

## Életmódváltás okosan

Az év eleje a nagy fogadkozások ideje, sokan határozzák el több-kevesebb sikerrel, hogy felhagynak valamilyen rossz szokásukkal. Sajnos ezek az elhatározások nagyjából január végére ki is fulladnak, pedig például egy egészségesebb életmódra, helyesebb étrendre való áttérésnek felbecsülhetetlen egészségügyi haszna van. Az étkezés terén a kudarc egyik fő oka az, ha minden szakértelem nélkül vágunk bele egy gyors sikert ígérő, divatos csodadiétába. Ketogén, gluténmentes, szétválasztó, káposztaleves-kúra és ki tudja még mi mindennel nem próbálkozunk, hogy megszabaduljunk az ünnepek alatt felszaladt, vagy már amúgy is rajtunk lévő plusz kilóktól. Pedig a dietetikusok óva intenek a szélsőségektől, mert azokat hosszú távon nem lehet betartani, vagy aki vasakarattal mégis megteszi, hiánybetegségek kialakulásának veszélyének teszi ki magát. Önkényesen tehát ne hagyjunk ki semmit, ha nincs a kezünkben pontos orvosi diagnózis, ami alapján valamilyen élelmiszercsoportot valóban száműznünk kell az étkezéseinkből! A gabonafélék valamiért könnyen tiltólistára kerülnek, és minden különösebb ok nélkül egyre jobban terjed a gluténmentes étrend. A divatdiétákban tehát gyakran előfordul a gabonafélék indokolatlan kizárása, pedig azok megfelelő minőségben és mennyiségben fogyasztva nem hizlalnak. A hízást soha nem egy élelmiszer, vagy élelmiszercsoport okozza, hanem az energia-egyensúly megborulása, ami azt jelenti, hogy hosszabb távon több kalóriát viszünk be a szervezetünkbe, mint amennyit felhasználunk. A gabonákat már csak azért sem szabad kiiktatni az étkezésekből, mert fontos rost-, vitamin- és ásványianyag-források, márpedig a magyar lakosság rostbevitelére messze elmarad az ajánlottól. Ennek is több oka van, a túl kevés zöldség-, gyümölcsfogyasztás mellett az, hogy nem eszünk elég teljes értékű gabonát. Pedig miután az ezekben található rostok jelentős mennyiségű vizet képesek megkötni, így megduzzadnak, eltélenek, s ezzel csökkentik az éhséget, tehát éppen nem hizlalnak. A magas rosttartalmú gabona mellé mindig igyunk elegendő vizet, legalább egy pohárral! Válasszunk változatosan a sokféle gabona és a különböző köretek közül! Próbáljuk ki a kölest, a hajdinát, a kuskuszt, a bulgurt, a fehér helyett a barna rizst. Például, ha a népszerű rakott ételekben a fehér rizst barnára váltjuk, szinte észrevétlenül sokat tettünk a rostbevitelünk növelésére. A zabpehely pedig egy olyan rostot tartalmaz, mely a többinél is jobban képes csökkenteni a vér koleszterinszintjét.

Orvos által igazolt gluténérzékenység (cöliákia) esetén ki kell zárni teljesen az étrendből a gluténtartalmú gabonákat, mint a búza, az árpa, a rozs és a zab. Gluténmentes étrendben figyelembe kell venni a szennyeződés lehetőségét is, mert a betegek többsége a „nyomokban glutént tartalmazhat” kifejezésű termékeket sem fogyaszthatják.

Aki tényleg komolyan akarja venni a helyes táplálkozási elvek betartását és az apró, betartható változtatásokkal elérhető



étrendváltást, az a leghelyesebb, ha szakemberhez fordul. Az egészség ígérete mindig jó üzlet, ezért elég sokan akarnak belőle megélni. A táplálkozással kapcsolatban azonban csakis a dietetikusoknak higgyünk, szakszerű étrendi tanácsért vagy betegség esetén diéta összeállításáért hozzájuk kell fordulni, és nem bloggerekhez, életmód tanácsadókhöz, fitneszgurukhoz vagy edzőkhöz!