



Állj ellen a divatdiétáknak, hatástalanok, de akár veszélyesek is lehetnek!

A januári életmódváltó fogadalmak általában márciusra kifulladásnak, a jó idő és a nyár viszont érezhetően közeleg, és sokan ilyenkor nagyon gyorsan akarják formába hozni magukat. A tavasz tipikusan a gyors eredménnyel kecsegtető csodadiéták időszaka, ezért nem árt ilyenkor hangsúlyosan felhívni a figyelmet ezek veszélyeire – mondja a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. Ráadásul ez a hagyományos böjti időszak is, így sok minden keveredik a fejekben. Bár döntően már tudjuk, hogy a táplálkozás szakértői a dietetikusok, sokszor még mindig az influenzaszereknek, celebeknek, különféle életmódtanácsadóknak és ismerősöknek hiszünk, ha gyors fogyókúrába kezdenénk.

Az ún. fake diets, azaz az „kamudiéták” a témája a ma kezdődő Hidratációs és Táplálkozási Hétnek is, amely alatt napi [Facebook](#) posztokban járják körül ezt a témát a szakemberek.

Hogyan ismerhető fel a „kamudiéta”?

- az életmód és az eddigi fogyasztási szokások megváltoztatása nélkül ígér látványos eredményt
- jellemzően valamilyen étrend-kiegészítőt kínálnak hozzá
- gyors sikerrel kecsegtet nagyon rövid ideig tartó, drasztikus megvonáson alapuló kúrával (jellemzően ilyenek az ún. „tisztítókúrák”, amelyeket testtömegcsökkentés miatt csinálnak)
- nagyon sok alapvető élelmiszert ki kell iktatni, akár egész élelmiszercsoportokat is, emiatt szegényes és egyoldalú lesz az étrend, ami gyakran hiányállapotok kialakulásával jár
- hamar visszajön a leadott súly, sokszor még több is – jójóeffektus
- nem az egészséget tartja szem előtt és nagyon megterhelő a szervezet számára
- gyakran nagyon káros hozzáállást alakít ki bizonyos ételekkel szemben, ami akár étkezési zavart is okozhat
- gyakoriak az extrémítások (egyoldalú táplálkozás, vagy akár koplalás)
- sokszor „híres ember” adja hozzá az arcát, és általában étrend-kiegészítő, porok formájában kapja készen az „életmódváltást” a fogyasztó
- bár egy ideig nagyon felkapott, gyorsan el is tűnik, és átengedi a helyét a következő divatdiétának.

Ehhez képest a dietetikus által szakszerűen megtervezett életmódváltás és diéta az egészséget helyezi a középpontba és a megszorítások helyett mindig a lehetőségekre koncentrál, amelyek be tudnak épülni a fogyasztási szokásainkba, így látványos és tartós eredményt lehet velük elérni hosszú távon, így:

- a jelenlegi egyéni állapotból indul ki és ahhoz igazodik
- a javasolt étrend kialakításánál figyel az egyéni ízlésre, arra, hogy mit szeretsz, mit nem
- az étrend kialakításánál mindig figyelembe veszi az esetleges ételallergiát, -érzékenységet, illetve a meglévő betegségeket
- a helytelen étkezési szokásokat lépésenként cseréli le és változtatja meg, hogy növelni lehessen az egészségben eltöltött időt
- tiltások és egysíkú étrend helyett rengeteg egészséges alternatívát ad és gyakorlati tanácsokat a bevásárlástól a konyhatechnológiáig
- az ideális súlyt és testösszetételt nem hirtelen, hanem fokozatosan akarja elérni és arra törekszik, hogy az elért eredmény hosszú távon tartható legyen



- nemcsak a testsúlycsökkenés a szempont, hanem az egészség, az energiaszint, a szellemi és fizikai teljesítőképesség is
- betartható lépésenként fejlődik egy egészségesebb, teljesebb irányba az életmód és a táplálkozás
- NEM arra fókuszál, hogy mit ne együnk/igyunk, hanem arra, hogy mit igen.

A dietetikai tanácsadás mindig bizonyítékokon alapul, ami mögött tudományosan ellenőrzött kutatások, felmérések állnak. Ezek széles körben bevált, működő módszerek, amelyek ismert és bizonyított hatást váltanak ki. Az esetleges mellékhatások szintén ismertek a szakemberek számára, ezért azokat időben tudják kezelni.

Akinek nincs módja dietetikus segítségét igénybe venni a táplálkozási szokásai megváltoztatásához, vagy egyszerűen csak helyesen szeretne étkezni a mindennapokban, első lépésként kövesse az MDOSZ által kidolgozott hazai táplálkozási ajánlást, az [Okostányér®-t](#). A Magyar Tudományos Akadémia, a Magyar Táplálkozástudományi Társaság és az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet által is ajánlott útmutató a legfrissebb tudományos eredmények alapján határozza meg, hogy a kiegyensúlyozott táplálkozáshoz naponta milyen élelmiszertípusoknak, milyen arányban kéne a tányérunkra kerülnie, hogy a hétköznapiakban is mindenki számára egyszerűen betartható legyen az egészséges táplálkozás.