

A REFORMTÁPLÁLKOZÁS ALAPJAI

Dr. Gál Tímea
Dr. Kontor Enikő

Debrecen
2019

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés.....	3
2. Az egészséges táplálkozásra vonatkozó alapelvek.....	3
3. Speciális diéta- és étrendtípusok	11
3.1. Vegetarianizmus.....	11
3.1.1. A vegetáriánus étrend fokozatai és fajtái	11
3.1.2. A növényi alapú táplálkozással kapcsolatos hiedelmek, előnyök és attitűdök	12
3.2. Ornish diéta	14
3.3. Mediterrán étrend	16
3.4. Súlykontroll életmódprogram	22
3.5. Update életmód	27
3.6. GI diéta	28
3.7. Paleolit diéta	31
3.8. Atkins diéta	33
3.9. Ketogén diéta	34
3.10. 90 napos, azaz szétválasztó diéta	36
3.11. Testkontroll diéta	37
3.12. Vércsoport diéta	40
3.13. Szafi Fitt és Szafi Free termékek	43
3.14. Egyéb diéták	45
3.14.1. Fehérje diéta	45
3.14.2. Turbó diéta	46
3.14.3. Szakaszos böjt	46
3.14.4. Zóna diéta	46
3.15. Szélsőséges, negatív egészségügyi következményekkel járó diéták	47
4. Összegzés	47
5. Irodalomjegyzék	49

1. Bevezetés

Számos kutatás bebizonyította, hogy a táplálkozás minősége nagymértékben befolyásolja az egészségi állapotot.^[1] Sok idült, nem fertőző betegség étrendfüggő, amelyek 25-70%-a optimális táplálékfelvétellel megelőzhető lenne. A témával foglalkozó kutatások hamar kiderítették, hogy a krónikus betegségek terjedéséért mindenekelőtt az emberiség megváltozott életmódja a felelős. A piaci verseny hatására fokozódó személyi hajszoltság, a felgyorsult élettempó, a nagymértékű környezetszennyezés, a stressz és a mozgásszegény életmód ellenére az emberiség évezredes táplálkozási szokásai változatlanok maradtak. A megváltozott életmódhoz nem igazodó táplálkozás egyik következménye lett a krónikus betegségek rohamos terjedése. A világszervezetek adatai drámai képet festenek, melynek illusztrálására csak egy adat: Magyarországon az elhízottak és túlsúlyosak a lakosság közel kétharmadát teszik ki, s ezzel az aránnyal a világanglista csöppet sem előkelő negyedik helyét foglaljuk el.^[2] A prognózisok borúlátóak, de némi reményt jelent, hogy egyre többen ismerik fel a változtatás szükségességét, s ennek az egyik leggyakoribb megnyilvánulási módja, hogy az étkezésüket szeretnék megváltoztatni, megreformálni. A „reform módon” történő étkezéshez ajánlott étrendek, diéták száma végtelen. Ezek némelyike tudományos érveken nyugszik, de sok közülük nélkülöz minden táplálkozás-élettani alapot.

Amit viszont mindenképpen ki kell emelni, hogy a táplálkozás minden esetben egyéni döntés. Elképzelhető, hogy ami az egyikünk számára teljességet jelent, az a másikban hiányérzetet kelt. Jelen kiadványban ehhez a választáshoz próbálunk segítséget nyújtani. Nem szándékunk letenni a voksot egyik étrend mellett sem, pusztán tájékoztató céllal, egészségügyi szempontból szeretnénk bemutatni az alternatívákat.

2. Az egészséges táplálkozásra vonatkozó alapelvek

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) elkészítette a legújabb magyar táplálkozási ajánlást, amely az OKOSTÁNYÉR® elnevezést viseli.^[3] Az lakosságnak szánt útmutató a felnőttekre, és külön a gyerekekre fogalmazza meg az egészséges táplálkozás legfontosabb alapelveit, mindkettő rendelkezik az MTA ajánlásával is.

Mielőtt azonban megismertetnénk az OKOSTÁNYÉR® koncepcióját, vizsgáljuk meg, hogy mire is van szüksége a szervezetünknek? Ezt két csoportra bonthatjuk: elsősorban energiára és tápanyagokra.

Az emberi szervezet működéséhez **energiára** van szükség. A nyugalmi állapotban (pl. alvás közben) lévő szervezet energiaráfordítása az alap-energiaforgalom. A szervezet elsődleges üzemanyaga az elfogyasztott táplálék. Az energiaszükséglet az életkortól és a működési állapottól (pl. a fizikai aktivitástól) függ. Egy egészséges gyermek szervezetében a gyarapodás nagymérvű, ezért az energiabevitelnek meg kell haladnia a felhasználást, míg egy felnőtt szervezetében ez a két folyamat nagyjából egyensúlyban van. Étkezés után szervezetünk szénhidrát-, valamint zsírraktárai feltöltődnek, a két étkezés közti szünetben pedig lassan csökkennek, elsősorban a szénhidrát raktáraink bontása által.

Az ételekből, italokból származó energia kilokalóriában (kcal) mérhető, azonban a hétköznapiakban leggyakrabban a kalória megnevezéssel találkozhatunk. A szénhidrátok grammonként kb. 4,1 kcal, a zsírok grammonként kb. 9,3 kcal, a fehérjék grammonként szintén kb. 4,1 kcal energiát szolgáltatnak. Energiaegyensúly esetén az ételkel, italokkal elfogyasztott energia megegyezik a felhasznált mennyiséggel, vagyis azzal, ami a test életfolyamatainak fenntartásához és a fizikai tevékenységhez (pl. sporthoz, munkához) szükséges. Pozitív energiaegyensúly során az energiabevitel meghaladja az energialeadást, ezért a testtömeg gyarapszik. 7-8000 kcal többlet – amelyet energia leadás nem követ – 1 kg súlygyarapodást eredményez. Ha az energiafelvétel kevesebb, mint az energialeadás, negatív energiaegyensúly alakul ki, ami a testtömeg csökkenéséhez vezet.

A **tápanyagok** az élelmiszerek azon összetevői, amelyek a növekedéshez és az életműködésekhez szükségesek. A tápanyagok 6 csoportra oszthatóak: víz, szénhidrátok, zsírok, fehérjék, vitaminok, ásványi anyagok. Számos fontos funkciójuk van, energiával látják el a szervezetet, a test szöveteinek fenntartását szolgálják, részt vesznek az életfolyamatokban. Esszenciálisnak nevezzük azokat a tápanyagokat, amelyeket a szervezetünk nem képes maga előállítani a szükséges mennyiségben, ezért az ilyen tápanyagokat az elfogyasztott ételekből és italokból kell megszerezni.

A szervezet alapvető energiaforrásai és egyben felépítő molekulái a fehérjék, a zsírok és a szénhidrátok. A felépítő és lebontó anyagcsere-folyamatok során végbemenő biokémiai reakciókhoz létfontosságúak azonban a vitaminok és nyomelemek. Táplálkozás-biológiai szempontból egyes energiát nem adó és nem-esszenciális biológiailag aktív molekulák is jótékony, sok esetben betegségmegelőző hatással bírnak, továbbá az emészthetetlen rostanyagok és probiotikus, illetve élőflórás készítmények is elengedhetetlen részét kell, hogy képezzék a táplálkozásunknak. A makroelemek egyik csoportját alkotó összetett molekulák az emberi szervezet táplálására szolgálnak (fehérjék, zsírok, szénhidrátok), a másik csoportba pedig azon elemek sorolhatóak, amelyek az anyagcseréhez szükségesek és napi szükséges

menyiségük meghaladja a 100 mg-ot. Az ásványi sók közül a nátrium, a klór, a kálium, a kalcium, a foszfor és a magnézium tartozik ezek közé. A mikroelemek közé a vitaminokat és nyomelemeket soroljuk, melyek napi szükséglete nem éri el a 100 mg-os mennyiséget.

Ennek megfelelően az OKOSTÁNYÉR® koncepcióját az 1. ábra mutatja be összefoglalóan, majd a 2. ábra részletesen is ismerteti az egyes elemeket.

A táplálkozási útmutató fő célja:^[4]

1. A lakosság széleskörű tájékoztatása a helyes táplálkozásról, támogatása az egészséges testtömeg elérésében és megtartásában az energiaegyensúly elve alapján, melynek elmaradhatatlan része a tudatos étel-miszer-választáson túl a fizikai aktivitás is.
2. A lakosság ösztönzése abban, hogy az egyes étel-miszercsoportokon belül a kedvezőbb összetételű alternatívát válasszák azáltal, hogy a táplálkozási ajánlásokban hangsúlyosan jelennek meg a tápanyagokban gazdag, értékes táplálkozás-élettani hatású étel-miszerek, például zöldségfélék, gyümölcsök, teljes értékű gabona, alacsony zsírtartalmú tejtermékek, sovány húsok, halak, olajos magvak.

A táplálkozási útmutató kulcsüzenetei:

1. Az energia-egyensúly megvalósítása a testtömegkontroll érdekében.

- A túlsúly és elhízás megelőzése a táplálkozási szokások megváltoztatása, valamint a fizikai aktivitás növelése segítségével.
- Az energiabevitel kontrollja a testtömeg-karbantartás érdekében.
- Az energia-egyensúly fenntartása a gyermekkortól kezdve az idős korig.

A kívánatos testtömeg elérése és megtartása nélkülözhetetlen az egészség megőrzéséhez. A testtömegkontroll kulcsa az energia-egyensúly, vagyis az étel-miszerekkel, italokkal elfogyasztott, valamint a szervezet anyagcsere-folyamatai és a fizikai aktivitás során felhasznált energiamennyiség közötti összhang. Ezen tényezők közül mind az energiabevitel, mind pedig a fizikai aktivitás jól befolyásolható az egyén által. Amennyiben az energiamérleg két serpenyőjében megjelenő energiamennyiség egymással megegyezik, a testtömeg változatlan marad. A felhasználnál több energiabevitel testtömeggyarapodást eredményez, de ugyanúgy ennek fordítottja is igaz, amennyiben a felhasznált energiamennyiség meghaladja az energiabevitelt, a testtömeg csökken. Ez utóbbi állapot, vagyis a negatív energiamérleg elérhető a felvett energia csökkentésével, a fizikai aktivitás fokozásával, illetve ideális esetben a kettő kombinációjával. Az egészséges testtömeg megtartása különösen fontos, hiszen egy már kialakult túlsúlyos állapot megszüntetése, a testtömeg csökkentése nagyságrendekkel több erőfeszítést igényel.

2. Élelmiszerek és tápanyagok, melyek fogyasztását, illetve bevitelét mérsékelni célszerű.

- A nátrium- és sóbevitel csökkentése ajánlott.
- Általánosságban a zsírokból és a hozzáadott cukrokból történő energiabevitel mérséklése ajánlott.
- A telítettzsírsav-bevitel ne haladja meg a napi energiafelvétel 10 százalékát, a telített zsír egyszeresen és többszörösen telítetlen zsírsavakkal történő helyettesítése javasolt.
- Csak mértékletes alkoholfogyasztás fogadható el, nők esetében napi 1 ital (10 ml alkoholnak megfelelő mennyiség, például 2 dl sör, vagy 1 dl bor, vagy 2 cl égetett szeszesital), férfiak vonatkozásában napi 2 ital erejéig. Hazánkban megfigyelhető az előzőekben említett tápanyagok majd mindegyikének túlzott bevitele, amely közvetlen összefüggésbe hozható számos krónikus betegség, köztük a hazai halálozások feléért felelős szív- és érrendszeri betegségek kialakulásával. A magyar felnőttek táplálkozásában jellemző a zsír túlzott részesedése az energiabevitelben, ezen belül a telített zsírok felvétele jelentősen túllépi a hazai, illetve a WHO-ajánlást. A magas vérnyomás egyik fontos étrendi rizikófaktor a sóbevitel. Bár az utóbbi években kedvezően csökkenő trend látszik, az átlagos sófelvétel még mindig az ajánlott mennyiség 2,5-szerese.^[5]

3. A zöldségfélék és gyümölcsök kapcsán sajnálatosan előnytelen tendencia figyelhető meg, a friss zöldségek és gyümölcsök fogyasztása csaknem ötödével csökkent a 2009-es vizsgálathoz képest.

Ennek megfelelően számos értékes mikrotápanyag (például kálium, folát) bevitele, valamint a rostfelvétel is elmarad a kívánatos mennyiségtől. Élelmiszerek, melyek fogyasztását növelni célszerű:

- Főként a zöldségfélék és mellettük a gyümölcsök, különös tekintettel a sötétzöld, piros és sárga színű változatokra.
- Az elfogyasztott napi gabonamennyiségen belül legalább egy adag teljes értékű gabona legyen, ezzel párhuzamosan mérsékelni célszerű a finomított gabonafélék fogyasztását.
- A zsírszegény tejtermékek választása javasolt.
- Ösztönözni érdemes a zsírszegény, teljes értékű fehérjeforrások változatos fogyasztását, ide sorolhatók a kisebb zsírtartalmú tej és a tejtermékek mellett a sovány húsok, szárnyasok, halak, tojás.

- Az omega-3 zsírsavakban gazdag tengeri halak, illetve hazai halfajták rendszeres fogyasztása ajánlott.
- Az állati eredetű zsiradékok helyett a kedvezőbb zsírsav-összetételű növényi eredetű zsiradékok, olajok, margarinok használata ajánlott.
- A lakosság körében megfigyelhető alacsony kálium-, élelmirost-, kalcium- és D-vitaminfelvétel megszüntetése érdekében növelni szükséges a zöldségfélék, gyümölcsök, teljes értékű gabonafélék, a tej és tejtermékek fogyasztását.

A fentiekben említett élelmiszerek és nyersanyagok értékes összetevőkkel rendelkeznek, ezáltal jelentős mértékben járulnak hozzá a szervezet tápanyagszükségletének kielégítéséhez, mindeközben pozitív szerepük van a testtömegkontrollban is.



1. ábra: Az OKOSTÁNYÉR® koncepciója felnőttek számára
Forrás: www.okostanyer.hu ^[3]



Zöldségek

Egyél minden főételhez piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket, például paradicsomot, sárgarépát, brokkolit. Fogyassz száraz hüvelyeseket (pl. babot, lencsét, csicseriborsót, szóját) levelek, főzelékek, saláták, krémek részeként. A friss, gyorsfagyasztott és konzerv zöldségfélék, savanyúságok mind számítanak. A konzervek közül azt válaszd, amelyik kevesebb sót tartalmaz. Burgonyát legfeljebb minden második nap fogyassz.

Fogyassz legalább 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt naponta! Ebből legalább 1 adag friss vagy nyers legyen. A burgonya nem számítható be a napi 4 adagba.

1 adag = 10 dkg friss, párolt vagy főtt, idényjellegű zöldség vagy gyümölcs (pl. 1 közepes paprika, paradicsom, 1 közepes alma vagy narancs) vagy 1 kis tányér saláta vagy 1 kis pohárnyi bogós gyümölcs



Gyümölcsök

Egyél gyümölcsöt tízóraira, uzsonnára, salátaként vagy desszertként. A reggeli gabonafélék tetejére, de akár a palacsintába is, az évszaktól függően, tehetsz gyümölcsöt. Elsősorban friss gyümölcsöt fogyassz, de ehedet szárított, fagyasztott, vagy konzerv formában is. Amikor gyümölcslevet választasz, dönts a 100% gyümölcstartalmú mellett. Hetente 2-3 alkalommal fogyassz kis maréknyi sótlan olajos magvat, pl. diót, mandulát, mogyorót, tökmagot, napraforgómagot.



Gabonafélék

Fogyassz naponta legalább egyszer teljes értékű gabonából készült kenyeret, péksüteményt, köretet. A finomított gabonaféléket helyettesítsd teljes értékűekkel, pl. teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérrel, kiflivel, zsemlével, tésztával, keksszel, gabonapehellyel, barna rizzsel. Részesítsd előnyben a teljes kiőrlésű lisztből készült tésztát! Jó választás lehet a durum tészta is. Az élelmiszerek címkéjén ellenőrizd az összetevőket és válaszd gyakrabban azokat a termékeket, melyeknél az összetevők listájában első helyen áll a „teljes értékű” vagy „teljes kiőrlésű” kifejezés.

Fogyassz 3 adag gabonaféléket naponta, ebből legalább 1 adag teljes értékű legyen!

1 adag = 1 db péksütemény (pl. kifli vagy zsemle) vagy 1 közepes szelet kenyér/kalács vagy 12 evőkanál (20 dkg) főtt tészta/rizs vagy 3 evőkanál gabonapehely/múli



Húsok/halak/tojás/ Tej és tejtermékek

Fogyassz minden nap tejet és tejterméket. Válaszd a csökkentett zsírtartalmú! Számtalan fontos tápanyagból, így kalciumból is majdnem ugyanannyit tartalmaznak mint a teljes tej és tejtermékek, azonban kevesebb zsír és energia van bennük. Gyakrabban válaszd a zsírszegény sajtokat. Minden héten egyél változatosan a teljes értékű fehérjékben gazdag élelmiszerekből, például sovány húsokat vagy tojást. Fogyassz hetente legalább egyszer tengeri halat vagy busát, kecsegett, pisztrángot. Belsősgét hetente legfeljebb egyszer kerüljön az étrendbe!

Minden főételhez tartalmazzon teljes értékű fehérjét! Napi fél liter tej vagy ennek megfelelő tejtermék elfogyasztása javasolt.

1 adag = 2 dl tej/joghurt/kefir vagy 5 dkg túró vagy 3 dkg sajt vagy 1 tenyérnyi szelet (10 dkg) hús vagy 1 szelet (15 dkg) hal vagy 3-4 szelet (5 dkg) felvágott vagy 1 db tojás



Folyadékok

Szomjoltásra legalkalmasabb az ivóvíz. Gyümölcs- és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítő-italokat, turmixokat, tejes italokat (pl. kakaó, tejeskávé) csak a folyadékbevitel színésítésére, alkalmanként, kis mennyiségben igyál.

Fogyassz naponta 8 pohár folyadékot! Ebből 5 pohár ivóvíz legyen.

1 pohár = 2-2,5 dl

Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága ajánlásával.
www.mdosz.hu



Csökkentse az elfogyasztott só, zsíradék és cukor mennyiségét!

Vásárláskor hasonlítsd össze a termékek só-, zsír- és cukortartalmát, válaszd az alacsonyabbat! Az ételek, italok ízesítésére minél kevesebb cukrot, sót használj. A só egy részét helyettesítsd friss vagy szárított zöldfűszerekkel. Hetente legfeljebb kétszer egyél édességet, desszertet. A magas zsírtartalmú élelmiszerekből, mint például a torták, kekszek, tejszínes jégkrémek, zsíros sajtok, kolbászok, majonéz, ne minden nap, csak ritkán egyél. Használj minél kevesebb, elsősorban növényi olajokat az ételek elkészítéséhez! Alkalmazd gyakrabban a zsírtartó elválasztási módokat, például a grillezést, a párolást vagy a habarást. Csak alkalmanként fogyassz bő zsíradékban sült ételeket.

TÁPLÁLKOZZ OKOSAN

Légy aktív!



Válassz olyan mozgásformát, amit szeretsz és csinálj egyhuzamban legalább 10 percig! Fokozatosan növelj az időtartamot, ez további egészségügyi előnyökkel jár.

Gyermekek és serdülők számára naponta legalább 60 perc, felnőtteknek heti 2,5 óra mérsékelt intenzitású mozgás (pl. tempós séta) javasolt.

2. ábra: Az OKOSTÁNYÉR® koncepciójának bemutatása részletesen

Összefoglalva tehát az OKOSTÁNYÉR® fő üzenetei a következők:

- Tányérunk felét zöldségfélék és gyümölcsök foglalják el! Mérsékeltén aktív fizikai igénybevétel esetén felnőttek számára legalább napi 4 adag zöldség és gyümölcs elfogyasztása javasolt. Ebből naponta legalább 1 adag felvételét friss, nyers formában ajánlják.
- Naponta legalább 1 adag teljes értékű gabona felvétele kívánatos. Mérsékelt fizikai igénybevétel esetén felnőtteknek naponta összesen 3 adag gabonaféle elfogyasztása javasolt.
- Fogyasszunk rendszeresen és változatosan mérsékelt zsírtartalmú, teljes értékű fehérjeforrásokat, például szárnyasokat, heti legalább egy alkalommal halat.
- Különösen figyeljünk a zsírtakarékos ételkészítésre, ennek érdekében csak a legszükségesebb zsiradékmennyiséget használjuk. Mindhárom főétkezés (reggeli, ebéd, vacsora) részeként kapjanak helyet a fehérjeforrások (tej és tejtermékek, a húsok, halak vagy a tojás). Válasszuk a sovány tejtermékeket kalciumszükségletünk kielégítésére! Mérsékelt fizikai igénybevétel esetén felnőttek számára napi 3 adag tej vagy tejtermék elfogyasztása javasolt.
- Mértékletesen fogyasszunk zsiradékokat, cukrot és sót! Zsiradékokból válasszuk a növényi eredetű változatokat, olajat, margarint. A teljes értékű étrend szemlélet nem egyenlő a kis tápanyagtartalmú és nagy energiasűrűségű élelmiszerek korlátlan fogyasztásával, bár ezek is beilleszthetők az étrendbe, az egyéni energiaszükségletnek megfelelő mennyiségekben, különösen, ha csupán alkalmi kényeztetést jelentenek (például egy különleges alkalommal elfogyasztott szelet torta), vagy amikor a nagy energiasűrűségű élelmiszerek az étrend élvezeti értékének növeléséhez járulnak hozzá (például joghurthoz hozzáadott kis mennyiségű méz). Ez egybevág az egészséges táplálkozás szabályaival, még inkább akkor, ha a minőség mellett amennyiségre is figyelünk, vagyis kerüljük a túlzott méretű adagok fogyasztását, és számon tartunk minden falatot és kortyot, ami a szervezetünkbe került, hiszen valóban minden egyes energia-, illetve tápanyagforrás számít.^[4]

3. Speciális diéta- és étrendtípusok

Bár a diéta elnevezést leggyakrabban súlyproblémák kezelésére irányuló étrendtípusokra szokták alkalmazni, mégis maga a szó az általános, köznapi értelemben véve nemcsak fogyókúra étrendekre használható. Már a szó eredete is sokatmondó, a görög "diaita" szóból származik, amelynek jelentése: életmód. Ennek szellemében mutatunk be néhány olyan hagyományostól eltérő étrendtípust, melyek talán a legközismertebbek, a legnépszerűbbek. Az egyes étrendek alapelveinek ismertetésén túl megpróbáljuk azok előnyeit, hátrányait is összefoglalni. Ezen étrendek némelyike ténylegesen csak fogyókúra célokat szolgál, ám számos közülük hosszú távon is folytatható, akár egy életmódváltás részévé is válhat. Előjáróban szeretnénk leszögezni, hogy az egyes étrendek, diéták ismertetése során az objektivitásra törekszünk, ezért egyetlen étrend mellett sem tesszük le a voksunkat. Mindenkinek saját magának kell eldöntenie az információk birtokában, hogy mely diétatípus felel meg legjobban céljainak, egészségi állapotának, életstílusának. Ez alól talán csak azok a diétatípusok a kivételek, melyek olyan szélsőséges elvekre épülnek, melyek komoly egészségkárosodást okozhatnak, ezek veszélyeire egyértelműen felhívjuk a figyelmet.

3.1. Vegetarianizmus

A különböző, hagyományostól eltérő étrendek közül talán az egyik legelterjedtebb, amikor a húst részben vagy teljesen kiiktatják az emberek az étrendjükből. Ennek több alternatívája is létezik, amelyet a következőkben mutatunk be.

A vegetarianizmus tulajdonképpen egy gyűjtőfogalmat jelent, mely számos növényi alapú étrendi kategóriát ölel fel. Az angol nyelvű szakirodalomban legalábbis a „növényi alapú” kifejezés jóval kevésbé elterjedt, mint a vegetáriánus. Napjainkban a vegetáriánus, illetve a növényi alapú táplálkozás növekvő trendnek örvend. A vegán és vegetáriánus étrendekre váltás elsősorú mozgatórugója az egészséggel kapcsolatos növekvő aggodalmaknak tulajdonítható, emellett szoros összefüggésben van etikai, környezeti és szociális szempontokkal is.

3.1.1. A vegetáriánus étrend fokozatai és fajtái

A teljesség kedvéért azokat az irányzatokat is bele vesszük a felsorolásba, melyek nem teljesen húsmentesek, de ugyanazon okokból kifolyólag tudatosan viszonyulnak a húsbevitelhez.^[6]

- **Flexiteriánusoknak** hívjuk azokat, akik szándékosan kevesebb húst esznek, és akkor is inkább a fehér húsokat részesítik előnyben. Az egészséges életmód híveinek jelentős része ebbe a kategóriába tartozik, még ha nem is tud róla.
- A **pallotariánusok** következetesen csak baromfihúst fogyasztanak, vörös húst és halat egyáltalán nem.
- A **peszkateriánusok** szeretik a halat és a tenger gyümölcseit, de nem esznek sem szárnyashúst, sem vöröset. Vita tárgyát képezi, hogy ők a "félvegetáriánusok" vagy a vegetáriánusok közé tartoznak-e, de gyakran a flexiteriánus étrend egyik alfajának tekintik ezt.
- A **vegetáriánusok** nem esznek húst. Ez az elnevezés azonban gyűjtőfogalomná nőtte ki magát, mert többféle változata is elterjedt, amelyek a következők:
 - Az **ovo-lakto (lakto-ovo) vegetáriánusok** tejtermékeket és tojást is esznek, húst és halat azonban nem.
 - A **lakto-vegetáriánusok** nem esznek húst, halat és tojást, tejtermékeket azonban igen.
 - Az **ovo-vegetáriánusok** a hús, a hal és a tejtermékek mellőzése mellett igent mondanak a tojásra.
- A **vegánok** semmilyen állati forrásból származó, vagy állati eredetű termék feldolgozásából eredő alapanyagot nem használnak. A húson, a halon, a tojáson és a tejtermékeken kívül például mézet vagy zselatint sem. A vegán életmód nem csupán a konyhára terjed ki, hanem a szépségápolásra, a háztartási cikkekre és a ruházatkódásra is. Elemzések szerint a vegetáriánusok megközelítőleg *10%-a tartozik a vegánok körébe*. Érdekes azonban az is, hogy a vegánok száma sokkal gyorsabban emelkedik, mint a „hagyományos” vegetáriánusoké.

3.1.2. A növényi alapú táplálkozással kapcsolatos hiedelmek, előnyök és hátrányok

Sokan azért térnek át a növényi alapú táplálkozásra, mert úgy vélik, hogy jótékonyabb hatással van egészségükre, mint a normál, húsalapú étrend.^[7] Különösen igaz ez magukra a vegetáriánusokra, akik a húst a mérgezéssel vagy betegségekkel azonosítják, többek között szívbetegségekkel. Ezen véleményükkel nincsenek egyedül, ugyanis a nem vegetáriánusok is hasonlóan vélekednek a húsfogyasztásról, csupán a mértékben különböznek.^[8] Ez utóbbiak a

húsos étrendet általánosságban egészségtelennek és hizlalónak tartják (különösen igaznak bizonyult ez a vörös hússokra vonatkozóan).

A növényi alapú táplálkozás legfontosabb egészségügyi előnyei a következők:

- alacsonyabb koleszterinszint,
- alacsonyabb telített zsír és állati fehérje,
- magasabb antioxidáns tartalom (különösen E és C vitaminból),
- magasabb folsav, rost, fitokémiai anyagok és karotinoidok.^[9]

Az előnyök kiaknázásának azonban mindenképpen előfeltétele a jól megtervezett vegetáriánus étrend. A minőségi húspanban olyan tápanyagok vannak, amiknek a bevitelére különösen figyelni kell azoknak, akik anélkül érzik jól magukat. Ezeket mutatjuk most be és ajánlunk helyettük más forrásokat:

- **Fehérje.** A tofu, a szójabab, a hüvelyesek, a magvak, a quinoa és az amaránt viszonylag sok proteint tartalmaznak. A zsírszegény tejtermékek és a tojás pedig kiválóak azoknak, akiknek ennyi állati eredetű élelmiszer még belefér a diétájukba.
- **Vas.** A vér oxigénszállító-képességének megőrzéséhez a tojás, a vassal dúsított reggelizőpelyhek és kenyerek, a szójaalapú ételek, az aszalt gyümölcsök, a magvak és a hüvelyesek jelentenek megoldást a szükséges mennyiség fedezésére.
- **Kalcium.** A csontok és a fogak egészségéért érdemes minél több leveles zöldséget, például spenótot fogyasztani a tejtermékek és a kalciummal dúsított élelmiszerek mellett.
- **Cink.** Az immunrendszer, a haj, a bőr és a körmök épségéhez a nem génmódosított szója, a tojás, a sajt, a joghurt, a magvak, a gomba, a lencse, a bab és a teljes gabonafélék tudnak hozzájárulni.
- **B12-vitamin.** Természetes körülmények között csakis állati eredetű élelmiszerekben található meg. Hiánya vérszegénységet, izomgyengeséget, idegrendszeri zavarokat és látásproblémákat okozhat. Húsmentes életmód esetén táplálék-kiegészítőre vagy azzal dúsított ételekre van szükség.
- **B2-vitamin.** A riboflavin vérképzésben és az immunrendszer működésében játszik kulcsszerepet, de a pajzsmirigy hormonális egyensúlyához is elengedhetetlen. Legjobb húsmentes forrása a tehéntej, a szójatej, a joghurt és a gomba.
- **Omega-3 zsírsavak.** A szív- és érrendszer, valamint az idegrendszer egészségének érdekében a lenmag, a lenmagolaj, a dió, a dióolaj, a különböző egyéb magolajok, és persze a hal is tekintélyes mennyiséget tartalmaz.^[6]

3.2. Ornish diéta

Kutatásaival Dr. Dean Ornish amerikai orvosprofesszor több mint 30 évvel ezelőtt elsőként igazolta tudományosan, hogy gyógyszerek és műtét alkalmazása nélkül, pusztán átfogó életmód-változtatással akár a súlyos koszorúér-megbetegedés is visszafordítható. Étrendje alapvetően egy speciálisan csökkentett zsírtartalmú, jellemzően növényi alapú (ezáltal élelmi rostokban gazdag) étrend, amelynek célja az emelkedett koleszterin- és vérzsírszint csökkentése, illetve az ezek által okozott vagy ezekkel összefüggésbe hozható érelmeszesedés, érszűkület- és elzáródás, magas vérnyomás megelőzése, visszafordítása.^[10-13]

A „kiesett” zsírmennyiséget a zöldségekben, gyümölcsökben, szárazhüvelyesekben, illetve a teljes kiőrlésű gabonafélékben található összetett szénhidrátok helyettesítik. A növényi eredetű élelmiszerekben található emészthetetlen élelmi rostok nagy mennyiségű bevitelével kellő mértékű jóllakottságérzet érhető el, vagyis még a kisebb energiafelvétel mellett sem kell az éhségérzettől tartani a diéta követésével. Ugyan az étrend nem kifejezetten fogyási célt szolgál, a zsírokban, finomított cukrokban gazdag élelmiszerek, ételek elhagyása, azok növényi eredetűekkel való helyettesítése, kiegészítése összességében kisebb energiafelvételt eredményez, akár napi többszöri, nagyobb mennyiségű étel elfogyasztása mellett is.^[10-13]

Dr. Ornish egy Spektrumnak nevezett rendszerben a nyersanyagokat, élelmiszereket öt csoportba sorolta azok zsír-, telítettsírsav-, cukor-, koffein- és sótartalma alapján, valamint attól is függően, hogy milyen gyakorisággal ajánlja a fogyasztásukat.

A következő felsorolás röviden ismerteti az öt csoportba tartozó nyersanyagokat.^[10]

1. Az **1-es csoportba** (*legegészségesebb választás*) főleg a gyümölcsök, zöldségek, teljes őrlésű gabonafélék, hüvelyesek, szójatermékek, 0,1%-os tejtermékek, tojásfehérje, valamint valamennyi, jellemzően omega-3-zsírsavakban gazdag olaj (például lenmag- és repceolaj) tartozik.
2. A **2-es csoportba** (*egészséges választás*) tartozó élelmiszerek szintén elsősorban növényi alapúak, de valamennyivel nagyobb a zsírtartalmuk (főleg telítetlen zsírsavakat tartalmaznak); ilyenek például a különböző magvak és diófélék, az avokádó, az olívaolaj és a lazac. Ez a csoport már tartalmaz vízben (de nem cukorszirupban) eltett gyümölcs- és (kis nátriumtartalmú) zöldségkonzerveket, sovány, zsírszegény tejtermékeket, koffeinmentes italokat, valamint nátriumszegény szójaszószt is.

3. A **3-as csoport** (*közepesen egészséges választás*) további halfajokat (például tőke- és tonhalat), tenger gyümölcseit, finomított cukrot is tartalmaz, ezen kívül több telített zsírsavat tartalmazó olajfajtákat (például kukoricacsíra-olajat) is. Idesorolhatók a csökkentett zsírtartalmú tejtermékek (hazánkban ezek tekinthetők a normál zsírtartalmúaknak) és a nátriumban valamivel dúsabb élelmiszerek.
4. A **4-es csoport** (*kevésbé egészséges választás*) további zsírfajtákat, nagyobb zsírtartalmú húsokat és nyersanyagokat tartalmaz, például baromfit, nagyobb higanytartalmú halakat, teljes (3,6 %-os és nagyobb zsírtartalmú) tejet és belőle készült termékeket, margarint és majonézt.
5. Az **5-ös csoportba** a *legkevésbé egészséges* élelmiszerek tartoznak. Ezekben található a legkevesebb védőanyag, ugyanakkor a legtöbb bennük a nem kívánatos transz- és telített zsírsav. Ilyenek a vörös húsok különböző fajtái, a tojássárgája, a rántott baromfi, a rántott hal, a hot dog, a belsőségek, a vaj, a tejszín és a trópusi olajok (például a pálmaolaj).

Leegyszerűsítve úgyis megfogalmazhatjuk, hogy az egyén állapotától függően javasolt az egyes csoportokba tartozó nyersanyagokból, élelmiszerekből összeállítani az étrendet. Akut probléma esetén (például szívinfarktus, szélütés) törekedni kell az 1-es csoportba tartozó nyersanyagokból, élelmiszerekből történő választásra. Az egészségi állapot javulásával az illető már válogathat a 2-es, majd – gyógyulásával – később a 3-as csoportból is (természetesen a program többi elemét is követve). Az, akinek a betegségek megelőzése a célja (mivel megfelelő egészségnek örvend), már áttérhet a 4-es csoportra is, miközben étrendjében az első három csoport táplálékai dominálnak továbbra is. Ebben az esetben időnként, mértékkel az 5-ös csoportból is ehet, szem előtt tartva az oda tartozó ételek nagy zsír-, sótartalmát, kisebb rosttartalmát és kockázatot fokozó hatását.^[10, 11]

Mindenképpen megemlítenéd, hogy az Ornish-féle módszer nem csak az étrendre való odafigyelésből áll, hanem egy komplett életmódprogram, amelyben az étrend csupán kiegészítője a megfelelő szintű, gyakoriságú testmozgásnak, a stresszkezelésnek (jóga, meditáció formájában), a dohányzásról való leszokásnak. A fogyás inkább egy pozitív mellékhatásnak tekinthető, nem egyedüli célnak.

Milyen hátrányokkal, nehézségekkel járhat a diéta követése?

Keresztes Margit, a diéta jeles szakértője szerint ez az életmódprogram tudatos szemléletváltást, jelentős aktivitást, kitartást és akaratot igényel. Az étrend gondos ételválasztást és megfelelő konyhatechnikai ismereteket igényel. Ugyanakkor ezek az étkezési

előírások szigorúbbak, mint egy standard vegetáriánus étrend esetén. A húsfogyasztók és azok, akik a tipikus nyugati diétákhoz vannak hozzászokva, éppen ezért nem fognak könnyen alkalmazkodni hozzá.^[12]

Kinek való az Ornish diéta?

Vegetáriánusok, félig vegetáriánusok és bárki, aki élvezi az ételek elkészítését és változatosságát kedvelni fogja ezt a diétát. A programot könnyű követni azoknak, akik megvannak hús és sült ételek nélkül. Körültekintő tervezés mellett ez a vegetáriánus stílusú étrend kevésbé drága, mint egy hagyományos, mivel a jó minőségű húсарu általában a legdrágább hozzávaló egy diéta során.

Kinek nem ajánlott ez a diéta?

Növésben lévő gyerekeknek, főleg fiatal lányoknak viszont nem ajánlott. Terhesek vagy terhességet tervezők, vérszegénységben vagy csontritkulásban szenvedők és azok, akiknek alacsony káliumbevitelt javasoltak, konzultáljanak orvosukkal a diéta megkezdése előtt. Ha követik a kúrát, akkor győződjenek meg róla, hogy elég vasat, kalciumot, és B12-vitamint fogyasztanak.^[13]

3.3. Mediterrán étrend

Egy szakmai szervezet, a U.S. News & World Report évente osztályozza a diétákat, étrendeket, s 2019-ben a mediterrán diétát tartotta a legelőnyösebbnek. A kiadvány több szempontból is rangsorolja a diétákat és ezek legtöbbjében a mediterrán diéta került az élre. Többek között neki szavazták a legegészségesebb, a legkönnyebben követhető, illetve a cukor-, és szívbetegség elleni leghatékonyabb étrend címét.^[14] Mivel ez az egyik leginkább ajánlott étrend, ezért ezzel egy kicsit részletesebben foglalkozunk.

Mitől ilyen egészséges ez a diéta?

A Földközi-tenger környékén élő emberek számára a *mediterrán étrend* a mindennapi megszokott étkezési szokásokat jelenti. A **vitaminokban, ásványi anyagokban, antioxidánsokban, rostokban** és más értékes tápanyagokban gazdag, kiegyensúlyozott, feldolgozott élelmiszerekben szegény étrend számos módon segíti az egészségünk megőrzését, többek között csökkenti az ún. oxidatív stressz káros hatásait és gyógyítja a gyulladásokat is.^[14] Komoly tudományos kutatások támasztják alá, hogy az ezen étrend

szerint étkező emberek körében jóval alacsonyabb a szív- és érrendszeri megbetegedések aránya, és magas flavonoid-tartalmánál fogva a daganatos betegségek kialakulásának kockázatát is csökkenti.^[15] A mediterrán étrend szerint étkezőknek jobbak a kognitív funkciói, kevésbé veszélyezteteti őket az Alzheimer-kór és a memóriazavarok, ráadásul a depressziós tünetek is ritkábban érintik őket. Egy másik vizsgálat szerint ez az étrend az ízületi panaszokkal, mozgásszervi betegségekkel élőkre is jó hatással van: kevesebb fájdalomról és az életminőség javulásáról számoltak be.^[14]

A diéta a bőséges *zöldség-* (nyersen és főzelék formájában egyaránt) és *gyümölcs*fogyasztáson, rendszeres tej-, bor-, burgonyafogyasztáson, olívaolaj felhasználásával készült ételeken alapul, de gazdag az omega-3-zsírsavak forrásának számító tengeri halakban és diófélékben is. Az étkezésekben a növényi eredetű élelmiszerek dominálnak, ajánlott az extra szűz olívaolaj, és kerülni tanácsos a zsíros ételeket, valamint a zsír és a vaj, használatát.

A zöldség és gyümölcsfogyasztás Dél-Európában a magyarországinál jóval magasabb, ami több vitaminnal, rosttal és ásványi anyaggal látja el az ott élőket. Az az egészséges tehát, ha asztalunkra naponta többször is kerül friss *zöldség* és *gyümölcs*, lehetőleg minél kevésbé feldolgozott formában. A hüvelyesek is szívesen látott vendégek az asztalon. A rostok gátolják az elhízást, és megakadályozzák az energiát adó tápanyagok gyors felszívódását, a mediterrán étrend pedig kellően rostgazdag, így csökkenti az elhízás veszélyét.

A *teljes kiőrlésű liszt*ből készült kenyér és a *durumbúza*ból készült tészta gazdag rostokban, vitaminokban, *ásványi anyagok*ban, érdemes tehát főleg ilyeneket fogyasztani. A Földközi-tenger vidékén, elsősorban Olaszországban és Spanyolországban a tészták alapanyaga a *durumbúza*. Előnyei megkérdőjelezhetetlenek: a *durumbúza* rosttartalma magasabb, mint a hagyományos búzáé, a vércukorszintet is lassabban emeli, a belőlük készült tésztákba pedig tojást sem kell rakni, így azok koleszterintartalma is nullára csökken. A *mediterrán étrend*ben a tejtermékek közül a sajtok fogyasztása hangsúlyos: fontos tehát, hogy tej, kefir, joghurt is rendszeresen kerüljön az asztalunkra.

A sovány húsok és a halak segítenek a fehérje-, vas- és B12-vitamin-szükségletünk kielégítésében, a halak ráadásul az esszenciális zsírsavaknak is jó forrásai. Éppen ezért előírás, hogy hetente többször is szerepeljenek a menüben ezek az élelmiszerek. Ez annál is inkább indokolt, mivel a kutatások egyre inkább amellet szólnak, hogy az egészség megőrzésében és a fogyókúrában mind nagyobb szerepet fognak kapni a halakban megtalálható esszenciális zsírsavak.

Ebben az étrendben kiemelkedő szerepe van az (elsősorban a vörös) borfogyasztásnak. A hazai viszonyokra alkalmazva napi maximum 1-2 dl borfogyasztás megengedhető, de nem előírás, nyugodtan kihagyható.

Valójában persze nem csak az étrend az, ami miatt ilyen hatékony a betegségek megelőzésében, vagy csak egyszerűen az egészség megőrzésében. A rendszeres testmozgásnak és az emberek élethez való hozzáállásának is nagy szerepe van ebben. A mediterrán életmód hívei nagy hangsúlyt fektetnek a rendszeres, de kíméletes mozgásra (pl. a sétára, úszásra), és fontosnak tartják, hogy társas kapcsolatainkat is ápolják, több időt töltenek szeretteikkel, barátaikkal.^[15]

Mint láthatjuk, a mediterrán étrend egy szélsőségektől mentes, az egészséges táplálkozás alapjait maximálisan figyelembe vevő, mindenki számára követhető és ajánlható diéta, ezért álljon itt egy teljes heti étrend-javaslat:

Mediterrán diéta mintaétrend^[23]

1. nap

reggeli: zöldséges omlett

tízórai: joghurt

ebéd: sült lazac párolt zöldséggel

uzsonna: 1 marék mandula

vacsora: ratatouille (francia lecsó), 1 szelet teljes kiőrlésű kenyér



1. kép Ratatouille

Forrás: www.fogyascoachinggal.hu^[23]

2. nap

reggeli: joghurt gyümölccsel és zabpehellyel

tízórai: 1 marék dió

ebéd: cukkinis paradicsomos tészta

uzsonna: narancs

vacsora: csirke gyros, görög saláta



2. kép Cukkinis, paradicsomos tészta

Forrás: www.fogyascoachinggal.hu^[23]

3. nap

reggeli: 1 szelet teljes kiőrlésű kenyér, mozzarella sajt és paradicsom

tízórai: grapefruit

ebéd: csirkés paella

uzsonna: joghurt

vacsora: paradicsomos zöldségleves



3. kép Csirkés paella

Forrás: www.fogyascoachinggal.hu^[23]

4. nap

reggeli: zabkása almával, mazsolával és dióval

tízórai: narancs

ebéd: caprese csirkemell diétásan

uzsonna: tzatziki saláta

vacsora: zöldbab leves



4. kép Caprese csirkemell

Forrás: www.fogyascoachinggal.hu^[23]

5. nap

reggeli: zöldséges omlett

tízórai: joghurt

ebéd: marengói csirke

uzsonna: grapefruit

vacsora: ½ diétás pizza



5. kép Marengói csirke

Forrás: www.fogyascoachinggal.hu^[23]

6. nap

reggeli: joghurt gyümölccsel és zabpehellyel

tízórai: 1 marék mandula

ebéd: töltött cukkini

uzsonna: alma

vacsora: bruschetta paradicsommal



6. kép Töltött cukkini

Forrás: www.fogyascoachinggal.hu^[23]

7. nap

reggeli: cukkini kenyér

tízórai: joghurt

ebéd: diétás lasagne, saláta

uzsonna: alma

vacsora: paradicsomos zöldséglevés



7. kép Diétás, cukkinis lasagne

Forrás: www.fogyascoachinggal.hu^[23]

Számos olyan diétatípus létezik, amely valamilyen pont-, vagy kódrendszer alapján osztályozza a különböző élelmiszereket és ezek szerint határozza meg étrendbe illesztésüket. Ide tartozik – többek között – a Súlykontroll életmódprogram, az Update rendszer, illetve a Glikémiás indexen alapuló étrend.

3.4. Súlykontroll életmódprogram

A Súlykontroll Program Béres Alexandra fitnesszedző nevéhez köthető.^[16] A Béres Alexandra Súlykontroll Program egyedi és átfogó életmód program táplálkozásról, pszichológiáról és természetesen mozgásról. A program hosszú ideje, körültekintő munkával kifejlesztett táplálkozási rendszerében helyet kap a fogyókúra és persze az egészséges súlymegtartás is.



8. kép: Béres Alexandra
Forrás: www.beresalexandra.hu/rolam^[17]

Az egyénre szabott módon (individuálisan) segítséget nyújtó rendszer alapjai:

- Egyedi Súlykontroll Index
- Javasolt adagok
- Kompenzáció
- Mozgás/Táplálkozási szakaszok

Súlykontroll index

A Súlykontroll Index egy olyan szám, amely segítséget fog nyújtani neked mind a fogyókúrában, mind a súlyod megtartásában. A Súlykontroll Index kialakításának alapja az élelmiszerek glikémiás indexe, energia-, szénhidrát- és zsíradéktartalma volt. A glikémiás index az egyes élelmiszerek elfogyasztása után 2-3 órával a glükózhoz (szőlőcukorhoz) viszonyított vércukorszint emelő hatását mutatja meg százalékos arányban. Ezek alapján lettek besorolva az élelmiszerek 1-100-ig. 1-30 között alacsony, 31-60 között közepes, 60 felett pedig magas súlykontroll indexű élelmiszerről beszélhetünk.

Hogy melyik a jó nekünk? Minél kisebb az adott élelmiszer mellett feltüntetett Súlykontroll Index, annál inkább fogyaszthatjuk, és fordítva.

Javasolt adagok

A Súlykontroll Index megmutatja, melyik élelmiszertől mit várhatsz, de önmagában nem segít abban, hogy miből mennyit egyél. Ezért Alexandra segítségével azt is pontosan meghatározta, hogy mit is jelent egy-egy (legfeljebb elfogyasztható) adag, ha fogyni szeretnél. Az adag meghatározás mellett azt is javasolja, hogy egy-egy élelmiszerből lehetőség szerint egy nap csak egy, legfeljebb két alkalommal lehet fogyasztani.

Kompenzáció

Ahhoz, hogy megengedhessünk magunknak egy kis kilengést, csupán egy szabályt kell betartanunk: az elfogyasztott extra bevitelt másnap kompenzálnunk kell.

Ha egy napon egy vagy két adag magas súlykontroll indexű élelmiszerekből készült finomságot ettünk (és ez ellentétes az adott szakasz étkezési javaslatával), akkor a következő napon térjünk vissza az 1. szakaszba, tehát csak alacsony súlykontroll indexű élelmiszereket kell fogyasztani.

Ezzel amellet, hogy segítünk szervezetünknek az előző napi „megingás” után visszanyerni az egyensúlyt, lelkünket is ápoljuk, hiszen nem marad bennünk bűntudat, mert másnap kompenzáltuk az előző napi fogyasztást. Azonban fontos azt megjegyezni, hogy ebből nem szabad rendszert csinálni.

Mozgás

A Súlykontroll Programról szóló könyv tartalmaz külön kezdők/haladók részére kialakított mozgásprogramot is.

Táplálkozási szakaszok

A program 2 fogyókúra és 1 súlytartó szakaszból áll.

1. SZAKASZ: Előkészítő szakasz

Az első szakasz szigorú, de rövid ideig tartó szakasz, ami alatt viszonylag gyors súlycsökkenésre lehet számítani, ami elsősorban folyadékvesztésre utal. Ez idő alatt próbálják meg, a fokozatosság elvét betartva átállítani a szervezet anyagcseréjét, ami a fogyókúrát kedvezően befolyásolja.

Ez egy rövid ideig tartó szakasz. Egyénre szabott, hogy mennyi ideig kell tartani (7-10 nap) attól függően, mennyi súlyfeleslegtől szükséges megszabadulni. Az alábbiak alapján könnyedén megállapítható, hogy az egyénnek mennyi ideig célszerű tartania ezt a szakaszt, Alexandra tapasztalatai alapján:

- 1-4 kg súlyfelesleg esetén: 10 nap
- 5-10 kg súlyfelesleg esetén: 9 nap
- 11-15 kg súlyfelesleg esetén: 8 nap
- 15 kg feletti súlyfelesleg esetén: 7 nap

Az étkezéssel kapcsolatos alapszabályt egyszerű megjegyezni: ebben a szakaszban csak a 30-as súlykontroll index alatti élelmiszerek fogyasztása megengedett. Kivételt képez ez alól a zabkorpa, a zabpehely, ropogós kenyér (nem kétszersült), és a korpás keksz (A felsoroltak 30 feletti súlykontroll indexű élelmiszerek).

2. SZAKASZ: Lassú, tartós fogyás szakasza

A második szakasz a lassú, de tartós fogyás szakasza, heti kb. 0,5-1 kg súlyvesztésre lehet számítani. Ez természetesen sok más tényezőtől is függ, így a fogyás mértéke egyénenként más és más. Ideje mindenkinek más, hiszen kezdő testtömegtől függően alakul. Az étkezéssel kapcsolatos alapszabály a második szakaszban is egyszerű: 2 alacsony (30 alatti) súlykontroll indexű élelmiszer mellé már választható 1 közepes (31 és 60 közötti) indexű is.

Igen fontos, hogy az adott napra lebontva be kell tartani az ajánlott arányt, nem feltétlenül egy-egy étkezésre. Alexandra is vallja a régi mondást: reggelizz mint egy király, ebédelj mint egy polgár, vacsorázz mint egy koldus! Mit is jelent ez a Súlykontroll Program nyelvére lefordítva? Azt, hogy az egyik kisétkezést, és a vacsorát lehetőség szerint csak 30-as index alattiakból kellene összeválogatni, ami alapján könnyen betartható a javasolt arány.

3. SZAKASZ: Súlytartó szakasz, azaz maga a Súlykontroll

A harmadik szakasz a Súlykontroll Program legfontosabb szakasza: az elért súlyt segít megtartani. Ebben a szakaszban az addig elsajátított fogyókúrák alapokat bővítik ki életmód programmá. Megtanulják, hogyan lehet fokozatosan visszaállni a fogyókúra étrendről az egészséges, súlytartó menüre, és hogy hogyan lehet „visszacsempészni” étrendünkbe a fogyókúra alatt nem, vagy csak ritkán fogyasztott kedvenceinket.

Az ide vonatkozó alapszabályt ezúttal is könnyű lesz megjegyezni: folytatni kell a 2. szakaszban kialakított étkezést (azaz 2 alacsony súlykontroll indexű élelmiszer mellé 1 közepes indexű élelmiszer fogyasztása), de ilyenkor már 3 naponta 1 adag magas (60 feletti)

súlykontroll indexű élelmiszer elfogyasztása is megengedhető. (Ebben a szakaszban is rendkívül fontos, hogy egy napra lebontva meg kell próbálni megtartani a megadott arányokat, nem feltétlenül egy-egy étkezésre.)

Az alábbi táblázatban néhány élelmiszer Súlykontroll Indexeit mutatjuk be.

1. táblázat: Egyes élelmiszerek Súlykontroll Indexe

Alacsony Súlykontroll Indexű termékek (30 és alatta):	
Élelmiszer	Béres Alexandra Súlykontroll Index
pulykacomb	9
tonhal	9
felvágott, csirkesonka	9
marhafelsál	18
grapefruit	19
brokkoli	23
mozzarella sajt	24
gomba (csiperke)	24
tej, 1,5%-os	25
joghurt	29
Közepes Súlykontroll Indexű termékek (31-60):	
Élelmiszer	Béres Alexandra Súlykontroll Index
narancs	31
zöldborsó	39
korpás zsemle	40
100%-os almalé	41
tejföl 12 %-os	41
csirkemáj	43
trappista sajt	46
tojás	48
durumtészta	51
vadrizs	55
Magas Súlykontroll Indexű termékek (60 és felette):	
Élelmiszer	Béres Alexandra Súlykontroll Index
cukros üdítők	62-73
mazsola	65
kolbász	66
fehér kenyér	67
főtt burgonya	68
fehér kifli	69
csokoládé (nem töltött)	70
cukrozott tejszín	82
szőlőcukor	100

A program 4 ponton is individuális, mert különbséget tesz:

- aszerint, hogy hány kg-tól szeretnék megszabadulni. Ettől függően eltérő időtartamban tartózkodnak a fogyni vágyók a különböző Súlykontroll szakaszokban.
- nők és férfiak közt az adagjavaslatban,
- kezdők és haladók közt a mozgásprogramjában,
- az emberek közt abban is, hogy milyen ízlésük van, mert az adott irányvonalak megtartása mellett ízlésük szerint válogathatják össze az étrendjüket.

Receptajánló - Padlizsános lecsó baromfi virslivel (Súlykontroll szakasz: 2)^[18]

Hozzávalók:

- baromfi virsli 1 db
- zöldpaprika 100 g
- padlizsán 50 g
- paradicsom 50 g
- cukkini 50 g
- vöröshagyma 30 g
- olívaolaj 5 g
- só
- fűszerpaprika
- pirosarany - csípős
- egy csepp édesítő

Elkészítés:

A vöröshagymát vékonyra szeleteljük és a karikára vágott zöldpaprikával, kevés sóval lassú tűzön, olívaolajon elkezdjük párolni. A paradicsomokat forró vízbe dobva, megszabadítjuk a héjától és a paprika után kockázzuk. Ekkor adjuk hozzá a karikára vágott padlizsánt és cukkinit is. Megszórjuk kevés fűszerpaprikával, (ha csípősen szeretjük, keverünk bele még pirosaranyat is) hozzáadunk egy csepp édesítőt, majd készre főzzük. Mikor a lecsó majdnem kész beletesszük a virslit is (ízlés szerint egyben vagy karikára vágva) és összeforraljuk. Forrón tálaljuk.

3.5. Update életmód

Az Update egy több évtizede ismert étrend és update életmód, melyet már több százezren próbáltak ki és használnak sikerrel.^[19] A Schobert Norbert és neves táplálkozási szakemberek által kifejlesztett étrend legfontosabb elve a szénhidrátcsökkentés. Közel 300 csökkentett szénhidráttartalmú és gluténmentes terméket kínálnak, Európa-szerte közel 100 üzletben. Termékeik hagyományos recepteken alapulnak, de bizonyos összetevők változnak: cukor helyett az Update édesítőket, liszt helyett speciális csökkentett szénhidráttartalmú lisztkeveréket használnak. Ügyelnek a szénhidrát csökkentésre, nem használnak ízfokozó anyagokat vagy szintetikus színező anyagokat. Hentesáruik nem tartalmaznak hozzáadott cukrot.

Az Update lényege, hogy csökkentik a szénhidrátbevitelt, a glikémiás indexet, vagyis azt, hogy milyen gyorsan emeli a vércukorszintet az elfogyasztott étel. A cél, hogy ne emelje meg gyorsan. A termékfejlesztésben hozzáadott cukor nélkül állítják elő a termékeiket.

Az Update étrendben az egyes élelmiszereket kódokkal jelölik az alapján, hogy mikor fogyasztható.

- Update 1 kód: Fogyasztását egész nap ajánlják, normális, kellemes, ésszerű mértékben. Ezek az ételek vagy élelmiszerek nem tartalmaznak hozzáadott cukrot. A sütemények, tészták, nokedlik készítéséhez szénhidrátcsökkentő lisztkeveréket használnak, ez tulajdonképpen főleg növényi proteineket és értékes rostokat jelent.
- Update 2 kód: Ezek az ételek vagy élelmiszerek kis mértékben tartalmazhatnak barna rizst, igazi burgonyát. Szénhidráttartalmuk egy adagban 70 gramm feletti. Ebédidőben még belefér az étrendbe, de kifejezetten jól tesznek sportolás előtt 1,5-2 órával, vagy fizikai munkavégzés idejére.
- Update 3 kód: Olyan hozzáadott cukrot tartalmazó, magas liszttartalmú ételek, amelyek feldolgozott, finomított szénhidrátokban gazdagok. Fogyasztását egyáltalán nem ajánlják semmilyen napszakban.

Receptajánló – Update csokis muffin^[20]

Hozzávalók:

- 2 db tojás
- 130 g Update liszt
- 7 g sütőpor

- 30 g Update csokis shake
- 8 g Holland kakaópor
- 110 g folyékony állagú kókuszolaj
- 2-2,5 dl tej (lehet növényi tej is)
- ízlés szerint stevia vagy Update folyékony édesítő

Elkészítés:

Az alapanyagokat egy magasabb falú tálba kimérjük és alaposan gépi habverővel összedolgozzuk. A tejből úgy öntsük bele, amennyit felvesz a tészta. Ezután muffin vagy sütőpapírral bélelt muffin formába töltjük. A tetejét meg lehet szórni gyümölcsökkel (például erdei gyümölcsökkel). De a krémbe lehet akár apróra vágott csokoládédarabokat is tenni vagy a krémbe keverni a gyümölcsöt. Előmelegített sütőben 160-180 °C-on körülbelül 25 percig sütjük, tűpróbával ellenőrizzük.

3.6. GI diéta

A GI-diéta a glikémiás indexen (GI) alapul, vagyis azon, hogy az egyes élelmiszerek milyen hatást gyakorolnak vércukorszintünkre. A módszer arra hívja fel a figyelmet, hogyha az alacsony GI értékű étrendet követjük, a szervezetben nem következik be hirtelen a vércukorszint-emelkedés és -visszaesés, ez pedig késlelteti az éhségérzet jelentkezését. A magas glikémiás indexű ételek – mint a fehér kenyér vagy a sült krumpli – hirtelen alakulnak glükózzá, ezért fogyasztásuk után gyorsan éhesek leszünk, ráadásul ezekkel nem juttatunk szervezetünkbe elegendő rostot, vitamint és ásványi anyagot sem. A GI-diéta az alacsony és a közepes glikémiás indexű ételeket kombinálja, ide tartoznak a nagy rosttartalmú friss gyümölcsök, zöldségek, teljes kiőrlésű gabonafélék, magvak, sovány húsok, felvágottak, tojás és tejtermékek, hozzáadott cukrot nem tartalmazó italok. Ezek segítségével kevésbé tör ránk a kontrollálhatatlan farkaséhség, a magas rosttartalmú anyagok bevitelével pedig gyorsul a salakanyagok kiürítése is a szervezetből. A nagyobb rosttartalmú étrend – azon túl, hogy bizonyos daganatos betegségek gyakoriságát is mérsékelni tudja – a kutatások szerint csökkenti az elhízás kockázatát és segíti a testtömeg kontrollálását. Ezért feltétlenül érdemes minél kevésbé feldolgozott növényi eredetű élelmiszereket ennünk.^[21]

Mit jelent a Glikémiás index?

A glikémiás index a szénhidrátokat vércukorszint-emelő tulajdonságuk szerint egy 1-től 100-ig terjedő skálán osztályozza aszerint, hogy a szőlőcukorhoz képest milyen mértékben emelik

a vér glukóz-szintjét. Azok a szénhidrátok, amelyek lassabban kerülnek szervezetünkben lebontásra vagy lassabban szívódnak fel, alacsonyabb glikémiás indexűek, míg a gyorsabban felszívódóak magasabb GI-értékűek. A következő felsorolás néhány gyakrabban fogyasztott élelmiszer glikémiás indexét mutatja:^[22]

90–100%-os GI: burgonyapüré por, főtt krumpli, méz, gabonapelyhek (általában minden pelyhesítéssel szétroncsolt falú, magas szénhidráttartalmú növényi termék), puffasztott búza és rizs, cukor hozzáadásával készült üdítőitalok.

70–90%-os GI: fehér és félbarna kenyér, zsemle, kifli, extrudált kenyerek, sós sütemények, kekszek, édes müzlik, pudingpor, tejberizs, fehér liszt, főtt tészták (kivéve a durumtermékeket), kalács, szőlő és répacukor.

50–70%-os GI: zabpehely, kukorica, főtt rizs, fekete kenyér, banán, 100%-os gyümölcsle.

30–50%-os GI: tej, joghurt, kefir, a legtöbb hazai gyümölcs, durumtészták, tejszínes fagylaltok (ezeknél a magas zsírtartalom miatt szívódik fel lassan a cukor).

30% alatti GI: fruktóz, cukoralkoholok (pl. a xilit vagy a maltit), szárazhüvelyesek, dió, mogyoró, korpás müzli, színes főzelékek, saláták, cékla, retek, paprika, paradicsom.

A táplálékok GI-értéke magas, ha GI indexük 60-100 közötti, ezeket inkább mellőzzük, ha ezt a diétát választjuk. A 40 és 59 közötti GI-érték közepesnek mondható, ezekből gyakrabban ehetünk, míg az alacsonyabb, 40 alatti indexű élelmiszereket rendszeresen fogyaszthatjuk. Mint minden diéta esetén, itt is el kell mondani, hogy betegségek fennállása esetén feltétlenül javasolt szakember (orvos, dietetikus) tanácsát kikérni a diéta alkalmazásával kapcsolatban.

A GI diéta előnyei:

A GI diéta valójában azokon az alapelveken nyugszik, amelyeket az egészségmegőrző étrend is javasol, így ez a diéta (megfelelő mértékű testmozgás mellett) valóban hasznos tud lenni. Ennek az étrend-variációnak a követésével nem zárunk ki semmilyen alapvető élelmiszert napi étkezésünkéből, így már pár napos alkalmazás után könnyen betartható mindenki számára. A jól összeállított étrend gazdag vitaminokban, rostokban, ásványi anyagokban, követése nem jár hiányállapotok kialakulásának veszélyével.

A GI diéta hátrányai

Bár az alacsony GI-értékű ételek fogyasztása általában egészséges, sajnos a glikémiás index önmagában nem alkalmas arra, hogy meghatározzuk egy étel értékességét. Jó példa erre a fruktóz, ami a vizsgálatok szerint akár jobban is elősegítheti az elhízást, mint más, magasabb glikémiás indexű anyagok, így fogyasztása nagy mennyiségben egészséges embereknek sem

ajánlott. Az ételek zsírtartalma is "pozitívan" befolyásolja az elmélet szerint a GI-t, de a magas zsírtartalom hizlal, és érrendszerünkre sem hat kedvezően. Tehát a nem körültekintően összeállított diéta nem feltétlenül szolgálja egészségünket.^[21]

Receptajánlat - Diétás tojás muffin^[23]

Hozzávalók:

- 3 db tojás
- 10 dkg cukkini
- 1/2 kaliforniai paprika
- 5 dkg sajt (pl. trappista)
- só
- bors

Elkészítése:

Reszeld le a cukkinit, sózd be, és hagyd kicsit állni. Kockázd fel a kaliforniai paprikát. Reszeld le a sajtot. Tedd egy tapadásmentes serpenyőbe a kifacsart reszelt cukkinit, és folyamatosan kevergetve párold meg. A cukkini nagyon sok vizet tartalmaz, párolás nélkül könnyen eláztatja a tojás muffint. Ha a cukkini megpuhult, keverd hozzá a felkockázott kaliforniai paprikát, és oszd szét a zöldségeket 6 muffin formában. Ha szilikon formát használsz, egyáltalán nem kell zsiradék, de ha fém muffinsütőt használsz, akkor kend ki vékonyan olajjal. Habard el a tojásokat, ízesítsd sóval és borssal, majd a habart tojást öntsd a muffin formába a zöldségekre. Arra figyelj, hogy ne töltsd teljesen tele a formát, mert sütés közben meg fog emelkedni. Szórd meg reszelt sajttal a tojás muffinok tetejét. Tedd a diétás tojás muffinokat a 180 fokra előmelegített sütőbe, és süsd 15-20 percig. Ha megsültek, várj pár percet, és utána szedd ki őket a muffin sütőből.



9. kép Diétás tojás muffin

Forrás: www.fogyascoachinggal.hu^[23]

A diéták egy következő csoportja a fehérjefogyasztásra helyezi a hangsúlyt, amely alapelv mellett az egyéb élelmiszerek diétánként eltérő összetételben jelentkeznek az étrendben. Ide tartozik a Paleolit táplálkozás, az Atkins diéta, illetve a Ketogén étrend.

3.7. Paleolit diéta

A paleolit diétát először 1975-ben egy Walter L. Voegtlin nevű dietetikus fogalmazta meg, s az általa vallott nézet azóta is töretlen népszerűségnek örvend.^[24] Nagyon sok szerző tette magáévá a nézeteit, és az általuk kiadott különféle szakkönyvek, receptkönyvek és az életmód elsajátítására szolgáló egyéb kiadványok mára már világszerte alaposan elárasztották a könyvpiacokat.^[25]

A paleolit diéta egy igen egyszerű életmód, melynek lényege, hogy bizonyos típusú ételeket száműzünk az étrendünkből. A paleolit korban még nem volt mezőgazdaság és állattenyésztés, tehát csak sült húsokat, halakat, kagylókat, tojásokat, dióféléket, zöldségeket, gyökereket, gyümölcsöket, bogyókat és gombákat fogyasztott az emberiség. Ezekhez az ételekhez tökéletesen alkalmazkodott az emberi test is, így emésztésük nem jelent gondot a számunkra. Később azonban megjelentek a neolitikus ételek is a mezőgazdaság kialakulásával: a különböző tejtermékek, a babok és a hüvelyesek, a burgonya, a cukor és más "hamis" élelmiszerek. Az optimális táplálkozási elméletek szerint őseink általában olyan ételeket ettek, melyeket vadászattal, gyűjtögetéssel helyileg be tudtak szerezni. Ezek az úgynevezett „A” minőségű élelmiszerek. És ráadásul nem is nehéz beszerezni ezeket az ételeket, hiszen jórészt húsokról, valamint gyümölcsökről és zöldségekről van szó.

Azt mondják, hogy aki követi a paleo diétát, az maximális sportteljesítményre képes és egészsége is kiváló lesz. Nagyon sok sportoló és csoport kezdte el követni tehát ezt a diétát és egyre több könyv jelent meg a témában. De nemcsak a sportolók részesítik előnyben, hanem azok is, akik el akarják kerülni az idegen fehérjét és az emiatt kialakuló civilizációs betegségeket (szív- és érrendszeri megbetegedések, csontritkulás, acne, emésztőrendszeri megbetegedések, depresszió, migrénes fejfájás, autoimmun betegségek).

Ha a paleolit étrend mellett döntünk, akkor fontos arra figyelni, hogy mindennap fogyassunk húst és zöldségeket, valamint gyümölcsöket.

Milyen előírásokra kell még odafigyelni? Ne adjunk sót az élelmiszerekhez. A régi korok emberei sem használtak sót az ételeikben. A só igen káros, mivel ízfokozó hatása gyengíti az

ízlelőbimbók hatásfokát és egy idő után kevésbé fogjuk érezni az ízeket. Só nélkül viszont megérezhetjük az ételek természetes zamatát.

Az egyetlen ital, amit a paleolit táplálkozás megenged az nem más, mint a víz. De vizet is csak akkor kell fogyasztanunk, ha szomjasak vagyunk. A legjobb az olyan ásványvíz, ami igazoltan mentes mindenféle adalékanyagtól, klórtól és fluortól. Ha koffeinre vágyunk, akkor kávé helyett bio zöld teát fogyaszthatunk, mivel ez a legkevésbé feldolgozott. A kókusztej is egy igen egészséges paleo ital.

Kerüljük el az agave nektárt, mivel magas a fruktóztartalma és erősen finomított. Paleo édesítőszernek minősül a méz, a stevia, a nyírfacukor, de ezeket is csak korlátozott mennyiségben fogyasszuk. Egyébként egy idő után érezni fogjuk, hogy kevesebb édes ízre vágyik majd a szervezetünk. Az alkoholos italok is kerülendők a paleo étrendben, mivel nem tudunk arról, hogy őseink megették volna az erjesztett gyümölcsöket. Az élesztő is egy igen ellentmondásos anyag, jobb elkerülni.

A paleo élelmiszereknek igen magas a tápanyagtartalma, így nem szükséges külön a vitaminpótlás. Egy kivétel van ez alól: a D-vitamin. D-vitamint kell szedni azoknak, akik nem tartózkodnak egész évben a napon vagy nem esznek elegendő májat. Ha nem fogyasztunk elegendő halat, akkor omega-3 kapszulát sem árt szedni. A paleolit étrendben akkor kell enni, amikor megéhezünk és nem a meghatározott napszakokban.

Receptajánló - Francia hagymaleves^[26]

Hozzávalók:

- 40 dkg hagyma
- 1 babérlevél
- csipetnyi kakukkfű
- 10 dkg kókuszolaj
- 1 ek. darált lenmag (vagy zabliszt)
- 3 tojássárgája
- 1 leveskocka
- 1 kávéskanálnyi só
- csipetnyi őrölt bors

Elkészítése:

A kókuszolajat felolvasztjuk és rátesszük a karikára vágott hagymát. Sózzuk, borsozzuk és megszórjuk a darált lenmaggal. Hozzáadjuk a babérlevelet és a kakukkfűvet. Felöntjük vízzel

és hozzáadjuk a leveskockát. Felforraljuk és a tojássárgákkal behabarjuk. A végén reszelt sajttal tálaljuk.

3.8. Atkins diéta

Az egyik legellentmondásosabb és legtöbb vitát kiváltó diéta Dr. Robert Atkins nevéhez fűződik. Atkins 1972-ben kiadott könyvében akkor forradalminak számító diéta alapjait fektette le, ugyanis a hetvenes-nyolcvanas években elsősorban a zsírfogyasztást okolták a túlzott elhízásért. Atkins egy ettől gyökeresen eltérő megközelítést szorgalmazott: pont nem a zsírokat kell kiiktatni az étkezésből, hanem a szénhidrátokat (cukor, csoki, kenyér).^[27]

Az évtizedek óta hódító diéta lényege, hogy visszaszorítja az étrendben a szénhidrátok fogyasztását, mellette pedig korlátlan proteinbevitelt engedélyez. Tulajdonképpen működésének alapja, hogy a lerakódott zsírt a szénhidrát megvonásával égeti el. A korlátozott szénhidrátbevitel egyik hatása az éhségérzet csökkenése, valószínűleg a lassabb emésztés miatt, mivel a zsírt és a fehérjéket a szervezet lassabban emészt meg. Alkalmazásakor a cukor, kenyér, rizs, burgonya, és tésztafélék mellőzése mellett bármilyen mennyiségű magas fehérjetartalmú ételt fogyaszthatunk.^[28]

Az étrendváltást négy szakaszra bontja:

Mindössze 20 gramm szénhidrát fogyasztását engedi meg a diéta *kezdeti szakaszában*. Az első szakaszban korlátozás nélkül lehet enni bármilyen hal-, szárnyas- és vöröshúsféléből, valamint tojásból is. Szinte minden zöldség- és gyümölcsféle megengedett, kivéve a cukkini, kelbimbó, spárga, káposzta, paradicsom vagy a tök. Még egy fontos alapelvet javasol betartani az első szakaszban: a napi 1,8 liternyi folyadékbevitelben a kávé és a tea legyen koffeinmentes.

A *kéthetes bevezető szakasz után* már engedhetünk a gyepőlön, ami a szénhidrátokat illeti. A fogyásnak továbbra is folytatódnia kell, csak lassabb ütemben, és az étrendet újfajta gyümölcsökkel, zöldségekkel kell színesíteni. Így a napi szénhidrátbevitel – Atkins számításai szerint – már a harminc grammot is elérheti.

A *harmadik szakasz* szinte kánaáni bőségnek tetszhet az engedélyezett napi hetven gramm szénhidráttal az első heti harminchoz képest. Már lehet fogyasztani cereáliákat, pékárukat, bort vagy akár sört is – igaz, csak redukált mennyiségben. Ezt a szakaszt négy-hat hétig kell követni, fokozatosan növelve a szénhidrátok mennyiségét.

A végső, negyedik fázist a kontroll szakaszának nevezik, amikor is beáll az "Atkins-féle szénhidrátegyenlőség", tehát az az állapot, amikor annyi szénhidrátot fogyasztunk, amennyit szervezetünk fel is használ. Ez az érték valahol 40 és 120 gramm között van, egyéntől függően. Befolyásolja ezt az értéket az életkor, a nem, a maximális fizikai terhelhetőség és a valós munkavégzés. Atkins szerint az itt kialakított étrendtől aztán soha, még egy családi ünnep kedvéért sem szabad eltérnünk, mert ez felboríthatja anyagcserénk kényes egyensúlyát. Az életkor előrehaladtával azonban korrigálni – csökkenteni – kell az értéket, ahogy aktivitásunk is csökken.^[28]

Bár a diétával sikerek érhetők el a fogyást tekintve, szakértők szerint az Atkins diéta jelentős kockázatokat rejt. Végeredményben egy rostban, vitaminokban, ásványi anyagokban szegény, túlzott fehérje-, zsír-, telítettsávsav- és koleszterintartalmú, egyoldalú étrendet eredményez. Ez az étrend a nagy zsír-, és koleszterinbevitel miatt az erek, szív, ízületek, vese egészségét veszélyezteti, illetve inzulinrezisztenciához vezethet. Másrészt az Atkins-diétával szemben felmerülő legnagyobb kritika, hogy egyedül a szénhidrátot tiltja, mintha az elhízásért kizárólag ez a tápanyag lenne felelős. Kétségtelen, hogy rövidtávon (6 hónapos időtartamot figyelembe véve) nagyobb a súlyvesztés más, nem szénhidrátcsökkentett diétákhoz képest, de hosszú távon (12 hónapon túl) nem mutatnak fel nagyobb értékű fogyást.^[29]

Amennyiben a diétát követni vágyó a túlzott mennyiségű állati eredetű fehérjét és zsírt – legalább részben – növényi eredetű fehérjével váltja ki, egy kiegyensúlyozottabb, egészségesebb étrend alakítható ki. Ez esetben elkerülhetők az olyan kellemetlen mellékhatások is, mint például a kellemetlen szájszag, szédülés, fejfájás, székrekedés.^[30]

3.9. Ketogén diéta

Az elmúlt évek egyik sztárdiétája a Ketogén diéta, mellyel számtalan szakácskönyv, életmód-oldal foglalkozik. Valóban hatékony, de azért megvannak a hátulütői. A Ketogén étrend a minőségbeli változtatást a szénhidrátok szinte teljes körű kiiktatásában határozza meg.^[31]



10. kép Ketogén diéta összetétele

Forrás: www.femina.hu^[3]

A Ketogén diéta alapvetően úgy épül fel, hogy a napi *kalóriabevitel 75-80 százaléka zsírokból, 15-20 százaléka fehérjéből, és 5-10 százaléka szénhidrátból* áll össze. Rendszeresen sportolóknak azt szokták javasolni, hogy kicsit több fehérjét és kevesebb zsiradékot vigyenek be, hogy az izmok megfelelően tudjanak épülni.

Működésének alapelve, hogy ha az étrendben limitálják a napi szénhidrátfogyasztást, akkor az így fellépő hiányt a máj úgy kezeli, hogy *a zsírraktárakat üríti ki, hogy energiához jusson*. Ezt a folyamatot hívják ketózisnak, és erre alapoz a Ketogén diéta. Pozitív következményeként említik, hogy segítségével a fogyás mellett csökkenthető a szívbetegségek, a rák, a PCOS és az Alzheimer-kór kialakulásának esélye is, de jótékony hatással van az inzulin-rezisztenciára és a magas vérnyomásra is.^[32]

A Ketogén diéta alatt kerülni kell a cukrot és a fehér lisztet, és ugyanez a helyzet a hüvelyesekkel, a rizzzel, a tésztával, a majonézzel, a ketchuppal és a müzslivel is, illetve *nagyon mértékletesnek kell lenni a gyümölcsökkel, gyökérzöldségekkel* – ha képesek vagyunk rá, akkor ezeket is iktassuk ki teljesen, leszámítva a bogyós gyümölcsöket. Tilos az alkohol is. Fogyaszthatóak vörös és fehér húsok, lazac, makréla, tojás, sajtok, vaj és sonkafélék is. Ügyelni kell az egészséges zsírok bevitelére, *ezért olajos magvakat, avokádót, olíva- és kókuszolajat is kell fogyasztani*.

Ha a szervezetben beindul a ketózis folyamata, és a test átáll a zsírok felhasználására a szénhidrátok helyett, akkor egy ideig acetonszagú lehet a leheletünk a ketonoktól, amelyek a vizeletünkben is megtalálhatóak. Előfordulhat átmeneti fáradtság, gyengeség a szénhidrátmegvonás hatására, de ha testünk hozzászokik, akkor éberebbek leszünk, csökken az étvágyunk, megnő az energiánk, és fogyni kezdünk – állítják a támogatói. Egyes szakértők szerint ez a fajta diéta akár egy évig is biztonságosan folytatható, de ennél tovább semmiképpen se csináljuk. *Mielőtt belevágunk, mindenképpen ajánlott egy alapos orvosi kivizsgálás.*^[33]

A diéta ellentmondásosságát jelzi, hogy az alkalmazása során a pozitív hatások mellett számos komoly hátrányos mellékhatással lehet számolni.

A Ketogén diéta során a szervezet anyagcseréje jelentősen megváltozik, ez pedig befolyásolja a hormonrendszert. A diéta során gyakran előfordulhat migrénes fejfájás, amit az úgynevezett ketózis okoz, illetve észrevették, hogy menstruációs és alvászavar is többször felbukkanhat, mint a normális étrendet folytató egyéneknél. Egyes források szerint az osteoporózis kialakulásában is szerepet játszhat.^[32]

Szintén a sok elfogyasztott zsír következménye, hogy a tinikor után újra megjelenhetnek a pattanásos góccok a bőrön: bőrgyógyászok is alátámasztják, hogy a jelentős zsírbevitel erősen támogatja a faggyútermelést.

Az egyik legproblémásabb területet a székletürítés jelenti a Ketogén diéta esetében. Miután a gyümölcsök és a teljes kiőrlésű gabonák fogyasztása is szigorúan mérsékelve van, a szervezetbe jutó rostok száma elenyésző. Az alacsony bevitelnek pedig kellemetlen következménye van, a székrekedés. A rendszeres étkezéssel és a megfelelő folyadékbevitellel javítható az állapot, de a dietetikusok hangsúlyozzák, hogy a rostok valamilyen formában történő fogyasztása elengedhetetlen. A diéta támogatói kihangsúlyozzák, hogy az étrendnek nem csak magas zsírtartalmú ételekből kell állni, és a hiányállapot kialakulását ki lehet küszöbölni az étrend megfelelő összeállításával az engedélyezett élelmiszerekből.^[31, 32]

Léteznek olyan diétatípusok is, melyeknek kiindulópontja, hogy egyes tápanyagok nem lehetnek jelen egyidejűleg az egyes étkezésekben, mivel az nagymértékben megterheli a szervezetet. Alapelvük tehát a tápanyagok szétválasztása, melyhez – többek között – a 90 napos diéta, vagy a Testkontroll diéta tartozik. Bizonyos értelemben „szétválasztásnak” tekinthető az is, amikor az egyes vércsoportokhoz való tartozás alapján mondják meg, hogy mely élelmiszerek, ételek ajánlhatók számunkra.

3.10. 90 napos, azaz szétválasztó diéta

Az egyik talán legnépszerűbb diéta az ún. szétválasztó diéta, melyet általában 90 napig kell folytatni.^[34] Állítólag amerikai sportorvosok dolgozták ki, de leggyakrabban fogyókúra céljával szokták alkalmazni. Ezzel az étrenddel kapcsolatosan is megoszlanak a vélemények, ezért a következőkben a követői által felsorolt pozitívnak vélt hatásokat, illetve az ellenérveket vesszük sorra.

Lényege tehát a szétválasztás, ami azt jelenti, hogy a gyomorba mindig egyféle táplálék jut, amit így könnyen lebont. A napok sorrendjét mindenképpen be kell tartani. A *diéta* a *fehérjenappal* kezdődik, ezt követi a *keményítőnap*, majd a *szénhidrátnap* és végül a *gyümölcsnap*, s így követi egymást a 4 nap sorban ismétlődően, 90 napon át. A diéta alatt havonta egyszer *víznapot* kell tartani, amely gyümölcsnap után következik, utána pedig fehérjenap jön. Cukormentes kávé és tea korlátlan mennyiségben fogyasztható. A reggeli minden nap ugyanaz: gyümölcs, esetleg 100%-os, cukor hozzáadása nélkül készített

gyümölcsle. Gyümölcs a délelőtti folyamán is fogyasztható, ebéd előtt 1 órával azonban már nem.

A diéta pozitívumai között szokták említeni, hogy a felesleges kilók leadása mellett megváltoztatja a szervezet működését, amivel garantálja, hogy a leadott kilók nem jönnek vissza. Ha kevesebb kilót kell leadni, a diétát előbb abba lehet hagyni, de a szervezetben nem jön létre a fent említett változás. Az eredmény 90 nap alatt 15-20 kg (magas súlyfeleslegnél), és még a magas vérnyomást is csökkenti.^[34]

A diétát bírálók szerint viszont élettanilag nem helyes azt feltételezni, hogy a gyomorba kerülő egyféle tápanyagot (fehérje/szénhidrát/zsír) könnyebben lebontja a szervezet, mintha ezek egyszerre lennének jelen az emésztés során. Már a napok közti különbségtételben is felfedezhető némi pontatlanság. A keményítő ugyanis szénhidrát, olyan összetett szénhidrát, amely elsősorban gabonafélékben, lisztben, kenyérben, péksüteményekben, tésztában található meg. A gyümölcsök is elsősorban szénhidrátforrásnak tekinthetők. Táplálkozás-élettanilag nem indokolt az egyes tápanyagok külön időpontban történő fogyasztása. A népszerűségét magyarázhatja, hogy a kötött sorrend és a korlátozott ételmiszerkör miatt a fogyókúrázó eleve kevesebbet eszik a három hónap során, hiszen az addig kedvelt, de zsírban, szénhidrátban (cukorban) gazdag ételeit már nem eheti, külön-külön pedig azok kevésbé ízletesek. Kevés ételünk tartalmaz csupán egyféle tápanyagot, mégis ha csak minden negyedik nap fogyasztjuk ezeket, például a vérképzéshez szükséges vasat (húsokból) és a csontok egészségéhez elengedhetetlen kalciumot (tejtermékekből), akár hiányállapot is felléphet.^[35]

Másik kritikai észrevétel, hogy mivel semmilyen módon nem mérjük a bevitt tápanyagok mennyiségét – ráadásul a zsírfogyasztást maximálisan figyelmen kívül hagyja ez a diéta – így könnyen lehet, hogy szétválasztás ide vagy oda, egyszerűen nem kerülünk kalóriadeficit állapotba. Ez pedig még a legszakszerűtlenebb diétában is alapvető követelmény.

A 90 napos diéta elsősorban azoknak adhat egy kezdeti lendületet, akik nagy túlsúllyal rendelkeznek. Náluk elképzelhető, hogy sikerül kalóriadeficitbe kerülniük. Ez persze ideig-óráig tart csak, mivel a testsúly csökkenésével a bevitt kalóriák számát is csökkenteni kellene – de ebben a diétában erről sem esik szó.^[36]

3.11. Testkontroll diéta

Világszerte sok millió ember követi a Testkontroll diétát, mely szintén a szétválasztó diéták egyik típusa.^[35] Alapelveinek kidolgozása az amerikai Harvey és Marilyn Diamond nevéhez

fűződik. Diétájuk lényege: az étrend zömmel gyümölcsből és zöldségből áll, a szénhidrátokat pedig külön kell választani a fehérjétől.^[35]

A Testkontroll program által ajánlott diéta alapelvei közé tartozik, hogy a nap folyamán délelőtt csak gyümölcs és zöldség, délután (kis mennyiségben) állati eredetű és nagy szénhidráttartalmú növényi élelmiszer is fogyasztható, de csak külön étkezés keretében. 2-3 naponként az ebéd csak gyümölcsből áll. Tészta, kenyér, gabona és magvak megengedhetők ebédre vagy vacsorára, tejtermékek – kivéve a vaj – nem fogyaszthatóak, hús pedig csak mértékkel. A tej és tejtermék fogyasztását nem ajánlja, gyerekeknek sem.^[35]

A diétás ajánlás alapvető pillére az *"ételek társításának"* elve. A szerzők szerint egyidejűleg nagy szénhidráttartalmú növényi, illetve nagy fehérjetartalmú állati táplálék nem fogyasztható. A módszer további alapja az az elv, hogy a szervezet elkülönült időszakokban működik. Eszerint a szervezet:^[37]

- táplálékot felvevő időszaka: 12-20 óra,
- a beépülési időszak: 20-04 óra,
- a kiválasztás időszaka: 04-12 óra közé esik.

A szerzők erre az elkülönítésre alapozzák azt az elméletet, amely szerint a délelőtti „kiválasztási időszakot” nem ajánlatos megzavarni nagyobb táplálékfelvétellel. Szerintük az emésztés sok energiát igényel, ezért a délelőtti „kiválasztási időszak” alatt csak friss gyümölcsöt, vagy annak levét szabad fogyasztani (ezek lebontása nem igényel különösebb energiát).

A módszer kritizálói szerint azonban *egyik elgondolás sem helytálló*. A felszívódási és anyagcsere-folyamatok alatti energiafelhasználás az energiaszükséglet kb. 13 százaléka, ami meglehetősen alacsony, ezért indokolatlan a délelőtti kizárólagos gyümölcsfogyasztás.^[38]

Az élelmiszer-kombinálás elve ellentmond önmagának is. Ha az élelmiszerek olyan nagy hányada volna emészthetetlen, mint ahogy a szerzők állítják, nem testtömeg-növekedésre kellene vezetniük, hanem energiavesztésre. Összességében elmondható, hogy a testkontrolldiéta módszere a kívánatosnál csekélyebb cink-, D-vitamin- és B12-vitamin-fogyasztáshoz vezet, valószínűleg hiányos fehérjefogyasztással egyidejűleg, mivel kevés hús fogyasztását ajánlja, míg a tej és a tejtermékek mellőzését írja elő.^[37]

A tej és tejtermékek kiiktatása hátrányos a kalciumfelvétel csökkenése miatt, s különösen elítélendő, hogy a szerzők a gyermekek étkezéséből is számúzik a fogyasztásukat. A növényi

és állati élelmiszerek elkülönített fogyasztása pedig kifejezetten *hátrányosan érinti a tápanyagok felszívódását.*^[37]

Egészségkárosodást idézhet elő az a tanácsuk, amely szerint az ember számára egyedül javasolható ivóvíz a desztillált víz, mivel annak fogyasztása a vér elektrolitháztartásának életveszélyes mértékű megváltozását, mintegy felhígulását eredményezheti. Az étrend vegán, vagyis állati eredetű termékeket egyáltalán nem tartalmazó változata egyes tápanyagokat tekintve hiányosnak mondható (jellemzően fehérje-, vitamin- és ásványianyag-hiányos), így fokozza a különböző hiánybetegségek kialakulásának veszélyét.^[35]

Dr. Noelke megújított testkontroll módszere

Az idők során azonban a klasszikus Testkontroll diéta is átalakult. Dr. Martin Noelke német orvos módosította, egyúttal egyszerűsítette az amerikai módszert, könnyen követhető szabályokat állított fel. Rájött arra is, hogy mi a diéta eredményességének magyarázata: Dr. Noelke szerint a szétválasztó diéta hatására jelentős mértékben csökken a vér inzulinszintje. Ez pedig azért fontos, mert az inzulin a zsírszövetek képződéséért és gyarapodásáért is felelőssé tehető. Dr. Noelke alapszabályai:^[38]

- Ha táplálkozunk, a fehérjében, illetve szénhidrátban gazdag táplálékokat nem szabad egyszerre fogyasztani. Ezeket semleges hatású (alacsony fehérje-, illetve szénhidráttartalmú) élelmiszerekkel kell kombinálni.
- Ha húst, halat, vagy tojást eszünk, köretként csak zöldségeket fogyasszunk. Ilyenkor nem szabad burgonyát, tésztát, kenyeret vagy rizst enni.
- A fehérje-, illetve a szénhidrát-dús étkezések között legalább négyórányi időnek kell eltelnie.
- A főétkezések közötti időszakban a legcélszerűbb gyümölcsöket fogyasztani.
- Mellőzzük a cukrot, a süteményeket és az édességeket, mert ezek erőteljesen emelik az inzulinszintet. A sok inzulin hatására néhány óra múlva jelentősen csökken a vér cukortartalma, aminek éhség lesz a következménye.
- Fehér kenyér helyett lehetőleg teljes kiőrlésű lisztből készített kenyeret együnk. Ezek rosttartalma csökkentti az inzulintermelést és meghosszabbítja a jóllakottság érzetét.
- Csak kalóriamentes italokat igyunk.

3.12. Vércsoport diéta

A vércsoport szerint ajánlott diéta viszonylag új keletű.^[39] Egy amerikai orvos, Dr. Peter D'Adamo egyéb kísérletei során felfigyelt arra, hogy *ugyanaz az étel másképp hat különböző emberekre*, és a különbséget a vércsoportok másságában vélte megtalálni. Véleménye szerint a genetikailag meghatározott szükségletünk alakítja ízlésvilágunkat, s ez alapján vágyunk a szervezet számára optimálisan hasznosítható ételekre, bár a rossz beidegződések, szokások ettől eltéríthetnek.^[39]

A vércsoport szerinti étkezés elmélete szerint vércsoportunk határozza meg, hogy csak hússal tudunk jóllakni, vagy megfelelő a vegetáriánus étrend is. Szintén vércsoportunk dönt arról, hogy a tejre vagy a gabonafehérjékre reagálunk-e bélrendszeri irritációkkal, panaszokkal, esetleg allergiával. Éppen ezért a hús nem mindenkinek tesz jót, hasonlóképpen a sokat dicsért tejtermékek és a teljes kiőrlésű kenyerek sem. Mindenkinek a vércsoportja szerinti élelmiszerekre van szüksége.

D'Adamo az embereket négy alapvető típusba sorolta az ismert vércsoportok szerint. Ezekhez a régi alkattanokhoz hasonlóan jellemvonásokat, továbbá egészségügyi kockázatokat rendelt. A vércsoportok azért alkalmasak az eltérő tápanyagszükséglet meghatározására, mert D'Adamo szerint olyan időkben alakultak ki, amikor elődeink életkörülményei változtak, s amelyekhez igazodniuk kellett.^[40]

Szervezetünk az őseink vércsoportja által előnyben részesített élelmiszerekhez vonzódik, és a vércsoport határozza meg, hogy mely betegségekre leszünk fogékonyabbak és melyek a számunkra legmegfelelőbb mozgásformák. Az elmélet szerint a *nullás* vércsoport a legrégebbi valamennyi közül, s a "vadászok korából" származik, ezért, akinek nullás a vércsoportja, annak elsősorban hússal kell táplálkoznia. A fejlődés során a nullás után az *A* vércsoport alakult ki, ők a mezőgazdálkodók, akiknek főként növényi táplálékra van szükségük. A *B* vércsoportúak a nomádok, akik húst és tejtermékeket esznek. Az *AB* vércsoporttól kezdve azután meglehetősen összetetté válik az ajánlás.^[41, 42]

A vércsoportoknak megfelelő ajánlások^[42]

- **0 vércsoport - A vadász; erős, bízik önmagában, vezető típus**

A közép-európaiak 40 százaléka ebbe a típusba tartozik, s egyébként ez vált először ismertté az összes közül. Őseink főleg hússal táplálkoztak, s ez (az erős immun- és emésztőrendszernek köszönhetően) elégségesnek bizonyult a túléléshez. A nullás

vércsoportúak ma is sok gyomorsavval rendelkeznek, így kiválóan tudják hasznosítani a húsféléket.

Erősségek: erős immunrendszer és emésztőrendszer, fertőzések elleni természetes védelem, jó anyagcsere.

Gyengeségek: intolerancia az új étrenddel és új környezeti feltételekkel szemben. Kockázatok: véralvadási zavarok, gyulladásos betegségek, ízületi gyulladás, pajzsmirigy csökkent működése, fekély, allergia.

Étrendi profil: magas fehérjetartalom, húsevők. Ajánlott a hús, a hal, a máj, a tenger gyümölcsei; gyümölcsök, zöldségek közül a brokkoli, paradicsom, spenót, kelkáposzta, petrezselyem, hagymafélék, szilva, füge.

Semleges, korlátozottan ajánlottak: a gabonafélék, a bab, a hüvelyesek, szója, banán, körte.

Kerülendő élelmek: a búzából készült ételek, a tejtermékek, a káposzta, karfiol, kelbimbó, mustár, mogyoró, narancs, avokádó.

Fogyni segít: tengeri moszatok, halak, máj, vörös húsok, a brokkoli, spenót, kelkáposzta.

Táplálék-kiegészítőként: B- és K-vitamin, kalcium, jód, édesgyökér.

Testedzés: intenzív edzésmodok, pl. aerobic, futás, kontakt sportok.

- ***A vércsoport - A földműves; megfontolt, együttműködő, precíz, érzékeny***

45 százalékos arányával a leggyakoribb Közép-Európában. 17-27 ezer évvel ezelőtt bukkant fel, és a nullásnál alkalmasabbnak mutatkozott a fertőzések leküzdésére. Az emésztőrendszer elsősorban növényi fehérjével (zöldséggel, gabonával) való táplálkozásra rendezkedett be. A folyók, tavak, tengerek sok hallal, valamint a tenger gyümölcseivel látták el őseinket.

Erősségek: jól alkalmazkodik a megváltozott étrendhez és az új környezeti feltételekhez. Immunrendszere megőrzi és jól hasznosítja a tápanyagokat.

Gyengeségek: érzékeny emésztőrendszer, sebezhető, fertőzésekkel szemben nyitott immunrendszer.

Kockázatok: szívbetegségek, vérszegénység, máj- és epebetegségek, I. típusú cukorbetegség, daganatos elváltozások.

Étrendi profil: vegetáriánus (kevés hús, sok zöldség: brokkoli, cikória, karalábé), tofu, tengeri halak, gabonafélék, bab, hüvelyesek, növényi olajok, gyümölcsök: ananász, sárgabarack, cseresznye, meggy.

Semleges, korlátozottan ajánlottak: rizs, pattogatott kukorica, mogyoró, búzakenyér, joghurt, író.

Kerülendő élelmek: a húsok, tejtermékek, búza, paprika, paradicsom, banán, mangó, limabab.

Fogyni segít: a szója, a zöldségek, ananász, növényi olajok.

Táplálék-kiegészítőként: B12-, C-, E-vitamin, folsav, galagonya, echinacea, máriatövis.

Testedzés: nyugodt edzésmódok; jóga, tai chi.

- ***B vércsoport - A nomád; rugalmas, kreatív, kiegyensúlyozott***

A közép-európaiak 10 százaléka tartozik ide. Mintegy 12-17 ezer éve alakult ki. Az emberek akkoriban földműves közösségekbe tömörültek. Nemcsak húst és tejtermékeket fogyasztottak, hanem minden ehető, amit csak a természet kínált számukra.

Erősségek: erős immunrendszer, sokoldalú alkalmazkodás az étrendhez és az új környezeti feltételekhez, kiegyensúlyozott idegrendszer.

Gyengeségek: fogékonyak az autoimmun betegségekre és a ritka vírusfertőzésekre.

Kockázatok: I. típusú cukorbetegség, krónikus fáradtság, autoimmun betegségek, sclerosis multiplex, lupus.

Étrendi profil: étkezésük a legváltozatosabb, kiegyensúlyozott vegyes étrend, mindenevő. Húsok (nem csirke), tejtermékek, gabonafélék, bab, hüvelyesek, zöldségek, gyümölcsök, tojás, olívaolaj.

Semleges, korlátozottan ajánlottak: dinnye, körte, sárgabarack, alma, mandula, parmezán, camembert, ponty, pulyka, hering.

Kerülendő élelmek: kukorica, lencse, mogyoró, szezám, hajdina, búza, csirke.

Fogyni segít: zöldségek, tojás, vadhús, máj, édesgyökér, tea.

Táplálék-kiegészítőként: magnézium, édesgyökér, ginkgo, lecitin.

Testedzés: mérsékelt testedzés – pl. gyaloglás, kerékpározás, tenisz, úszás.

- ***AB vércsoport - A rejtélyes; titokzatos, ritka, karizmatikus***

Öt százalékos arányával térségünkben a legritkább típus. Kb. 1000-1500 éve létezik, általában érzékeny immun- és emésztőrendszerrel jár együtt.

Erősségek: jól alkalmazkodik a modern körülményekhez, immunrendszere rendkívül toleráns. Egyesíti az A és B vércsoport előnyeit.

Gyengeségek: érzékeny emésztőrendszer, a túlzottan toleráns immunrendszer nyitott lehet a fertőzésekre.

Kockázatok: szívbetegségek, vérszegénység, daganatos elváltozások.

Étrendi profil: vegyes étrend ajánlott; kis mennyiséget többször enni. Húsok, halak, tofu, tejtermékek, leveles zöldségek, paradicsom, ananász, gabonafélék, bab.

Semleges, korlátozottan ajánlottak: alma, barack, gomba, ementáli, edámi sajt.

Kerülendő élelmek: vörös húsok, bab, kukorica, magvak, hajdina.

Fogni segít: tofu, tengeri halak, tejtermékek, zöldségek, moszatok.

Táplálék-kiegészítőként: C-vitamin, galagonya, macskagyökér, máriatövis.

Testedzés: nyugodt edzésmódok mérsékelt testedzéssel kombinálva; jóga, tai chi és gyaloglás, kerékpározás, tenisz.

Mit mondanak a bírálók?

A módszer bírálói főként a vércsoportdiéta egyhangúságát és egyoldalúságát emelik ki. A módszer nem orvosolja azok panaszait, akik lelki okok miatt híznak, vagy akiknél egyszerűen csak egy kicsivel több testmozgásra volna szükség. Aki csak húst vagy csak növényeket fogyaszt, annak meglehetősen egyoldalúvá válik a táplálkozása.^[41]

Üde színfoltot jelentenek a diéták palettáján a Szafi termékek, melyek az egészséges, éhezés nélküli étkezést próbálják támogatni.

3.13. Szafi Fitt és Szafi Free termékek

Burján Safira (Szafi) 2004 óta foglalkozik az egészséges táplálkozással, és a fogyással, illetve a hízással.^[43] Alaposan kitanulmányozta a különböző diéták előnyeit, hátrányait, több éves kutatómunka eredménye az, hogy az elmúlt években több ezer nőnek segíthetett az egészséges fogyásban, vagy csak egyszerűen az egészséges táplálkozásban (kiegyensúlyozott, változatos). Hiszi, hogy kiegyensúlyozott, változatos táplálkozással (az egyéni intoleranciát figyelembe véve) helyreállítható az immunrendszer, a hormonháztartás, az anyagcsere, és elérhetjük a kívánt ideális testsúlyt.



11. kép: Burján Szafi

Forrás: www.ehezesmentes-karcsusag-szafival-blog.hu/rolam^[43]

Célja, hogy olyan termékeket fejlesszen, amelyek rengeteg ember életét könnyítik meg. Így születtek meg a (jelentős mértékben!) szénhidrátcsökkentett Szafi Reform gluténmentes termékcsalád lisztkeverékei, desszertkrémei. Termékei kizárólag tiszta, természetes összetevőket tartalmaznak, amelyek hozzájárulnak egy kiegyensúlyozott, változatos táplálkozáshoz, és a paleo diétába is jól beilleszthetők.

A Szafi Free termékeket is a hatalmas hiány szülte, ugyanis az országunkban nem igazán lehetett kapni olyan termékeket, amelyekből glutén, tej, tojás, szója, kukorica, burgonya, rizs, élesztő nélkül, és zsiradék hozzáadása nélkül lehetne készíteni kész ételeket, például: nagyon finom kenyeret, nokedlit, piskótát, kakaós csigát, kalácsot stb., és azok a vegán étrendbe is jól beilleszthetők. A rosttartalmának köszönhetően lassú felszívódású szénhidrátforrás.

Lehet valaki gluténérzékeny, tejérzékeny, tojásérzékeny, cukorbeteg, összetett ételallergiás, pajzsmirigy problémás, autoimmun beteg, paleo diétázó, vegetáriánus, vegán, vagy csak egy „egyszerű” fogyni vágyó, ő arra törekszik, hogy a lehető legegyszerűbb és legfinomabb receptekkel segítse ízletessé, és könnyen követhetővé tenni a diétát, vagy az életmódot.

Receptajánló - Szafi Reform szénhidrátcsökkentett vaníliás-meggyes péksütemény^[44]

Hozzávalók:

Vaníliás krém hozzávalói:

- 120 g natúr növényi krémsajt
- 25 g Kara kókuszkrém
- 20 g Szafi Reform vaníliás eritrit
- 1 mk. vanília aroma

Tészta hozzávalói:

- 150 g Szafi Reform kenyér és péksütemény lisztkeverék
- 45 g Szafi Reform szénhidrát csökkentett termékekhez rostkeverék
- 15 g Szafi Reform negyedannyi édesítő
- 3 g só
- 3 g porélesztő
- 20 g citromlé
- 2 db tojás
- 2 db tojássárga
- 50 g Cocomas
- 200 g mandulaital
- 5 g Szafi Reform bambuszrost liszt a gyúráshoz formázáshoz

- 10 g tojásfehérje a sütés előtti kenéshez

Elkészítés:

Külön edényben keverjük össze a folyékony és a száraz hozzávalókat. Ezután öntsük őket össze és kézi robotgép spirálszárával alaposan dolgozzuk össze. Pihentessük a tésztát míg a töltelék elkészítjük.

A tésztát ezután kinyújtjuk 24×32 cm-es téglalap alakúra, majd felvágjuk négyzet alakúra, megtöltjük a vaníliás “sajt” krémmel, mindegyik közepébe 2 szem meggyet teszünk, összenyomkodjuk, és kétszer lekenjük a tetejét felvert tojásfehérjével.

190 fokra előmelegített sütőben, alsó-felső programon 42 perc alatt készre sütjük.

3.14. Egyéb diéták

A továbbiakban még néhány ismertebb diéta-típust ismertetünk, de már csak említés-jelleggel.

3.14.1. Fehérje diéta

Ez valójában nem más, mint egy klasszikus sportoló diéta. A rendszer alapját az alacsony szénhidrátbevitel, a közepes-alacsony zsírbevitel és az igen magas fehérjebevitel képezi, kiegészítve a zsírok és szénhidrátok elkülönítésével, illetve az étkezések számának és mennyiségének a szigorú kontrolljával. A teljes ételadagot érdemes legalább 5-6 részre osztani (ez körülbelül 3 óránkénti étkezést jelent), illetve figyelni arra, hogy a magas zsírtartalmú és magas szénhidráttartalmú ételeket ne fogyasszuk egyszerre. A jellemző tápanyagarányok testsúly-kilogrammonként:

- fehérje: napi 2-3 gramm
- zsír: napi 1-2 gramm
- szénhidrát: napi 1-3 gramm, a fizikai aktivitásból függően.

A fehérjediétához alapvetően javasolt élelmiszerek: zabpehely, rizs, alacsony szénhidráttartalmú zöldségek (brokkoli, karfiol, paradicsom, uborka, spenót, zöldbab); alacsony zsírtartalmú tejtermékek (túró, joghurt, friss sajtok); sovány húsok (csirkemell, sertéskaraj, tonhal); tojás, fehérjeporok, rizsfehérje.^[45]

3.14.2. Turbó diéta

Szintén a nagy fehérjetartalmú diéták közé tartozik az ún. Turbó diéta. A diéta által ajánlott fehérjealapú turmix fogyasztásával az anyagcsere felgyorsítását, s így elsősorban a fogyást célozza meg. A turmix könnyű felhasználása egyszerűvé teszi a diétát, ám egy idő után monotonná teszi az étkezést. A rágás kimaradása sem sorolható az előnyök közé. Kétségtelen, hogy ez a diéta hatékonyan elősegítheti a gyorsabb anyagcserét, de figyelni kell arra, hogy a túlzott fehérjefelvétel a vesék károsodásával járhat együtt. Ráadásul a megemelt fehérjefelvétel nem jelent garanciát arra, hogy egyből izommá alakul. A fehérjék beépüléséhez energiára van szükség, ami akkor a legideálisabb, ha szénhidrátokból származik, amit a diéta nem biztosít.^[46]

3.14.3. Szakaszos böjt

A szakaszos böjt lényege, hogy a napi összes étkezést egy viszonylag rövid időszakba szorítjuk be, a fennmaradó idő pedig teljes kalóriamegvonást jelent. A szakaszos böjtnek több változata létezik, a legismertebbek:

Lean Gains, azaz sovány nyereség: 16 óra böjt, 8 óra táplálkozás

Warrior Diet, azaz harcosok diétája: 20 óra koplalás, 4 óra táplálkozás

Alternate-day fasting, azaz változó napi böjt: 24 óra böjt, 24 óra táplálkozás.

Alapvetően inkább fogyókúra célokat támogat a diéta, melyben jó eredményeket lehet elérni. Ha viszont az izomépítés a cél, semmiképp sem javasolható, mivel az izomzat hosszú távú éheztetése beindítja a katabolikus folyamatokat, amivel lehet, hogy fogyunk, de a testkép közel sem jó irányban változik.^[45, 47]

3.14.4. Zóna diéta

A Zóna diéta lényege: a testet gyulladásmentes fiziológiai állapotba hozni (azaz „zónába”). A test pillanatnyi állapotáról egy egyszerű vérképpel meg lehet győződni. A sikeres diétának köszönhetően nemcsak a gyulladásoktól köszönhetünk el, hanem a fogyókúra törekvéseit is hatékonyan támogatja, emellett a teljesítményünk, közérzetünk is javulhat.

A Zóna diéta által ajánlott élelmiszerek: zöldségek-gyümölcsök, alacsony zsírtartalmú fehérjék, egyszeresen telítetlen zsírok, gabonák és keményítők. Az étrendben a következő

arányban kell szerepelniük: egyharmad rész fehérje, kétharmad rész zöldség és gyümölcs, a fennmaradó rész pedig az egészséges zsírokból áll.

Előnyei közé tartozik, hogy kevésbé szigorú, akár hosszú távon is tartható, bár nagyon sok bírálat éri a keményítők és gabonák engedélyezése miatt.^[47]

3.15. Szélsőséges, negatív egészségügyi következményekkel járó diéták

Az előzőekben a legismertebb, leggyakrabban előforduló diétákat, étrendeket ismertettük. Természetesen ezeken túl számtalan – több tucatnyi – diéta forog a köztudatban. Ezek közül némelyik előnyös étkezési ajánlásokat tartalmaz, ám nagyon sok megbukott a teszteken, számos egészséget károsító tulajdonságokkal rendelkezik.^[48]

A koleszterinszintre kifejezetten rossz hatással bírnak az ún. zsírdús-diéták, mint a pontdiéta, a Harvey-féle tojáskúra, a Mayo-étrend, a Lutz-diéta, a Hollywood-diéta, illetve az ún. anyagcsere-diéta.

A fehérjefogyasztásra épülő diéták magas húgysavszintet eredményeznek, illetve vitamin-és ásványianyag-hiány (elsősorban vashiány) alakulhat ki. Ide tartoznak a Banting-diéta, Cooly-féle diéta, a Max-Planck diéta, vagy az egyhangú túró, vagy félcsirke-diéta. A rotációs-diéta is ebbe a csoportba sorolható, melynek egyértelmű hátránya, hogy az anyagcserét rendkívül kedvezőtlenül befolyásolja.

A szénhidrát-dús diétákkal szembeni legnagyobb kritika, hogy amellet, hogy egyhangúak, mint például a rizs-, burgonya-, vagy tojáskiéta, vagy a Schrott-kúra, egyértelműen fehérje-, vitamin-, és ásványianyag-hiányhoz vezetnek. Ide sorolható még az Evers-diéta.

Elrettentésképpen megemlíthetők olyan szélsőségekre épülő diéták, melyek rendkívüli módon veszélyeztetik az egészséget. Ilyen a szélsőségesen kalóriaszegény Waerland-kúra, a ballasztanyagban túlzottan gazdag Wandmaker-kúra, vagy a Humplik-kúra, amely napi 6000 kalóriát tartalmaz.^[48, 49]

4. Összegzés

Az egészséges életmód napjainkban trenddé vált, melynek egyik legfontosabb része az egészséges, vagy „reformétkezés”. Az irány önmagában jó, de mint minden divatos trend, ez is magával hozta a maga vadhajtásait. Szinte nem telik el nap, hogy ne találkoznánk valamilyen új módszerrel, új típusú étrenddel, mely a legegészségesebbnek kiáltja ki magát,

de legalábbis egyik napról a másikra lefogyaszt. A legnagyobb gond ezen diéták legtöbbször a tudományos megalapozottság hiánya, vagy áltudományos alátámasztása.

Amikor étrendet választunk néhány dolgot érdemes szem előtt tartani. Hosszú távon gondolkodjunk, mert ugyan rövidtávon egyes diéták látványos eredménnyel járnak (például gyorsan lefogyunk), de tartós alkalmazásuk esetén a legtöbbjük valamilyen egészségügyi kockázattal jár. A hosszú távon is egészséges étrend kiegyensúlyozott, mértéktartó és megfelelő mértékben tartalmaz a szervezet számára szükséges minden tápanyagot. Ha ezeket az alapszabályokat követjük, akkor már „megreformáltuk” az étkezésünket. Természetesen – sok más egyéb tényező mellett – egy egyén céljai, egészségi állapota, életritmusa, vagy egyszerűen az étel-preferenciái mind meghatározzák, hogy mely étrend „passzol” majd hozzá. Mindemellett nem szabad elfeledkeznünk arról, hogy nem csak az étrend az, ami miatt egy életmód egészségessé válik. A rendszeres testmozgás, a mentális egészség (pl. társas kapcsolatok ápolása, stressz-kezelés stb.) szükségszerű feltételei annak, hogy ne csak az étrendünket, hanem az életmódunkat is „megreformáljuk”.

5. Irodalomjegyzék

1. Bíró Gy. (2004): Új funkcionális élelmiszer alkotórészek – A rosszindulatú daganatok és az oxidatív degradáció. *Édesipar*, 50 (4) 137–146.
2. Szakály Z. (2019): Fogasztói trendek a táplálkozásban, különös tekintettel a fiatal korcsoportra. *Magyar Tudomány*, 5. 749–762.
3. Okostányér. <http://www.okostanyer.hu/> Letöltés ideje: 2019.05.15.
4. Antal E. – Bánáti D. – Rurik I. – Pilling R. – Novák K. (szerk.) (2017): A magyar lakosság életmódja: táplálkozás, testmozgás és lélek. Fehér Könyv a TÉT Platform Egyesület kutatásainak alapján.
5. OGYÉI: OTÁP 2014. https://www.ogyei.gov.hu/otap_2014 Letöltés ideje: 2019.05.10.
6. A húsmentes étrend fajtái, előnyei és hátrányai.
<https://www.fitness.hu/magazin/2016/12/15/a-husmentes-etrend-fajtai-elonyei-es-hatranyai> Letöltés ideje: 2019.05.25.
7. Rozin, P. – Markwith, M. – Stoess, C. (1997): Moralization and becoming a vegetarian: The transformation of preferences into values and the recruitment of disgust. *Psychological Science*, 8. 67–73.
8. Holm, L. – Møhl, M. (2000): The role of meat in everyday food culture; an analysis of an interview study in Copenhagen. *Appetite*, 34. 277–283.
9. American Dietetic Association (1997): Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. *Journal of American Dietetic Association*, 97 (11) 1317–1321.
10. Schmidt, J. (2011): A választások spektruma, avagy az Ornish-étrend dietetikus szemmel. *Új diéta*, 1. 15–19.
11. Schmidt J. (2013): Az Ornish-étrend bemutatása.
<http://www.preventissimo.hu/tudastar/cikk/298> Letöltés ideje: 2019.06.01.
12. Dr. Keresztes Margit az Ornish-programról.
http://ornish.hu/keresztes_ornish_programrol_5.html# Letöltés ideje: 2019.06.01.
13. Dean Ornish diétája: <https://www.fogyokura.com/dean-ornish-dietaja> Letöltés ideje: 2019.06.01.
14. Ez 2019 legjobb étrendje: a mediterrán diéta.
<https://www.egeszsegkalauz.hu/eletmod/taplalkozas/ez-2019-legjobb-etrendje-a-mediterran-dieta/wg8h28k> Letöltés ideje: 2019.05.22.

15. Mediterrán diéta. <http://dieta-abc.hu/mediterran-dieta/> Letöltés ideje: 2019.05.22.
16. A Súlykontroll Program áttekintése.
https://www.beresalexandra.hu/p/sulykontroll/a_program_bemutatasa Letöltés ideje: 2019.05.15.
17. Béres Alexandra – Rólam. <https://www.beresalexandra.hu/rolam> Letöltés ideje: 2019.05.15.
18. Súlykontroll receptek.
https://www.beresalexandra.hu/sulykontroll/receptek/padlizsanos_lecso_baromfi_virslivel Letöltés ideje: 2019.05.16.
19. Az Update életmódról. <https://updatelowcarb.com/az-update> Letöltés ideje: 2019.05.16.
20. Norbi Update csokis muffin. https://cookpad.com/hu/receptek/4669113-norbi-update-csokis-muffin?via=search&search_term=update Letöltés ideje: 2019.05.15.
21. Vitalzone: GI diéta. <https://www.vitalzone.hu/gi-dieta.html> Letöltés ideje: 2019.06.10.
22. Biztos fogyás egészségesen, így működik a GI diéta. <http://www.mindmegette.hu/gi-dieta-gi-etrend-glikemias-index-egeszseges-fogyokura-50298/>
Letöltés ideje: 2019.06.10.
23. Fogyás coachinggal – Fogyókúra tanácsadás, fogyókúra, életmódváltás.
<http://fogyascoachinggal.hu/> Letöltés ideje: 2019.06.08.
24. Paleolit diéta. <http://paleotaplalkozas.hu/> Letöltés ideje: 2019.05.21.
25. Wessely M.: A paleolit táplálkozás. <http://www.mindmegette.hu/a-paleolit-taplalkozas-48464/> Letöltés ideje: 2019.05.21.
26. Paleo receptek. <http://paleolitrend.hu/paleo-receptek> Letöltés ideje: 2019.05.21.
27. Fogyjunk sok zsírral – Étrend az Atkins-diétához.
<https://www.origo.hu/tafelspicc/20131107-fogyjunk-sok-zsirral-etrend-az-atkins-dietahoz.html> Letöltés ideje: 2019.06.11.
28. Pilling R.: Atkins diéta – áldás vagy átok.
https://www.hazipatika.com/taplalkozas/fogyokura/cikkek/atkins-dieta_aldas_vagy_atok/20040220151514. Letöltés ideje: 2019.06.11.
29. Gardner, C. D. – Kiazand A. et al. (2007): Comparison of the Atkins, Zone, Ornish, and LEARN Diets for Change in Weight and Related Risk Factors Among Overweight Premenopausal Women. *JAMA*, 297 (9) 969–977.
30. Schmidt J. (2014): Diétatípusok – divatos diéták 1. rész.
<http://preventissimo.hu/tudastar/cikk/303> Letöltés ideje: 2019.06.01.

31. A ketogén diéta nem várt kockázatai: nagy problémákat okozhat, ha így étkezel. <https://femina.hu/fogyokura/ketogen-dieta-veszelyei/> Letöltés ideje: 2019.06.05.
32. Diet Review: Ketogenic Diet for Weight Loss <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-weight/diet-reviews/ketogenic-diet/> Letöltés ideje: 2019.06.05.
33. A ketogén diéta így működik. https://www.hazipatika.com/taplalkozas/fogyokura/cikkek/a_ketogen_dieta_igy_mukodik/20170822131531 Letöltés ideje: 2019.06.05.
34. 90 napos diéta. <http://dieta-abc.hu/90-napos-dieta/> Letöltés ideje: 2019.06.12.
35. Schmidt J. (2014): Diétatípusok – divatos diéták 3. rész. <http://www.preventissimo.hu/tudastar/cikk/305> Letöltés ideje: 2019.06.01.
36. 90 napos diéta – ezért ne csináld soha. <https://shop.builder.hu/90-napos-dieta-ezert-ne-csinald-soha-a3503> Letöltés ideje: 2019.06.12.
37. Sajtos, J. (2002): *Testkontrolldiéta a szakember szemével. Tények és "hiedelmek". Új diéta*, 1 (5). <http://ujdieta.hu/indexce99.html?content=90> Letöltés ideje: 2019.06.14.
38. Testkontroll – érvek és ellenérvek. <http://www.mindmegette.hu/testkontroll-ervek-es-ellenervek-12436/> Letöltés ideje: 2019.06.14.
39. Így fogyj vércsoport diétával. <http://www.mindmegette.hu/vercsoport-dieta-12273/> Letöltés ideje: 2019.06.14.
40. Vércsoport és táplálkozás. <http://tgy-magazin.hu/egeszseges-eletmod/vercsoport-es-taplalkozas> Letöltés ideje: 2019.06.14.
41. Vércsoport alapú táplálkozás. <https://www.harmonet.hu/szepseg-egeszseg/649-vercsoport-alapu-taplalkozas.html> Letöltés ideje: 2019.06.14.
42. Kolozsi B. (2017): A vércsoport diéta. <http://sportolj.hu/a-vercsoport-dieta/> Letöltés ideje: 2019.06.14.
43. Burján Safira – Rólam. <https://www.ehezesmentes-karcsusag-szafival-blog.hu/rolam> Letöltés ideje: 2019.05. 15.
44. Szafi Reform szénhidrátcsökkentett vaníliás-meggyes péksütemény. <https://www.ehezesmentes-karcsusag-szafival-blog.hu/2018/12/szafi-reform-szenhidratcsokkentett-vanilias-meggyes-peksutemeny.html> Letöltés ideje: 2019.05. 15.
45. Népszerű diéták összehasonlítása – melyik a legjobb fogyókúra. <https://szepseged.hu/nepszeru-dietak-osszehasonlitas-a-legjobb-fogyokura/> Letöltés ideje: 2019.06.02.

46. Schmidt J. (2014): Diétatípusok – divatos diéták 2. rész.
<http://www.preventissimo.hu/tudastar/cikk/304> Letöltés ideje: 2019.06.01.
47. Nagy Cs. (2017): Az 5 legnépszerűbb diéta – melyik jó és melyik rossz.
<https://peakshop.hu/girl/5-legnepszerubb-dieta/> Letöltés ideje: 2019.06.03.
48. Lichthammer, A. (2002): *Fogyókúrák és megítélésük. Új diéta*, 1 (4)
<http://ujdieta.hu/indexf7e3.html?content=89> Letöltés ideje: 2019.06.03.
49. Fogyókúra típusok és csoportosításuk. <https://fogyasesfogyokura.com/fogyokura-tipusok-es-csoportositasuk.php> Letöltés ideje: 2019.06.03.