

Miért fontos a napi elfogyasztható kalória mennyiség?


A CUKORBETEGSÉG
KONTROLLÁLHATÓ!
TARTSD A SZINTET!



Magyarországon a lakosság 2/3-a túlsúlyos vagy elhízott. A 2-es típusú cukorbetegség 80-90%-a, de az 1-es típusú cukorbetegség 30-40%-a is szembe kell nézzen ezzel a problémával. Nagyobb a gond, ha a túlsúly ráadásul hasi típusú elhízást eredményez, mivel az ilyen típusú elhízás esetén szokott gondot okozni az inzulinrezisztencia, és magasabb a kockázata a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának.

Most, hogy jönnek a hűvösebb napok, sokan kevesebbet fognak mozogni, ráadásul Mikulástól farsangig kalóriadúsabb kihívásoknak nézünk elébe. Pedig sokaknak inkább fogyni kellene mint hízni. Ha csak 1-2 kg-tól kell megszabadulni, akkor könnyebb a helyzet. Hiszen, ha néhány hétig ügyelünk a konyhatechnikára, és kisebb adag fehérjeforrást (hús, húskészítmény, tejtermékek) zsírszegényebben fogyasztjuk el, máris meglesz az eredmény.

Probléma akkor van, ha a testtömeg felesleg 10 kg vagy afeletti. Mert – természetesen – ettől is néhány hét alatt szeretne mindenki megszabadulni. És a kínálat igazodik az igényhez: mindenhol azt lehet olvasni, hogy hogyan szabadulhatunk meg néhány nap, vagy hét alatt 5-10 kg-tól. Hallunk jól hangzó (Atkins, Update, paleo, ketogén stb.) fogyási lehetőségekről, arról már kevésbé, hogy mennyire tartósak az eredmények.

Igaz, arról tudunk, hogy ha csak átmenetiek a megszorítások, akkor könnyen visszajönnek a leadott kilók. Sajnos a hosszantartó szélsőséges megszorításoknak akár egészség károsító hatása is lehet (pl. vegetáriánus étrendnél a vérszegénység, tejtermékmentes étrendnél csonttrikulás stb.). Ezek persze sokszor évek vagy évtizedek múlva alakulnak ki, ahogy a magas vércukorszintek sem holnap okoznak szövődményeket, hanem a bizonytalan jövőben.

Az „egészséges”, tartós fogyás titka, hogy havonta 1-3 kg-t kell fogyni, nem drasztikus megszorítással, hanem egészségesebb összetételű étrenddel.

A napi energia legyen 20-25 kcal/testtömeg kg (pl. 70 kg esetén 1400-1750 kcal), a napi és étkezésenként javasolt szénhidrát mennyiségeken 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 vacsora legyen energiában szegényebb, ha nincs mozgás tervezve utána (pl. séta). Hiszen a közmondásunk is azt mondja: vacsorázz, mint a koldus!

Szerző: Gyurcsáné Kondrát Ilona dietetikus