

Február kihívásai a testtömeg megőrzésében

A téli hónapok nagyobb részén már túl vagyunk. Eddigi tapasztalataink szerint a hideg, sötét, téli esték miatt életünk nem a mozgásról szól, hanem sokszor behúzódtunk meleg kuckónkba, és az ünnepek alatt pedig valószínűleg nem a kalória bevitel mérséklésén járt az agyunk.

Így lehet, hogy aki az ünnepek alatt „felszedett” néhány kilót, január végére már néhány hetes diétázáson is túl van.

Februárban még mindig hideg van ahhoz, hogy több órát a szabadban mozoghassunk, tehát érdemes abban gondolkodni, hogy az étrend energiatartalmának megszorítására fordítsunk nagyobb gondot.

Persze, ettől függetlenül tehetünk nagyobb sétákat is...

Mivel hajlamosak vagyunk este többet enni – „ekkor van együtt a család”, „a mai nap után megérdemlem, hogy egy kis evéssel kényeztessem magam” stb. –, érdemes az esti órákra fókuszálni hétköznap, hétvégén pedig a közös ebéd mellett már nem lehet kifogásunk a könnyű vacsora ellen.

Napközben beiktathatjuk közti étkezésekre a gyümölcsöket – lehetőleg alacsony glikémiás indexűeket –, hiszen ezek nem csak kevesebb kalóriákat tartalmaznak, hanem tele vannak vitaminokkal (tél végén a C-vitamin bevitel különösen nehéz, mert tárolás során is sok a nyersanyagokban a veszteség) és egyéb összetevőkkel (rostok, flavonoidok stb.), melyekre szükségünk van. Így már csak a főétkezések energiatartalmára kell ügyelnünk.

Ha a farsangi fánkot is szeretnénk megkóstolni – persze cukormentesen –, akkor az inkább egy darab legyen csak délben. Párolt zöldségek vagy saláták utáni desszertként, mivel bő zsiradékban sűtik, ezért rendkívül magas az energiatartalma. Délután pedig iktassunk be valamilyen mozgást kompenzálásként. Az esti étkezések ne legyenek 4-600 kcal-nál többek – a fizikailag aktívabbak engedhetik meg maguknak a magasabb energiamennyiséget –, az esti eszegetésre pedig legfeljebb 100 kcal lehetőséget hagyjunk. Természetesen analóg inzulin mellett csak alacsony glikémiás indexű étkezés jöhet szóba (pl. uborka rágcsálás). Érdemes magasabb rosttartalmú ételeket fogyasztani, mert ezek segítik a jóllakottságérzet kialakulását. Gyógyszeres kezelés vagy humán inzulin mellett, akiknek savtúltengési problémái vannak, azok utóvacsoraként korpás kekszet, extrudált kenyeret (Abonett, Dexi), vagy puffasztott gabonákat (Hamlett, Cerbona) egyenek.

Ha napközben, rohanás közben is eszünk, este igyekezzünk megterített asztal mellett, minden falatot alaposan megrágva lassabban enni, mert a telítettségérzet kialakulásához legalább 20 perc szükséges.