



Miért veszélyesek a csodadiéták?

A csodadiéták olyan fogyókúrás vagy étkezési módszerek, amelyek azt ígérik, hogy gyors és látványos eredményeket hoznak. Esetükben gyakran divatokról is beszélhetünk, amiket sokszor influencerek vagy hírességek nevével adnak el. Jellemzőjük, hogy általában nem tarthatók hosszú távon, és sok esetben nem alapulnak tudományos bizonyítékokon. Általában radikálisan korlátozzák a kalóriabevitelt, vagy bizonyos élelmiszercsoportokat teljesen eltávolítanak az étrendből, ami hosszú távon káros lehet az egészségre – figyelmeztet a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége.

A csodadiéták azért vonzóak, mert gyors eredményt ígérnek. Bár hatásukra előfordulhat kezdeti gyors fogyás, hosszú távon azonban számos egészségügyi problémához vezethetnek, mint például tápanyaghiány, anyagcsere-zavarok és jojóeffektus (visszahízás).

A legjobb megoldás a tartós fogyásra az egészséges, kiegyensúlyozott étrend, amit például a hazai táplálkozási ajánlás, az [OKOSTÁNYÉR®](#) is előír, valamint a rendszeres testmozgás. A szakértők azt javasolják, hogy a szélsőséges diéták helyett inkább a hosszú távon fenntartható, egészséges életmódra kell átállni.

Néhány ok, amiért a divatdiéták károsak lehetnek:

Tápanyaghiány: A csodadiéták gyakran bizonyos makrotápanyag-csoportokat (pl. szénhidrátok, zsírok vagy fehérjék) teljesen kiiktatnak, ami egyoldalú táplálkozáshoz és súlyos tápanyaghiányhoz vezethet. Ha nem jutunk hozzá minden szükséges vitaminhoz, ásványi anyaghoz és makrotápanyaghoz, az gyengítheti az immunrendszert, valamint árthat a bélflóra, a haj, a bőr és a csontok egészségének.

Jojóeffektus: A csodadiéták gyors fogyást ígérnek, de mivel ezek általában nem tarthatóak hosszú távon, a legtöbb ember visszahízik, amint abbahagyja őket. A drámai súlycsökkenés és -növekedés ingadozása káros hatással lehet az anyagcserére, és még nagyobb zsírtömeg felhalmozódásához vezethet, azaz a diéta után nem csak visszahízunk a leadott kilókat, de még több is feljöhethet.

Anyagcsere-problémák: A túl szigorú kalóriakorlátozás vagy az extrém diéták lelassíthatják az anyagcserét, ami hosszú távon megnehezíti a fogyást. A test alkalmazkodik a kevés kalóriához, és igyekszik energiatakarékosan működni, így kevesebb kalóriabevitel mellett sem következik be súlyvesztés.

Mentális és érzelmi hatások: A szigorú diéták pszichésen is nagyon megterhelőek. Az étkezési korlátozások frusztrálóak, és akár étkezési zavarokat is okozhatnak. A gyors eredmények miatti elvárások csalódottságot kelthetnek, és ha a súlycsökkenés nem bizonyul tartósnak, negatívan befolyásolja az önértékelést.

Szív- és érrendszeri problémák: Egyes csodadiéták túlzott mértékben korlátozzák a zsírbevitelt, vagy egyes tápanyagokat, ami hosszú távon károsíthatja a szív- és érrendszert. A helytelen étrend hozzájárulhat a vérnyomás, a koleszterinszint és más szívbetegségekkel kapcsolatos egészségügyi problémák kialakulásához.

A szélsőségekkel szemben a dietetikusok a fokozatos és fenntartható fogyást ajánlják, amely az egészséges étrenden és a rendszeres mozgáson alapul. Ha nagyobb mértékű súlytól szeretnénk megszabadulni, inkább az egyedi, személyre szabott megközelítést kövessük szakember segítségével és folyamatos kontrolljával, mintsem, hogy drasztikus és veszélyes csodadiétákkal kísérletezzünk.