

Újévi fogadalom újragondolva



Az Új Év első hónapjában sokan fogadalmat tesznek, hogy változtatnak az életmódi szokásaikon. És itt, nemcsak azokról van szó, akik fogyni szeretnének. Sokakban az is megfogalmazódik, hogy a betegségek elkerülése érdekében „egészségesebben” fognak élni.

Az elmúlt kb. egy hónap alatt kiderült már, hogy kinek sikerült a fogadalmát betartania. Egyesek szembesülhettek azzal – főleg azok, akik nagy változtatásokba kezdtek -, hogy elszállt a lelkesedés. Esetleg már visszatértek megszokott éntrendjükhöz, ha el is kezdtek többet mozogni (kondi-, vagy uszoda bérlet, futás, gyaloglás stb.), kérdéses, hogy ez így fog folytatódni több hónapon – esetleg egy éven – keresztül is. Az elmaradt eredmények miatt pedig jöhetnek a kifogások a felmenők génjeiről, testalkatáról és szokásairól...Pedig ezek a kifogások lehet, hogy megalapozatlanok.

Már 1974-ben, elsőként az ún. **Lalonde-jelentés** fogalmazta meg, hogy egészségünkért nagyrészt magunk vagyunk felelősek, hiszen elsősorban életmódunk befolyásolja az egészségi állapotunkat. A jelentés szerint életmódunk 43%-ban felelős az egészségi állapotunkért, míg a genetikai tényezők csak 27 %-ban (valójában ez azt jelenti, hogy ha az öröklöttségi hajlam magas is, a probléma csak akkor alakul ki, ha az életmódunkkal nem segítjük az egészségmegőrzést). Azóta számos kutatási eredmény hasonló eredményre jutott.

Az élettartamot és az életminőséget veszélyeztető legfontosabb rizikófaktorok az életmód elemei közül kerülnek ki. Az első öt helyen az egészségtelen táplálkozás, az inaktív életmód, az aktív és passzív dohányzás, valamint az alkoholfogyasztás állnak (Lim és mtsai, 2012).

Újra gondolva...Nézzünk szembe ezekkel a tényekkel, és most, túl a fogadalmak idején, tervezzünk újra.

Hogyan alakíthatjuk át úgy az életmódunkat, hogy az ne csak átmeneti változtatás legyen?

Az első feladat a megfelelő motivációs ok megfogalmazása. Mivel a diabéteszesek elsődleges kezelése az életmódterápia - étrend + mozgás (még 1-es típusú diabétesz esetén is) -, nem kérdés, hogy erre folyamatosan figyelni kellene. Még akkor is, ha a szervezet nem ad visszajelzéseket. Viszont, a vércukormérések, esetleg egy folyamatos glükóz monitor besegíthet az elhatározás megvalósításához, hiszen könnyen kiszűrhetők azok az ételek, melyek a nagyobb vércukor-ingadozásokat kiváltják.

Milyen legyen az étrend?

Fontos: Ne a divat trendekhez igazodjunk. Helyette: Az **Okostányér®** az étkezéshez ad – mennyiségi és minőségi – útmutatót. Cukorbeteg tájékoztatókból, diétáskönyvekből pedig el lehet sajátítani a diabéteszre vonatkozó speciális ajánlásokat: napi és étkezésenkénti szénhidrát mennyiségek, glikémiás index.

Az is fontos, hogy a **tervezett étrend** – ha étkezési szokásaink általában megfelelnek az egészséges ajánlásoknak – minél inkább hasonlítson eddigi étrendünkhöz. Csak legyen soványabb a sajt, hús, felvágott, esetleg legyen kisebb egy adag: 2-4 dkg a sajt vagy felvágott, 8-10 dkg a hús. Legyen kevesebb a sertéshús, és több a szárnyas hús (csirke, pulyka). Legyen több a zöldség, rostosabb a kenyér. A zöldség, főzelék, gyümölcs naponta legyen legalább fél kiló.

Mozgással kapcsolatban eléggé ismert, hogy felnőtteknek heti legalább 150 perc intenzívebb mozgásra van szükség. Ez heti 5 alkalommal 30 perc, lehetőleg úgy, hogy ne kerüljön egymás mellé két „lusta” nap. Hát ez bizony rendszeres mozgást jelent, nem heti 1 kondizást.

Autózás esetén kerüljük az ajtótól-ajtóig közlekedést. Vásárláskor a bevásárló kocsival megközelíthető a parkoló túlsó része is, gyalogolhatunk odáig is. Ugyanis sok kicsi is sokra megy.

Lift helyett – 1-2 emelet esetén – használjunk lépcsőt, amikor csak megtehetjük, gyalogoljunk, munka közben is mozgassuk meg izmainkat. Szabadidőnkbe is épüljön be a mozgás: séta, kirándulás, tánc, akinek van rá lehetősége kertészkedés, úszás stb.

Ha sikerül mindezt megvalósítani legalább 3-6 hónapig, utána már gyerekjáték lesz a folytatás!