

## Fogyás, megfelelő vitamin és ásványi anyag biztosításával

Soha nem késő arra figyelni, hogy testsúlyunkat (testsúlyunkat) normalizáljuk. Különösen fontos ez hasi típusú elhízás és cukoranyagcsere zavarok (inzulinrezisztencia, prediabetes, diabetes) együttes előfordulása esetén. De a szervezetünknek nem csak energiát adó tápanyagokra van szüksége, hanem számos – zsírban és vízben oldódó – vitaminra és ásványi anyagra is.

Nem elég CSAK kevesebbet enni, ügyelnünk kell arra is, hogy amit elfogyasztunk, tartalmazza -e a „energiát nem adó” tápanyagokat is. Ezért nem jó az a módszer, hogy az eddig elfogyasztott ennivalóból kevesebbet eszünk. Mert vajon, milyen volt annak az összetétele? Volt benne elég C-vitamin, B-vitamin, vas, vagy kalcium, stb? Ha nem, ezután még kevesebb lesz.

Sokszor előfordul, hogy a testsúlycsökkenés mellett fáradékonyságot tapasztalunk. Ezt a tünetet több vitamin és ásványi anyag relatív hiánya is okozhatja. Vannak számítógépes programok, melyekkel követni lehet az elfogyasztott étrend ilyen összetételét is, de ezt nem használhatja minden ember a hétköznapjaiban. A régi táplálkozási ajánlás 1. pontja máig aktuális:

„Minél változatosabban, minél többféle élelmiszerből, különböző ételkészítési módok felhasználásával állítsuk össze étrendünket. Ne ragaszkodjunk a megszokotthoz, ízleljünk meg más ételeket is, kipróbálás után mondjunk csak véleményt, ne legyenek előítéleteink. A sokszínű, nem gyakran ismétlődő ételsorokat tartalmazó étrend önmagában komoly biztosítékot jelent arra, hogy minden szükséges tápanyagot megkap a szervezetünk.”

Ha ez fontos több ezer kcal elfogyasztásakor, még inkább fontos energiaszegény étrend összeállítása esetén. Általában tudjuk, hogy milyennek kellene lennie „egészséges” táplálkozás esetén az étrendünknek (ha nem, érdemes felkeresni a [www.okostanyer.hu](http://www.okostanyer.hu) honlapot). Ha nem fogyasztunk rendszeresen kellő mennyiségű nyers zöldséget, főzeléket és gyümölcsöt, rostos gabonatermékeket, hüvelyeseket, magvakat, halat, sovány tejtermékeket stb., akkor valószínűleg már kb. 1500 kcal tartalmú étrend esetén is szükség lehet vitamin és ásványi anyag pótlásra. Ezzel kapcsolatban kérdezze orvosát, vagy beszéljen táplálkozási szakemberrel, dietetikussal.

Útmutató a nyersanyag választáshoz

A-vitamin: belsőségek, tojássárga, tengeri halak, tej és tejtermékek

Béta-carotin (A vitamin elővitaminja): sárgarépa, sütőtök, paraj, sóska, paradicsom

D-vitamin: halmáj olaj, máj, tojás, tejtermékek

E-vitamin: olajok, olajos magvak, gabona csíra

C-vitamin: citrus félék, kivi, friss zöldségek, főzelékek, savanyú káposzta

B-vitamin csoport: élesztő, máj, hüvelyesek, teljes kiőrlésű gabona

Vas: belsőségek, húsok (bárány, ló, borjú, őz), száraz hüvelyesek, paraj

Kalcium: tej, tejtermékek, szója, olajos magvak

Foszfor: tojássárga, ömlesztett sajtok, olajos magvak, hüvelyesek,

Magnézium: olajos magvak, hüvelyesek, gabonafélék, zöldségek, gyümölcsök

Kálium: zöldségek, főzelékfélek, gyümölcsök

Cink: máj, húsok, hüvelyesek, halak, tojás

Réz: hüvelyesek, máj, gabonafélék

Króm: hüvelyesek, teljes kiőrlésű gabona, hús, máj, sajt