

Mennyi legyen az őszi-téli napi energiabevitel?



Itt van az ősz, hamarosan jön a tél. Ha hideg van, nehezebben mozdulunk ki otthonról, csökken a mozgással töltött idő, a szervezetnek kevesebb energiára lesz szüksége.

De, ez nem jár azzal, hogy a gyomrunk majd jelzi, hogy kevesebbet kellene enni.

Sőt! Előfordulhat, hogy olyan tevékenységekkel töltjük időnket a meleg szobában, mely közben még enni is lehet. És máris ránk rakódhat pár kiló felesleg, és jöhet újra a nagy kérdés: hogyan szabaduljunk meg a felszedett kilóktól...

Fontos lenne a megelőzés. Ha kevesebbet mozgunk, legyen kevesebb az elfogyasztott kalória mennyiség is. Sajnos ennek megvalósításához sokszor kevés a „kevesebbet eszem” hozzáállás, mert kisebb adagokban is lehetnek nagyobb kalóriamennyiségek (majonézes saláták, „diétás” édességek, bő zsiradékban sült burgonya, rántott hús). Nem árt leellenőriznünk néhány napon keresztül, hogy mennyi a tényleges energia bevitelünk, még ha ez az élelmiszerek mérésével és kalóriaszámolással valósítható csak meg. Normál testtömeg esetén az ajánlott energiamennyiség kb. 30-35 kcal / testtömegkg (pl. 70 kg esetén 2100 -2450 kcal).

Másik lehetőség, hogy megpróbálunk továbbra is annyit mozogni, mint nyáron, szobakerékpárral, tornával, úszással stb., vagy vállalva az időjárás kihívásait sétával, kirándulással.

Ha mégis többet kezd mutatni a mérleg...

Ha csak 1-2 kg-tól kell megszabadulni, akkor könnyebb a helyzet. Hiszen, ha néhány hétig ügyelünk a konyhatechnikára (bő zsiradékban sütés helyett párolunk, bevonatos edényekben kevesebb zsiradékot használunk stb.), és kisebb adag fehérjeforrást (hús, húskészítmény, tejtermékek) zsírszegényebben fogyasztjuk el, máris meglesz az eredmény.

Vizsgont gyakori probléma, hogy a testtömeg felesleg eleve 10 kg, vagy afeletti. Amitől sokan szintén néhány hét alatt szeretnének megszabadulni.

És a kínálat igazodik az igényhez: mindenhol azt lehet olvasni, hogy hogyan szabadulhatunk meg néhány nap, vagy hét alatt 5-10 kg-tól. Arról már kevésbé, hogy mennyire tartósak az ilyen eredmények...

Sokan hallották már a „jo-jo”-ról. Többen át is élték már, hogy az átmeneti, kemény megszorítások után, visszajönnek a leadott kilók. Sajnos, a hosszan tartó szélsőséges megszorításoknak, akár egészség károsító hatása is lehet. Ezek persze sokszor évek, vagy évtizedek múlva alakulnak ki, ahogy a magas vércukorszintek sem holnap okoznak szövődményeket, hanem a bizonytalan jövőben.

A tartós fogyás titka, hogy havonta „csak” 1-3 kg-t szabad fogyni, nem drasztikus megszorítással, hanem egészségesebb összetételű étrenddel.

Cukorbetegknél eleve korlátozott a szénhidrátok mennyisége, és figyelni kell a minőségére is. Energiaszegény étrend esetén viszont kell ügyelni a többi energiát adó összetevő – fehérje, zsír, alkohol - mennyiségére is.

Ha fogyni szeretnénk, a napi energia 20-25 kcal/testtömegkg legyen (pl. 70 kg esetén 1400-1750 kcal). A napi és étkezésként javasolt szénhidrátmennyiségeken nem kell változtatni.

Közti étkezésekre fogyaszthatók az alacsonyabb glikémiás indexű gyümölcsök, zöldségek, akiknek kötelező a közti étkezés (humán inzulin mellett) ehetnek az étkezésen belül korpás kekszet, abonettet, puffasztott gabona szeleteket is (üresen). A kis étkezések lehetőleg ne legyenek 100 kcal-nál többek. A vacsora legyen energiában szegényebb, főleg ha nincs mozgás tervezve utána (pl. séta). Hiszen a közmondásunk is azt mondja: vacsorázz, mint a koldus!

Természetesen fogyás alatt is mozgással növelhetjük az energia igényt, hiszen ha az „elégetett” energia 3-500 kcal-val több, mint amit megesszünk, máris elindulhat a fogyás.