilvesztert hibáztatni. „Ahhoz, hogy valakin megjelenjenek a plusz kilók, ami túlsúlyhoz, végül pedig elhízáshoz vezet, olyan rendszeres, rosszul rögzült napi és étkezési rutin szükséges, ami nem alakulhat ki egyetlen hét alatt” – világított rá Kubányi Jolán, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke.

Az elhízás okára egyszerű a válasz!

Mint ahogyan azt Jean-Michelle Borys, a világ legnagyobb, az elhízás megelőzését szolgáló hálózatoként ismert EPODE főtitkára őszi budapesti látogatása során is elmondta, az elhízás oka pofon egyszerű: több energiát viszünk be, mint amennyit leadunk! Persze nem feledkezhetünk meg a stresszről, a környezetszennyezésről és az alváshiányról sem, ami szintén hozzájárulhat az elhízáshoz. Mindennek komoly pszichológiai következményei is lehetnek, hiszen az érintettek gyakran úgy érzik, hogy nem tudnak olyan teljes és kiegyensúlyozott életet élni, amelyet szeretnének. A túlsúlyosok és elhízottak számának növekvő tendenciája az egyes országok GDP-jére – rövid és hosszú távon – is hatással van, ugyanis az elhízás talaján kialakuló betegségek kezelésének az egészségügyi költsége nagyon magas.

Tehetünk ellene?

A rossz szokásoktól igen nehéz megszabadulni, de nem lehetetlen! Nézzük végig a napi rutinunkat, és keressük meg azokat a pontokat, ahol tudunk, és ahol kell is változtatni. Például ha két étkezés között mindig az édesség automatát támadjuk meg, akkor legyünk előrelátóak, csomagoljunk reggel magunknak gyümölcsöt, zöldséget, joghurtot, és hagyjuk otthon az apró pénzt. Vagy próbáljuk ki az MDOSZ alábbi tippjeit:

- *Vezessünk étkezési naplót 2 hétig!* Előfordulhat, hogy a nap végére elfelejtünk dolgokat, mondjuk azt az extra sütit, amit a kollégánk hozott be, vagy azt a dugi snacket a fiókban, amit munka közben ettünk meg. Ha viszont minden egyes falatot számon tartunk, sokkal tisztábban fogjuk látni étkezési szokásainkat.
- *A diétásból se együnk többet!* Bizonyított tény, hogyha valamiről azt hisszük, hogy diétás, akár 30 százalékkal is többet eszünk belőle, mint mondjuk egy hagyományos élelmiszerből. Pedig attól, hogy valami kevesebb kalóriát, szénhidrátot vagy zsírt tartalmaz, nem jelenti azt, hogy korlátlanul fogyasztható.
- *Kérjünk segítséget!* Ha úgy érezzük, hogy egyedül nem tudunk megbirkózni az étrendünk megváltoztatásával, forduljunk dietetikushoz, akitől tanácsot kérhetünk minden táplálkozási érintő kérdésben, vonatkozzon az az egészség fenntartására vagy a táplálkozással összefüggő betegségek kockázatának csökkentésére. Használjuk az országos lefedettségű és bárki által elérhető MDOSZ dietetikus címtárat a <http://dietetikusereso.mdosz.hu> oldalon.