Béres Alexandra
Súlykontroll Program

© Béres Alexandra 2007

www.beresalexandra.hu

ISBN 963-06-1966-0

Kiadó: Súly-kontroll Kft.
Felelős kiadó: a Súly-kontroll Kft. ügyvezetője
Szerkesztő: Szabó Bea
Szakmai lektor: Kubányi Jolán, a MESZK általános alelnöke
Tipográfia, tördelés, nyomdai előkészítés: Digitaltosh Kft.
Nyomta és kötötte: Kinizsi Nyomda, Debrecen
Felelős vezető: Bördős János ügyvezető igazgató

Béres Alexandra Súlykontroll Program

Őszinte köszönet Anyunak, Apunak,
hogy megmutatták a helyes utat
és sosem engedtek letérni róla,
Kucinak, a húgomnak,
amiért mindig mellettem áll...

Köszönet az áldozatos és állhatatos segítségért
Varga Anna dietetikusnak és Lukács Liza pszichológusnak,
akikkel bizony hosszú ideje gyűrjük már egymást…

Köszönet Szabó Beának, hogy segített
megzabolázni néhol túlburjánzó soraimat,
Kubányi Jolánnak a szigorú szakmai bírálatért és
hogy oly sok éve harcol valamiért,
ami számomra is mindennél fontosabb…

Köszönet mindenkinek, aki bízik bennem
és hisz a tisztességesen elvégzett munkában.

Béres Alexandra

BEVEZETÉS

Néhány éve már, hogy az estéimet veletek töltöm.

Ha nem is személyesen, de virtuálisan együtt vagyunk. Leülök a számítógépem elé, letöltöm az e-mailjeimet és nekiállok, hogy valamennyit megválaszoljam. Jól értettétek, valamennyit, ami sokszor meghaladja a napi száz levelet is. A levelekből pedig kirajzolódik rólatok egy el nem küldött fotográfia. Magamban minden ilyen fényképet bekeretezek.

Jóleső érzés, hogy arról írtok: szeretitek a mozgásprogramomat, s hogy ezekre a DVD-kre mozogtok. Sokan panaszkodtatok viszont: túlsúllyal küzdötök, vagy éppen az évek óta tartó állandó fogyás-hízás kálváriáját járjátok végig. Segítséget kértek, s én igyekeztem, igyekszem legjobb tudásom szerint megadni a válaszokat. A legnagyobb örömet persze az jelenti, amikor „győzelmi" leveleitekben arról számoltok be, sikerült megszabadulni a nyomasztó túlsúlytól, a gyűlöletes, felesleges kilóktól. Ilyenkor együtt örülök veletek, és büszke vagyok rátok! Ugyanis hiába minden tanács, hiába a rengeteg ötlet és tipp a fogyáshoz, ha bennetek nem születik meg a szándék, ha ti nem vagytok elszántak. Szóval büszke vagyok, hiszen a várva várt átalakulás elsősorban a ti akaraterőtöknek és kitartásotoknak köszönhető.

Gyakran kérdeztétek azt is, vajon mikor fejlesztem tovább a mozgásprogramot egy átfogó életmódprogrammá. Örömmel jelentem,

erre a kérdésre most végre egyszerűen tudok válaszolni: a program megszületett, s a keresztségben a **Béres Alexandra Súlykontroll Program** elnevezést kapta, amelyet ezentúl az egyszerűség kedvéért csak **Súlykontroll Program**ként fogunk aposztrofálni. Hogy ez mit is takar pontosan? Könyvem következő oldalain a program minden elemével megismerkedhettek.

Életmódprogramom létrehozását egy döbbenetes és elgondolkodtató számadat is motiválta. Az első magyar reprezentatív táplálkozási felmérés adatai szerint ugyanis ma Magyarországon a felnőtt férfiak 58 százalékának, míg a felnőtt nők 62 százalékának volt a normálisnál nagyobb a testsúlya. Az elhízás pedig korántsem kizárólag esztétikai gondot jelent. A probléma valódi nagyságát jelzi, hogy az Egészségügyi Világszervezet (WHO) az **elhízást** 1998-ban **betegségnek nyilvánította.** Hiszen egy elhízott embernek jóval nagyobb az esélye arra, hogy szív- és érrendszeri betegségben szenvedjen (infarktus, magas vérnyomás, érelmeszesedés), vérzsírszintje magas legyen (hyperlipidaemiák), daganatos megbetegedés vagy 2. típusú cukorbetegség alakuljon ki nála, mint egy normálsúlyú embernek.[1,2,3] Kiknek kell számolni a felesleges kilókkal? Sajnos az adatok azt mutatják, egyre többünknek. Azaz egyre többünknek kell szembesülnünk a helytelen táplálkozással és életmóddal összefüggő betegségek kialakulásával.

A rossz táplálkozási szokások mellett az elhízásért a mozgás hiánya is felel. **Nehéz elhinni, de a hazai felnőtt lakosság kétharmada még alkalomszerűen sem sportol!** Az átlagember talán a középiskolában látott utoljára bordásfalat, az iskolai tornateremben játszotta le utolsó focimeccsét. Pedig a felsorolt betegségek kialakulásában meghatározó szerepe van annak is, hogy milyen aktívan töltjük el szabad időnket, hogy foglalkozunk-e saját egészségünkkel, testi-lelki egyensúlyunkkal. Tudom, nagyon nehéz kérdés. Problémát jelent a mindennapokban időt és lehetőséget találni a mozgásra. Könyvem ehhez is segítséget nyújt neked!

Talán elsőre furcsán hangzik, bár aki súlyfelesleggel küzd, jól tudja: a túlsúlyos, elhízott embernek segítségre van szüksége, amely úgy szabadítja meg súlyfeleslegétől, hogy közben nem veszélyezteti az egészségét, és a kúra befejeztével segít megtartani az elért súlyt. Látszólag rengeteg módszer áll rendelkezésre, hogy le tudjuk adni a felesleges kilókat, de sokszor egymásnak teljesen ellentmondó „bizonyítékokkal" alátámasztott „tények", féligazságok látnak napvilágot. Nem csoda, ha az érdeklődő nem tud eligazodni ebben az útvesztőben.

Ráadásul még mindig hiszünk a gyors megoldást kínáló csodaszerekben és -módszerekben. Utoljára egy televíziós műsorvezetőfőszerkesztőt sikerült beugratnom egy úgynevezett csodamódszerrel. Persze csak a játék, pontosabban egy másik televízió-műsor kedvéért. Felhívtam és elmeséltem neki, hogy tudok egy forradalmi módszert, amellyel 15 perc alatt 2 cm-t csökken a derék mérete. A műsort leforgattuk, az átverés megtörtént a tekercselős módszerrel, majd lelepleztük a vérbőségfokozó kenőcsöt és a trükköt. Utána azonban még két hónapig izzottak a telefonok és rengeteg e-mailt kaptam, mindenki csak a csodamódszerről faggatott…

Soha edzésprogram nem váltott még ki ilyen érdeklődést. Pedig csodák nincsenek, pontosabban **a csoda mi magunk vagyunk!** Erről feledkezünk meg, s nem vagyunk hajlandóak tudomásul venni, hogy felelősek vagyunk egészségünkért. Hogy a dolgok nem történnek meg maguktól, hogy tenni kell értük, s az ehhez szükséges erőt igenis elő tudjuk hívni önmagunkból! Ezt az erőt pedig akaraterőnek nevezzük. A hosszú távú és tartós átalakuláshoz legtöbbször a tudatosan felépített életmódváltás hiányzik, de tudni kell: hogy egy elhízott emberből egészséges, karcsú ember válhasson, nem kerülhető el a fogyókúra. Ehhez mindenképpen elhatározás és akaraterő szükséges. Ez pedig rajtunk múlik, tőlünk függ. Aki nem tűz ki maga elé célt, és nem tesz meg mindent azért, hogy elérje, bármilyen programba is kezd, nem lesz sikerélménye.

A ránk zúduló táplálkozási információk ellenére sok alapvető dologgal nem vagyunk tisztában. Egy felmérés szerint a normál testtömegű emberek 20 százalékkal, az elhízottak pedig 30 százalékkal becsülik alá az egy nap alatt általuk elfogyasztott energia mennyiségét. Ez adódhat a nassolnivalók, illetve az energiatartalmú italok figyelmen kívül hagyásából, elvégre a nap végén már nem biztos, hogy emlékszünk egy savanyúcukorkára, vagy nem számolunk azzal, hogy fél liter szénsavas-cukros üdítő körülbelül 200 kcal többletbevitellel „ajándékoz" meg minket. És mennyit is iszunk belőle egy forró napon? Gondoljuk csak végig, jelenlegi étrendünkben mennyi energiát spórolhatnánk meg egy csöppnyi tudatossággal!

Végezetül: a **Súlykontroll Program** nemcsak a fogyókúráról szól, hanem teljes és tudatos életmód-változtatásról is, amely az elért súly megtartását is célozza. A **Súlykontroll Program abban is különbözik a többi diétától,** hogy teljes mozgásprogrammal egészül ki, azzal teszi könnyebbé a diétát, ha olyan élelmiszereket ajánl, amelyek elfogyasztása után kevésbé leszünk éhesek, új módszerrel segíti az életmódváltást.

Mit mondhatnék még?

Tarts velem, változz velem!

2007. január

I. fejezet
…ez voltam én

CSALÁDOM A VÁRAM

Anyuval és húgommal sokszor síelünk együtt (2006)

Az én családom számomra a mindenkori hátország. A megnyugvás, a feltöltődés, a bizalom és a szeretet szigete. Talán most azt gondolod, felesleges bárkinek is ezt bizonygatni. Én úgy hiszem, nem. Mert nélkülük valójában semmi nem működne.

Hangos család vagyunk. Akik ha végre összejönnek, egymás szavába vágva beszélnek, nevetgélnek, fecserésznek. Férjem, Krisztián eleinte csak kapkodta a fejét, aztán ő is akklimatizálódott, hangos csapattaggá vált.

Ketten vagyunk testvérek. Lánytestvérek. Azt mondják, a lányoknak egymással nehéz, mert rivalizálnak, mert a nők természetükből adódóan ilyenek. Nekünk valamiért mindig könnyű dolgunk volt egymással. Néha azt mondom, a húgom olyan, mintha én lennék, én pedig ő. Tükörképei vagyunk egymásnak és barátnők is. Azért a lánytestvéreknek igazán kijár egy öcs is. Szerencsére velünk is így történt, bár szüleink válása után vele már nem él-

Kucival a mai napig elválaszthatatlanok vagyunk (1984)

tünk együtt. Ennek ellenére sok közös élményünk van, ha tehetjük, együtt vagyunk. És igaz ez az unokatestvéreimre is, ők öten vannak. Mi bármikor felhívhatjuk egymást, a jó kis trécselést ott folytatjuk, ahol előzőleg abbahagytuk…

A médiában viszont nem olvashatsz róluk. Nem véletlenül, bár nem rejtegetem őket. Sajnos a média olyan lehetetlen és természetellenes helyzeteket teremt egy közismert ember, még egy sportoló számára is, amelyben a családom nem akar részt venni. Nagyon ritkán tesznek kivételt, kizárólag az én kedvemért. Ahogy mondtam, ők a hátországot jelentik az életemben, kerülik a nyilvános szereplést, a nyilatkozatokat. **Olyan természetesek akarnak maradni, mint amilyenek valójában. Azt hiszem, ez így van rendjén.**

• • •

Van egy képem magamról. Még edzésre járok Békásmegyerre, a tornaterembe. Megérkezem, átöltözöm, köszönök mindenkinek, és teljes erőmből dolgozni kezdek. Aztán lezuhanyozom, elköszönök, és robogok tovább. Hogy mi

Egyre többen a családi összejöveteleken (2006)

Apura csak felnézni lehet (2003)

hiányzik ebből? A beszélgetés, a másokkal való kommunikáció. Zárkózott voltam, keveset beszéltem, kevés embert engedtem közel magamhoz, nehezen kötöttem új barátságokat. A régi barátságokat őrizgettem magamban, ezekről ugyanis joggal gondolhattam, érdek nélkül köttettek. Azért, mert kedveltük egymást, és véletlenül sem azért, mert az egyikünk már „valaki". Miért mesélem el mindezt? Mert attól a perctől kezdve ugyanis, hogy sikeres lettem és a média is felém fordult, szinte automatikusan bezárultam. **Az „újonnan érkezőknek" nehezen hittem el, hogy őszintén, és nem valamilyen kimondatlan érdek mentén szegődnek mellém.** Lassan, fokozatosan nyíltam meg, sokat segített ebben egy televízió-műsor Föld körüli útja, ahol ismert emberekkel hozott össze az élet. Sokukról derült ki, hogy hasonló problémákkal küzdenek, mint én. Ma már velük is tartom a kapcsolatot, barátságok is születtek ezen az úton. Azóta kissé átértékeltem a világot. Nyugodtan kezdeményezek én is beszélgetést, mondjuk egy fogadáson, és mondom el a véleményemet, ha kérdezik.

Családi strandolás Zamárdiban (1982)

Amikor tehetjük, utazunk (2005)

A férjem szerint egészen jól sikerült az átalakulásom. Azt mondja, néha már csaknem annyit beszélek, mint ő…

• • •

Krisztián, a férjem. Tíz éve vagyunk házasok, tavaly ünnepeltük a tizedik házassági évfordulónkat. Igen, korán mentem férjhez, de valahogy tudtam, jól döntök. Amikor bejelentettem a szüleimnek, hogy összeházasodunk, szemernyi kétség nem volt bennük, hogy én tényleg így akarom. Bíztak bennem és pontosan tudták, ha valaki mellett döntök, annak komoly alapja van. Én nem egy szép arcú, jó testű fiúba szerettem bele. Hanem egy fiúba, aki értékes ember, akire felnézhetek, akinek fontos a véleménye, és aki mellesleg nekem tetszik is. Krisztián értékei, világa ma már az én értékeim, az én világom is. Szülei mintha az én szüleim lennének, közös, nagy család lettünk. **Szeretem az én nagy, hangos családomat. Velük, általuk lehetek az, aki vagyok.**

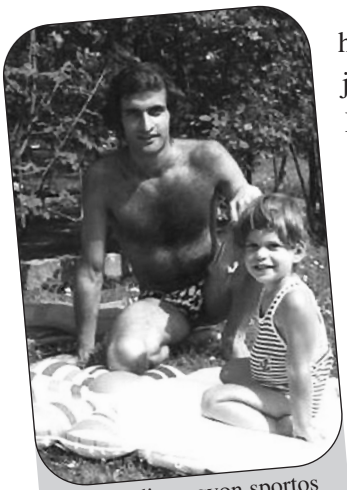
VÉKONY LÁB, NAGY POCAK

– EZ VOLTAM ÉN

Hogy milyen voltam gyerekként? Talán el sem hiszed, honnan indultam. Elmesélem ezt is.

Nálunk úgy alakult az élet, hogy anyuék mindig mindenhova vittek magukkal. Akkor is, ha sportolni mentek. Így nekem a mozgás, a sport olyan természetes volt, mint a levegővétel. Ráadásul engem kötelező jelleggel küldtek tornázni, ugyanis óriási hasam volt, úgy néztem ki, mint egy etióp kisgyerek. Apu tudta, hogy meg kell erősíteni a hasfalamat, ezért vitt tornára. De az általános iskolában testnevelés tagozatra mégsem kellettem. **Azt mondták, ilyen rossz alakkal nem lehet sportolni.** Talán rántottam egyet a vállamon, talán ezt sem, csak tudomásul vettem a döntésüket. És attól kezdve még elszántabban tornáztam. Végül felvettek testnevelés tagozatra. Emlékszem, egyszer a spárgát próbálgattam az edzésen, amikor éppen anyu is ott volt. Gyötrődtem, kínlódtam, nem sikerült. Már sírtam, amikor anyu nem bírta tovább, odajött hozzám, és azt mondta,

Majdnem elhúzott a pocakom (1977)



Apu mindig nagyon sportos volt (1977)

hagyjam abba, ne gyötörjem magam, menjünk haza. Ez egy gyereknek iszonyú lehet. Én magyaráztam meg neki, hogy ezen a fázison mindenkinek át kell esnie, aki spárgát akar csinálni. Aki tornázni akar. Aki világbajnok akar lenni. Mert ezt akartam. **Világbajnok és testnevelő tanár akartam lenni.**

• • •

Apu imádott futni, én meg őt imádtam, és mindent megtettem azért, hogy büszke lehessen rám. Ha hét kilométert kellett mellette szaladni, hogy vele lehessek, akkor annyit futottam. Nem hitte el, hogy egy gyerek ennyit kibír. Pedig egy gyerek mindent kibír a szüleiért.

• • •

Nekem a sport az élsportot jelenti. A teljes elhatározást, az akaraterőt, a jó értelemben vett küzdelmet, a különleges atmoszférát. Ha kimondom a szót, hogy sport, elmosolyodom. Jó érzés kapcsolódik ehhez a fogalomhoz, az az érzés, hogy mindent megteszek egy célért. Hogy jólesik a mozgás, még akkor is, ha egy-egy edzés alatt elájulok a fáradtságtól. Előfordult párszor, hogy kimerültem. De soha, egyetlenegy alkalommal sem jutott az eszembe, hogy abbahagyjam. **Nem volt olyan kín, olyan fájdalom, amit ne vállaltam volna szívesen a sportért!** Pedig sokszor nem sikerült. Én viszont nem

Első „divatfotóm". Nagypapám kedvence (1980)

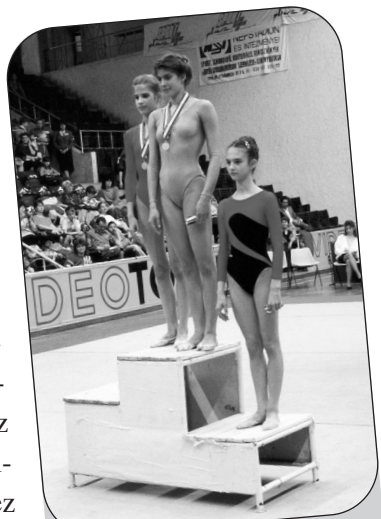
Mozgás nélkül sehol nem bírtam ki (1985)

vagyok egy elkeseredős típus. Apu a mai napig is meséli, csodálkozott, amikor egy rosszul sikerült szereplésem után én már aznap este azt magyaráztam, mit kell másképp csinálnom, hogy javítsak a hibáimon. Nem fért a fejébe, hogy lehet az, hogy a lánya a kudarcot nem kudarcélményként éli át. Ha lecsúsztam a dobogóról, ha nem sikerült a verseny, számomra egy dolog volt nyilvánvaló: hibáztam, tehát ettől kezdve még többet kell dolgoznom a sikerért, még jobban kell akarnom, hogy elérjem a célomat.

• • •

RG-ztem, azaz ritmikus gimnasztikáztam. Nekem azért is volt nehéz ez a sportág, mert nagyon rossz a térlátásom. Gyakorlat közben nem azért tudtam elkapni a buzogányt, mert láttam, hogy hova esik, hanem mert megtanultam, hogy mikor kell elkapnom.

Egy nap plakáton láttam, hogy fitneszversenyt hirdetnek. Jelentkeztem. Az Európa-bajnokságon 1994-ben még csak kilencedik voltam, egy évvel később a vb-n is. Aztán 1996-ban világbajnok lettem, az Egyesült Államokban, a fitnesz fellegvárában. Nem hittem el, hogy ez megtörténhet. Hogy egy magyarral ez



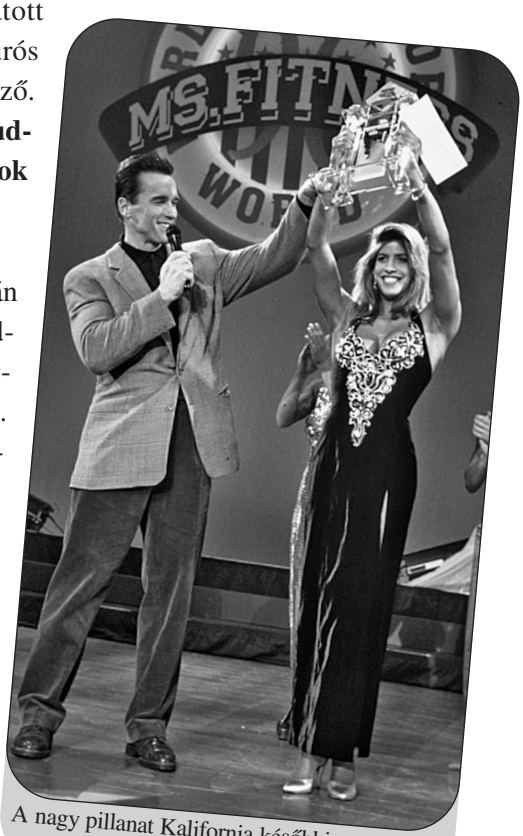
Budapest Bajnokság szerenkénti döntő (1991)

megtörténhet. Érdekes, a legfontosabb győzelmet nem éltem meg győzelemként. Elfogadtam, de igazi katarzist nem okozott.

Hogy mégis mi segíthetett a győzelemhez? Húszéves voltam, azt mondták, annyira tisztának, őszintének tűntem, hogy emellett nem lehetett elmenni. És hát igen, nagyon sokat edzettem. Napi öt-hat órát, az egyetemi órák után. Nyugodt voltam a vb előtt, mert úgy éreztem, lehetetlen, hogy valaki nálam többet edzett vagy diétázott volna. Mindent, mindent megtettem a célomért. S hogy sikerüljön, két nagyszerű ember állt mellettem: Irénke néni (Szécsényiné dr. Fekete Irén), az RG-edzőm, aki minden rossz adottságom ellenére látott bennem fantáziát, és Turós Gyuri testépítő, fitneszedző. **Gyuri elhitte és talán tudta is, hogy képes vagyok nyerni.**

• • •

A világbajnokság után egy amerikai, étrendkiegészítőket gyártó cégtől kaptam szerződést. Óriási lehetőség volt, legjobban attól féltem, hogy itthon kell hagynom a családomat, Krisztián volt mellettem az USA-ban. Hogy mi volt a dolgom? Évekig profi fitneszversenyeken indultam. Aztán egy szép napon azt vettem észre, hogy régen értem el



A nagy pillanat Kalifornia későbbi kormányzójával (1996)

igazán jó eredményt. Hogy mindenki elhúz mellettem, annak ellenére, hogy én ugyanolyan elszántan készültem, edzettem. Nem értettem, miért. Aztán kiderült. Engem is megkerestek a gyártók. **Egy doppingszerről volt szó, mindössze azt kellett volna beszednem a még jobb eredményekért. Hát nem tettem.**

És nem mentem el a Baywatch forgatására sem, ahol csinos, piros fürdőruhában jelentős összegért fel s alá futkoshattam volna életmentő szerepben a parton. Nem akartam. **Engem a sportban soha nem a külsőség érdekelt.** Nem a szépség megmutatása vonzott, hanem maga a sport. Döntenem kellett, hogy milyen utat választok.

A szerződésem lejárta előtt jöttem haza. A rakparton akartam végre sétálgatni, itthon akartam lenni a szeretteim között. Azt hiszem, ott jöttem rá, alkalmatlan vagyok arra, hogy valaha is más országban éljek. Engem minden ideköt.

• • •

A kutya az a csoda, ami nem három napig tart (2006)

Azt tudtam, hogy mozgáskultúrával akarok foglalkozni, éreztem, van bennem elhivatottság, hogy segítsek másoknak lefogyni, erősödni, egészségesen élni, hogy tudásomat megosszam velük. Csakhogy a fitnesz akkoriban még itthon is újdonságnak számított. Nekem kellett elsőként kitaposni azt az ösvényt, amelyen ma már többen is haladunk. Nyolc évvel ezelőtt hoztam létre az edzőtermemet. Ma már nagyon sokan járnak hozzám. Gyerekcsoportom is van, de szeniorokkal is foglalkozom. Mindkét feladat

örömöt és kihívást is jelent. A gyerekek arcán mindig az önfeledt boldogságot látom, a mozgás kiváltotta érzelmeket. A mosolyuk engem is feltölt. Az idősebb generációnál, **a nagymamáknál pedig az az eredmény, ha valaki az edzések után egyedül tudja felhúzni a harisnyáját,** vagy az állandó mozgásnak köszönhetően megszűnik nála a trombózisveszély.

• • •

Hűséges típus vagyok. Hűséges az edzőimhez, a fodrászomhoz, hűséges a férjemhez, a tanítványaimhoz, az alkalmazottaimhoz. Nem engedem el a kezüket.

• • •

Most azt kérdezed, neked hogy sikerülhet. Te nem voltál élsportoló, a mozgásra, önmagadra kevés időd jut.

Azt hiszem, minden azzal kezdődik, hogy egyszer csak megfogalmazódik bennünk az igény: szeretnék változni, szeretnék fogyni, egészségesebben élni. Már csak dönteni kell. El kell dönteni, hogy változni fogunk. Azonban ezt a döntést senki helyett nem tudom átvállalni. Helyetted sem. De segítek, hogy könnyebb legyen. Én megtanultam önmagamat legyőzni, megtapasztaltam a határaimat, sőt néha még az azokon túli létet is. Ha sikerül átélni ezt a katarzist, akkor lesz erőd és kitartásod, hogy végigjárd az utadat. Egyszerűvé válik minden, az idő semmiséggé töpörödik, hiszen csak pillanatok választanak el a sikertől. Ha a célra összpontosítasz, ha nem töröd meg az akaratodat, neked is sikerülni fog! Emlékszel, amit a fejezet elején írtam? **Engem eltanácsoltak a testnevelés tagozattól, mert alkalmatlannak találtak a sportolásra.**

Nos, te mire vársz még?

NEKEM ÖRÖKKÉ FOGYÓKÚRÁZNOM KELLETT

Hidd el, tudom mit jelent a diéta! Nagyon fiatalon, gyerekként megtapasztaltam, mit jelent, ha nem akkor és nem azt ehetem, amit éppen akarok. **A nagy hasam miatt már tízévesen fogyókúráztatni akartak.** Végül apu állított össze egy diétát, ő alakította ki a napi étrendemet. Úgy hittem benne, hogy szinte mindegy is volt, milyen szigorúan kell emiatt élnem. Mert tudtam, ha ő azt mondja, fogyni fogok, akkor az úgy is lesz.

• • •

Később, amikor apu elköltözött tőlünk, én vettem a kezembe az étrendemet. Ezzel kezdetét vette a kevésbé egészséges, inkább éhezős időszak.

• • •

Hosszú éveken keresztül, minden áldott versenyre le kellett fogynom, átlagosan öt kilót. Ezért hét közben alig ehettem, viszont rengeteg energiát „használtam". Hét végén pedig, amikor lazítani lehetett, két nap alatt visszahíztam az előzőleg leadott kilókat. Imádtam az édességet, különösen a csokoládét. Volt olyan diétám, ami alatt egy dologról nem tudtam lemondani: a csokiról. Így aztán csak azt ettem, de egy nap csak egy táblát, és semmi mást.

• • •

Nekem a fitnesz táplálkozási forradalmat és felfedezést is jelentett. Ugyanis ebben a sportágban az edzés mellett az ember tulaj-

donképpen bármennyit ehet. Csak arra kell figyelni, hogy ezt a sokat miből választja ki. A rengeteg koplalás és diéta után végre kedvemre ehettem, normálisan étkezhettem. Óriási felszabadultságot éreztem! Persze előtte én is **sokféle diétát kipróbáltam, kísérleteztem magamon.** Mindig sikerült a megadott időre lefogynom a fölös kilókat, de aztán újra megjelentek. Arra gondoltam, milyen jó is lenne egy olyan típusú diéta, amely valójában nemcsak fogyókúra, de életmódprogram is. Ekkor fogalmazódott meg bennem először a **Súlykontroll Program** gondolata.

• • •

Tudatosan táplálkozom. A férjem nem mindig követi ezt… Ennek dacára soha nem erőltettem, hogy azt egye, amit én – sőt a környezetemben soha senkit nem erőltetek –, elfogadtam, hogy neki mást jelent az evés, mint nekem. Aztán egy napon azt vettem észre, hogy magától mond le bizonyos dolgokról, anélkül, hogy erre kértem volna.

Régen édességfüggő voltam, ma már ritkábban szerepel az étrendemben. És nem esik nehezemre a lemondás, hogy őszinte legyek, eszembe se jut, hogy egy étkezést mondjuk egy szelet tortával zárjak. Már nem engedem, hogy megkísértsen, nem vagyok függő, egyszerűen nem érdekel. Nekem nem éri meg. Nem állítom, hogy mindenkinek ilyen szigorú szabályok mellett kell élnie. De jó, ha objektív testképünk van. Ha tudjuk, hogy 30 évesen sem divat a fodros has. S amit megtehetünk saját testünkért, egészségünkért a táplálkozással, a mozgással, tegyük meg. Mert kell, hogy ennyire fontosak legyünk önmagunknak!

• • •

Ma már nem fogyókúrázom, de örökké figyelek arra, hogy mit eszem. Tulajdonképpen fel sem tűnik, nem okoz nehézséget, mert az életem részévé vált. Ahogy a mozgás és a sport is. Én így élek. És te?

II. fejezet
…sikerülni fog!

DÖNTS, ÉS SIKERÜLNI FOG!

Ugye ti is tapasztaljátok, hogy felgyorsult világunkban a legkevesebb idő önmagunkra jut? Még elvégzem ezt, még megoldom azt, mondogatjuk magunkban, aztán este holtfáradtan rogyunk az ágyba, s fel sem tűnik, megint eltelt egy nap anélkül, hogy testünkkel, lelkünkkel foglalkoztunk volna.

Sokan felesleges nyűgnek és időpocsékolásnak tartják, hogy azzal törődjenek, mit, mikor és hogyan fogyasztanak el. Azon sem töprengünk, hogy szabadidőnket mozgással töltve tegyünk valamit az egészségünkért. A „könnyebb" utat választva jutunk el addig, hogy elhisszük: mozgás nélkül, a helytelen étkezési szokások megtartásával, bizonyos **„csodaszerek" szedésével lefogyhatunk.** Közben nem mérlegeljük, hogy például a csodaszerek árát összeadva gyakran jóval több pénzt fizetünk ki, mint amennyibe például egy fitneszbérlet, egy fitnesz DVD vagy egy pár edzőcipő kerülne. Végül több sikertelen próbálkozás után drasztikusan döntünk: kemény akarattal egyszerűen nem eszünk. Majd újra szembesülünk a ténnyel: hosszú távon ez nem tartható be, hiába küzdöttük végig a kúrát, miközben kínoztuk magunkat. Arról nem is beszélve, hogy a koplalás káros a szervezetre. Nem marad más hátra, mint hogy feladjuk, és visszatérjünk eredeti rossz étkezési szokásainkhoz, megtetézve azzal, hogy már a mozgást is elhanya-

goljuk. Következmény: többet mutat a mérleg, mint a kínkeserves „fogyókúra” kezdetén.

• • •

Nem állítom, hogy könnyű lesz az út, ami a fogyáshoz és életmódunk átértékeléséhez vezet. De ahhoz, hogy a **Súlykontroll Program** segíteni tudjon neked, elsőként a **te elhatározásodra van szükség.** Ezt senki nem tudja átvállalni helyetted! E nélkül az elhatározás nélkül egyetlen fogyókúra és életmódprogram, de még a **Súlykontroll Program** sem tud segíteni. Tudatosítani kell magadban: bizony eleinte minden komolyan vett fogyókúra és minden életmód-változtatási szándék lemondással és időráfordítással jár. Fontos, hogy erre ráhangolódj, mert csak nagy elhatározással tudunk belekezdeni! Legjobb pedig, ha nem holnap, hanem azonnal elkezded! Ha nem vagy biztos abban, hogy készen állsz a változtatásra, akkor tedd félre addig a könyvet, amíg el nem jött a valódi elhatározás ideje.

Ha megszületett benned az elhatározás, a következő lépés már a **célkitűzés** lesz. Célkitűzésünket nemünk, korunk, fizikai adottságaink (izom-, csonttömeg) és az önmagunkról alkotott reális testkép is befolyásolja.

Fontos! A ránk rakódott súlyfelesleg évekig gyarapszik, fokozatosan, szinte észrevétlenül, dekáról dekára. Ha elkövetjük azt a hibát, hogy a diétánál türelmetlenek vagyunk, és gyorsan, minél hamarabb akarunk megszabadulni a súlyfeleslegünktől, akkor csupán ideig-óráig érünk el sikert, de hosszú távon a leadott súly gyakran visszajön. Szomorú statisztika, hogy a fogyókúrát elkezdők kis része tud csak lefogyni, és a lefogyottak 90 százaléka visszahízik. Ennek főként a türelmetlenségünk az oka, valamint az, hogy visszatérünk az előző, rossz életmódhoz. Időt kell adni magunknak, időt kell adni szervezetünknek, hogy átálljon. **Aranyszabály** tehát: lassan, heti 0,5–1 kg-ot fogyva, tudatosan felépített étrenddel és mozgásprogrammal lépkedjünk cé-

lunk felé, mert ez – amellett, hogy könnyebb betartani a fogyókúrát –, abban is segít, hogy hosszú távon megtartsuk az elért testsúlyt.

De ahhoz, hogy egyáltalán belevágjunk, nem árt, ha ismerjük a testsúlyváltozás lélektani okait is. Azaz honnan és hova jutunk el, milyen lelki változásokon keresztül érjük el a valódi, fizikai változást.

Ezt követően pedig a program alapfogalmaival ismerkedhetsz meg. Így már eldöntheted, szükséged van-e a diétára, s ha igen, milyen mértékben.

Csak bátran, kis csapatommal itt állunk melletted, **segítünk a változásban!**

BODY STEP

III. fejezet

A csoda te magad vagy!

A TESTSÚLY-VÁLTOZÁS LÉLEKTANI OKAI

Találkoztam egyszer egy fiatal nővel. Arra kért, hogy segítsek neki megszabadulni tetemes súlyfeleslegétől, 30 kilót szedett magára az elmúlt 8 évben. Megváltozott az öltözködési stílusa, nem szerette már magát szépítgetni, csinosítani. Kedves, szeretetre méltó ember volt, tele érzelemmel. A férjével jól elvoltak, megszokták már egymást, őt nem zavarta, hogy meghízott, természetesen így is szerette, hiszen „holtomiglan, holtodiglant" fogadtak, és nem azt, hogy az első plusz 20 kilóig… Saját magát zavarta, hogy nem érzi jól magát a bőrében, hogy nem érzi magát úgy nőnek, mint annak idején, amikor még karcsú volt. Túl volt már több fogyási kísérleten, és voltak sikerélményei. Úgy érezte, hogy a szervezetében valami összezavarodott, mintha már nem úgy működne, mint az első diéták alkalmával, amikor viszonylag könnyen tűntek el a kilók. Valahogy minden lelassult, nehézkesebb, döcögősebb lett.

Elkezdtünk beszélgetni az érzelmeiről, a félelmeiről, a vágyairól, a gyermekkoráról – csupa olyan témáról, amelyeknek látszólag semmi köze nem volt a testsúlyához. Néhány helytelen evési szokáson (időponton, evési gyakoriságon) módosítottunk, egy-két ételt kivettünk a mindennapokból, és ünneppé változtattuk. Elkezdett fogyni lassan, de biztatóan. Már nem az evéssel és az ételekkel való foglalkozás töltötte ki a mindennapi gondolatait. 15 kilót fogyott fél év alatt, szóval semmi címlapra való csoda nem történt.

A hétköznapjaiba viszont bekúsztak a kis csodák, örömök. Türelmes volt: úgy döntött, hogy ha adott 8 évet a túlsúlynak, akkor miért ne adhatna 1-2 évet a fogyásnak? Kipróbált új dolgokat, figyelt a jelen megélésére. Az utcán újra az emberek szemébe nézett, kíváncsi lett, nyitott a világra, és ezt mások észrevették és viszonozták. A férfiak megint utánafordultak, elismerően mérték végig. Egy napon gondterhelten érkezett és közölte, nem szeretne tovább fogyni, bár eredetileg 30 kilótól akart megszabadulni. Azt mondta, úgy érzi, ha tovább fogy, el fogja hagyni a férjét. Megnyugtattam, hogy semmi olyan dolog nem fog történni, amit ő nem akar. Az élete kontrollja és irányítása az ő kezében van.

Aki valaha próbált már lefogyni, óhatatlanul szembesült azzal, hogy a fogyás nem egyszerűen egy biológiai vagy matematikai képlet. Bonyolult lelki mechanizmusok állnak a testsúlymegtartás és -csökkentés hátterében, amelyek akkor válnak igazán tudatossá, amikor az addigi szokásrendszerünk felbomlik. Korunk karcsúságideállal kapcsolatos legszembetűnőbb ellentmondása, hogy míg a fogyasztószerek, valamint az újabbnál újabb és az emberi szervezetre akár káros hatású fogyasztási technikák forgalma virágzik, addig az elhízottak aránya ahelyett, hogy csökkenne, egyre csak emelkedik. Az Egyesült Államokban évente 300 ezer áldozatot szed az elhízás, többen halnak meg a túlsúly okozta szövődménybetegségekben, mint AIDS-ben. A táplálkozási magatartás hátterének és annak zavarainak vizsgálata az elmúlt két évtizedben az ember lelki életével foglalkozó tudományágak kiemelt területe lett. Az elhízás és az evési szokások egyéb zavarai mögött számos egyéni lelki ok is fellelhető, amelyek feltárása mellett szükséges a biológiai és szociokulturális tényezőkkel való kölcsönhatásuk megértése is.

A CSODÁT TALÁLD MEG ÖNMAGADBAN!

Napjainkban nagyon népszerűek azok a szolgáltatások, amelyek úgy szabadítanak meg súlyfeleslegünktől, hogy nekünk a világon semmit sem kell tennünk, csak befeküdni egy adott szerkezetbe, bevenni ilyen-olyan pirulát, meginni ezt-azt, magunkra kapcsolni rezonáló szerkentyűket és várni a hatást. Ezekért persze komoly összegeket vagyunk hajlandóak kifizetni. Ez pedig nagyon kényelmes és rettenetesen kiszolgáltatott helyzetet teremt. Amíg ugyanis nem érted meg, miért híztál meg, és nem járod meg magad az utat, felismerésekkel, tapasztalásokkal, buktatókkal, katarzisokkal, az önkontroll érzésével, addig a fogyás csodáját csak mások ismerik. Szeretnénk önmagad megismerésében is a segítségedre lenni!

A túlsúly, a fogyókúra olyan témák, amelyek soha nem mennek ki a divatból. Időről időre jelennek meg újabb módszerek, tanácsok különböző sajtótermékek oldalain. A nagyobb ünnepek (karácsony, húsvét) előtt a tv, a rádió, az újságok jobbnál jobb étkek receptjeit mutatják be, a leggyakoribb témák között szerepel, hogy mit együnk, mit főzzünk, és legfőképpen mennyifélét. Aztán az ünnep másnapjának reggelén a téma rögtön a fogyókúra lesz: azaz hogyan éljük túl az ünnepi túlevéseinket, hogyan fogyjunk le gyorsan, hogyan szabadulhatunk meg minél hamarabb az ünneplés hevében ránk rakódott feleslegtől. Mintha törvényszerű lenne, hogy

ha olykor-olykor többet eszünk, akkor hízni is fogunk. Mintha az ünnep feltétlenül együtt járna a túlevéssel, a mozgáshiánnyal – és a lelkiismeret-furdalással. Mintha a testtel és a lélekkel bármit meg lehetne csinálni – ha pedig történetesen valakinek ez nem sikerül, az gyenge.

Ez pedig koránt sincs így.

Az emberek szeretnek enni. És ez jó. Enni kell, jókat, finomakat, jóízűen, élvezettel, örömmel, lelkiismeret-furdalás nélkül. Enni lehet hízás, kalóriaszámolgatás, önsanyargatás, feszültségek, szorongások nélkül. A **Súlykontroll Program** segít az egyensúly kialakításában. Enni szoktunk, amikor azokkal vagyunk, akiket szeretünk, amikor nincsenek velünk, akiket szeretünk, és emiatt szomorúak vagyunk. A boldog, nagy eseményeket is evéssel ünnepeljük: a születést, az évfordulókat, a sikeres teljesítményeket, az eredményes üzleti találkozókat, sőt még a halált is evéssel, torral szentesítjük. Bizony sokan vannak olyanok közöttünk, nők, férfiak, fiatalok, idősek, gyerekek, egyedülállók, házasok, szegények, gazdagok, akik bánatukat is egy-egy pluszétkezéssel igyekeznek enyhíteni. Evéssel vigasztalják magukat az elszenvedett bántásokért és a csalódásokért. Vannak olyanok is, akik a környezetüket és magukat is egy kicsit megbüntetik, felelősségre vonják azzal, ha nem esznek. Évszázadokkal ezelőtt az emberek már fel tudták hívni magukra a figyelmet, ha rengeteg ételt magukba tömtek (zabálási versenyeken), vagy éppen azzal váltották ki mások csodálatát és borzongását egyszerre, hogy hetekig nem vettek magukhoz táplálékot – őket éhezőművészekként vagy éhező szentként tartották számon[4]. Ma sincs ez másként: a „ki eszik meg minél több virslit vagy hamburgert?" típusú versenyek még ma is felkeltik a médiumok érdeklődését. Az egykori éhezőművészeket ma már az anorexiásokkal azonosítjuk, akik ritkábban csodálatot, mintsem inkább meg nem értettséget vagy féltést váltanak ki a

környezetükből. Annyi mindent tudunk kifejezni a testünkkel és a táplálkozásunkkal – hová tűnnek mindezek, amikor egy diéta keretei közé szorítjuk magunkat? Lehet-e félretolni mindazt, ami évezredek óta az emberben kódolódik, és megfeledkezni mindarról, ami az étkezést alapösztönné teszi, és egyáltalán: érdemes-e?

A TEST, A LÉLEK ÉS A SZELLEM HARMÓNIÁJA

Azzal mindenki egyetért, hogy az embernek nem csak teste van. Az evéssel kapcsolatban is mindenki megtapasztalta már, hogy a táplálkozás korántsem csak a testi szükségletek kielégítésére korlátozódik. Azt is gyakran hallani, hogy a fogyás az agyban kezdődik: itt legtöbben az elhatározás fontosságára utalnak, és arra, hogy bizonyos mértékű tudás kell ahhoz, hogy egészségesen táplálkozzunk. Azt, hogy a testsúlyunk a lelki egyensúlyunkat is meghatározza, és a testi változást lelki változás is követi – nos, ezt leginkább azok tudják, akik sikeresen szabadultak meg súlyfeleslegüktől, és megértették, miért híztak meg és milyen szerepe volt az életükben annak a többlet testsúlynak, amit évekig magukon viseltek.

Nagyon gyakran találkozom olyan emberekkel, akik a testsúlyproblémáikat egyfajta sorscsapásként élik meg. Sokan okolják érte önmagukon kívül a környezetüket, a családjukat, a gyermekkorukat, az időhiányt és a rohanó világot, a stresszt, ami nap mint nap éri őket. Így is fel lehet fogni, de ez a gondolkodás inkább hátráltatja mindazt, amit szeretnének elérni: hogy úgy érezzék magukat jól a bőrükben, hogy ne kelljen a nap minden percében azzal foglalkozniuk, hogy mit egyenek vagy mit ne egyenek, hogy az ideális testsúlyukat hosszú távon megőrizzék, hogy ne lihegjenek 30 évesen, ha két szatyorral fel kell szaladni a harmadik emeletre.

A FOGYÁS ÖNISMERETET IGÉNYEL

A testsúlycsökkenés folyamata önismereti út is egyben. A túlsúly és az evési problémák fontos jelzőértékkel bírnak: arra figyelmeztetnek, hogy a testi-lelki-szellemi harmóniánkon javítanunk kell. Lehet, hogy problémamegoldásként használjuk az evést olyan helyzetekben, amelyekben hatékonyabb lenne máshogy kezelni a konfliktust, vagy az élet valódi problémáinak kontrollálása helyett testünk uralását tűzzük ki célul. És ennek sajnos a természetes és sok-sok örömet adó testi vágyaink is áldozatul eshetnek: ha túl szigorúak vagyunk magunkhoz, vagy ha nem ismerjük saját határainkat és szükségleteinket. Igaz ez testi, szellemi és lelki értelemben is.

Éppen ezért fontos, hogy **a fogyást kihívásnak tekintsük** és egy kiváló lehetőségnek arra, hogy **önmagunkat jobban megismerjük.**

Különbözünk egymástól. Abban is, hogy milyen típusú fejlődésre és segítségre van szükségünk ahhoz, hogy életmódunkban jelentős, mélyreható és hosszú távú változást idézzünk elő.

Van, akinek elsősorban a bevitt táplálék mennyiségére és minőségére kell fokozott hangsúlyt helyeznie. Különösen igaz ez azokra a férfiakra, akik 30 éves koruk körül találkoznak először a felesleges és még csak esztétikailag zavaró kilókkal, amit pocaknak, sörhasnak vagy úszóguminak neveznek el. Számos kutatás

bizonyította, hogy az elhízás szempontjából a legérzékenyebb időszakok között a férfitársadalomban ez az életkor szerepel az első helyen, míg nőknél a terhesség, a szoptatás és a klimaktérium időszaka[5]. Tapasztalatom szerint ilyenkor nehezebb lefogyni azoknak, akik ezt megelőzően nem küzdöttek súlyproblémákkal, de nem is tettek különösebben semmit annak érdekében, hogy egészségesen táplálkozzanak, egyszerűen csak szerencsés alkatuk volt. Számolnunk kell azzal, hogy az életkorunk előrehaladtával testi folyamataink is változnak, megváltozik a hormonháztartásunk, amely az anyagcsere-folyamatokra is hatással van, de ezzel együtt életmódunk és érdeklődésünk is. Érettebbek leszünk, testi és lelki fittségünk megőrzése fontos feladattá válik. Mint ahogy minden életkornak, életszakasznak, úgy az életkorral járó testi felépítésnek, alkatnak is megvan a maga sajátos szépsége. Az a szépségideál, ami rabul ejt minket 18 évesen, nem biztos, hogy jól áll fiatal anyaként is, vagy akár később, középkorú hölgyként. Ahhoz, hogy reális célokat tűzzünk magunk elé, ismerni kell önmagunkat.

Az emberek egy csoportjánál az elhízás okaként egyértelműen a mozgásszegény életmód tehető felelőssé. Különösen igaz ez azokra, akik munkájukból kifolyólag kevés időt szentelnek a testmozgásra. Szerencsére a mozgás hatását a munkahelyi és pszichés teljesítőképességre ma már egyre többen felismerik, és megérzik, átélik azt, hogy a test izomzatának karbantartása ugyanolyan alapvető emberi igény kell legyen, mint a kiegyensúlyozott, szeretetteljes családi légkör vagy a sikeres karrier.

Vannak olyan, súlyproblémákkal küzdő emberek is, akiknél a fő testsúlyfenntartó okként lelki tényezőket lehet felfedezni. Ezek származhatnak a táplálkozással kapcsolatos negatív élményekből, olyan traumatikus helyzetből, amely a testet érő bántalmazásból ered, vagy a hátterében egy tökéletességre törekvő személyiségkarakter is állhat.

Azonban minden típusú, hosszan tartó (évek óta vagy a gyermekkortól fennálló) testsúlyproblémára igaz – még akkor is, ha a súlyfelesleg vagy -hiány oka valamilyen belgyógyászati zavar vagy hormonműködési rendellenesség –, hogy idővel lelki problémává is válik. Társadalmunk egyre kisebb toleranciát mutat mindazokkal szemben, akik nem felelnek meg a kor karcsúságideáljának. Negatív személyiségvonásokat tulajdonítanak a súlyproblémákkal küzdőknek, és a meg nem felelés érzése bizony igencsak megdolgozza a legerősebb, legszívósabb egyéniséget is. Ugyanez igaz a személyes kudarcokra is. Számos olyan diéta lát napvilágot, amely már önmagában hordozza a sikertelenséget, mert uniformizálni akarja az embereket, és a hétköznapi ember hétköznapi életétől és ételétől teljesen eltérő, életidegen menüsort reklámoz. Márpedig ez hosszú távon semmiképpen nem tartható, ráadásul a **hogyan tovább**ra sem ad használható tanácsot.

• FONTOS! • • • • • • • • • •

- Ne koplalj, és ne vonj meg magadtól egyetlen táplálékcsoportot sem!
- Nemcsak fizikai, hanem pszichológiai éhezés is létezik, amikor megvonsz magadtól olyan ételeket, amiket nagyon szeretsz, de kalóriadúsabbak! Inkább a mennyiségen változtass, tartsd meg az arányokat, és szükség esetén kompenzáld egy kiegyensúlyozottabb nappal!
- A helytelen táplálkozás mögött nagyrészt helytelen szokások állnak! Ahogy ezek a szokások kialakultak, úgy változtatni is lehet rajtuk. Ahogyan a rossz szokások beépültek az életedbe, ugyanúgy a jó szokások sem lesznek idegenek egy idő után, és úgy fogod érezni, mintha mindig is így ettél volna. Persze ez csak akkor valósul meg, ha sem fizikai, sem pszichológiai éheztetésnek nem teszed ki magad!

- Ne okolj senkit a túlsúlyodért vagy az evési problémáidért – önmagadat se! A vádaskodás és az önmarcangolás nem segít, csak hátráltat. Gondolkodj pozitívan!
- Mozgás közben ne arra koncentrálj, hogy kalóriát égetsz, hanem inkább arra, hogy ma is tettél az egészségedért! A mozgásnak sokkal komplexebb hatásai vannak, amelyek nem vesznek kárba akkor sem, ha egyszer-kétszer „megbotlasz” az étkezés terén!

MINDENT ÉS AZONNAL!

„Vegyél-egyél nagyobbat, jobban megéri! Meghíztál? Fogyj le! Urald a tested! Lazíts, engedd el magad!"

A fogyasztási kultúra sajnos rászoktatja az embereket arra, hogy elvárják, ha bármi bajuk van, az azonnal múljon el. Azonnal gyógyuljak, ha beteg vagyok – s ha ez nem megy, az orvos a hibás. Azonnal múljanak el a pattanásaim, azonnal fogyjak le! Szinte mágikus hittel el is hisszük, hogy ez lehetséges. Ha pedig mégsem, akkor csalódás, elkeseredés, depresszió a következmény.

S nem is lehet más. Ha két év alatt hízott meg valaki, akkor nem nagyon lehet várni, hogy ennél lényegesen rövidebb időt alatt fogja leadni ugyanazt a súlyt. Mi viszont most akarjuk. Azonnal. Ezért hajlandóak vagyunk megműttetni magunkat, bélféregpetét magába záró tablettát bevenni, bármi pénzt kiadni, csak azonnal soványodjunk. Nem tudunk várni. Az instant kultúra nem ismeri a várakozást.

„MÉG EGY KANÁLLAL
A MAMA KEDVÉÉRT…”

Az első személy, akitől az ételt kapjuk, az anya. Személyével az étel fogalma összekapcsolódik, a szeretet, gondoskodás kifejezőjévé is válik. A későbbiekben is nyugalom, feszültségcsökkenés társul az evéshez és minden egyéb orális (a szájhoz kötődő) tevékenységhez, így a dohányzáshoz, a rágózáshoz, az alkoholfogyasztáshoz. Azokban a családokban, ahol a szülők szigorúan felügyelik a gyerekek étkezését (pl. mindent meg kell enni még akkor is, ha a gyermek már jóllakott) kellemetlen élmények kapcsolódhatnak az evéshez. Ezek a negatív élmények évek múlva is felidéződnek, és az étkezés nem örömforrás, hanem szorongással teli esemény lesz.

A gyerekkori testsúly szempontjából nagyon fontosak a **szülői étkezési és testedzési minták.** Kutatási adatok szerint ha az egyik szülő elhízott, akkor a gyermek esélye az elhízásra 40 százalék, ha mindkét szülő súlyfelesleggel küzd, akkor a gyermekkori elhízás esélye már 80 százalék. Ugyanakkor a normál testsúlyú szülők gyermekeinél mindössze 7 százalékban találtak túlsúlyproblémákat[6]. Ez az adat több tényezőre hívja fel a figyelmet: a gyerekek táplálkozási és mozgási szokásai tág határok között módosíthatók. A szülőktől mentalitást és attitűdöt vesznek át, amely megalapozhatja az egészséges életmódhoz való hozzáállásukat. Ezért is fontos nagyon, hogy szülőként hitelesek legyünk – és ez természetesen

nem csak a táplálkozásra és az életmódunkra, életvitelünkre igaz. Sokan okolják a reklámokat a gyermekek egészségtelen táplálkozási preferenciáinak kialakulásában, amelyeknek valóban van formáló szerepe, de ne feledkezzünk meg saját lehetőségeinkről a gyermekek táplálkozási és aktivitási szükségleteinek kialakításában.

A gyermektársadalom meglehetősen kritikus a súlyfelesleggel küzdő kortársakkal szemben. Pszichológiai szempontból a gyermekkori elhízás legnagyobb hátránya az, hogy a túlsúlyos gyerekek gyakran kerülnek a közösségek perifériájára, és egyre inkább visszahúzódnak a társas kapcsolatoktól. Ez pedig azzal a következménnyel jár, hogy gátlásosak lesznek, és szociális ügyességük (például hogyan kell viselkedni társaságban) elmarad a többiekétől. Ezért nagyon fontos, hogy a gyerekek testsúlyának rendezésével egyidejűleg társas készségeik fejlődésére is figyeljünk. Így jelentősen csökken a visszahízás esélye.

AZ ÉTEL VÉDŐFUNKCIÓT IS BETÖLTHET

Ha a szülő nem találja megfelelőnek saját kompetenciáját abban, hogy megvédje a gyermekét, étellel igyekszik őt kárpótolni. Saját ereje helyett ételt ad. Ezek a gyerekek hajlamosak arra, hogy később, felnőttként „bánatzsírt" halmozzanak fel.

Elhízott gyerekek családjainak vizsgálatakor azt találták, hogy nemcsak az anya, de mindkét szülő testsémazavarokkal és érzelmi nehézségekkel küzd, nem tűrik a gyerek negatív érzéseit, mint a szorongást vagy az agressziót. Mindezek következtében a túlsúlyos gyerekek kevéssé rendelkeznek belső, testi önismerettel, azaz az éhség-jóllakottság érzékelésük fejletlen. Alapvetően másoktól várják a megerősítést, nem saját ítéleteikre, érzéseikre hagyatkoznak, dependensek (alárendelik magukat másoknak, függőek), testtömegüket kisebbnek élik át a valóságosnál[7]. Ez a helyzet a felnőtté válással egyre kritikusabb lesz, belső jelzések híján (sok kövér embernek nincs éhségérzete) külső eszközökhöz (fogyókúra, zsírleszívás stb.) folyamodnak.

Egy 17 éves, anorexiás fiatal lány mesélt így a gyermekkoráról: „Úgy éreztem, hogy a szüleim – azért, hogy megóvjanak a csalódásoktól és a konfliktusoktól – meg akarják mondani, mit tegyek, és azt is, hogyan érezzek és gondolkodjak. Nem nyíltan követelték, csak sugallták, s én pedig úgy éreztem, hogy meg kell felelnem nekik. Amikor arra akarnak rávenni, hogy egyek, és én ellenállok, akkor úgy érzem, a testem az egyetlen, amit én irányítok, és ez jó érzéssel tölt el."

ÉLET A NORMÁLIS TESTTÖMEGINDEX FELETT:

AZ ELHÍZÁS

A túlsúly nem volt mindig betegség. Hazánkban még a múlt század elején is a gazdagságot, a jómódot szimbolizálta. Mivel a civilizált társadalmakban a tudomány fejlődésével párhuzamosan előtérbe került a biológiai kockázati tényezők fontossága, megváltozott a szépségideál, a kövérség megítélése is alkalmazkodott ehhez: **ma már semmilyen szempontból nem előnyös túlsúlyosnak lenni.** Egyes kutatók civilizációs betegségnek is tartják, és a társadalmi helyzettel való szoros összefüggését hangsúlyozzák[8]. A társadalmi és kulturális hatások összefoglalásakor lényeges, hogy a nagy testnek sok kultúrában különböző jelentése és jelentősége van[9]. Sokszor a termékenység szimbóluma (Willendorfi Vénusz), a hatalom, a dominancia jele is lehet, erre utal egyébként állatoknál a felborzolt szőrrel megnövelt testkontúr.

Hazai vizsgálatokból is ismert, hogy az alacsonyabb iskolázottságú, de vezető munkakörben dolgozó férfiak kétharmada túlsúlyos: a képzettség helyett a testtömeg jelenti a dominanciát[10]. A kövér test lehet védekezés is, például gyermekeknél. A kutatók azt figyelték meg, hogy ha vattamellénnyel megnövelik a gyermekek testhatárait, társukat közelebb engedik magukhoz, mert nagyobb biztonságban érzik magukat[11].

• • •

Hazánkban az elhízás előfordulási gyakorisága felnőtteknél igen magas, egyes nyugat-európai országokban akár a 40 százalékot is eléri. A tizenéveseknél a három leggyakoribb betegség között szerepel[5].

Megkülönböztetünk elsődleges és másodlagos elhízási formákat[12]. Az előbbiek aránya 85 százalékra tehető, és hátterében a mozgásszegény életmód, a helytelen táplálkozás, a pszichés problémák, negatív én- és testkép, valamint a társadalmi tényezők állnak. Az utóbbi csoportba azok a zavarok sorolhatók, amelyeknél valamely más testi betegség következményeként jelenik meg a túlsúlyprobléma, például a hormonműködés zavara, genetikai okok, agydaganatok – az elhízott embereknek csupán 15 százaléka tartozik ebbe a kategóriába. Ez az arány ahhoz képest nagyon alacsony, hogy ennél sokkal többen hiszik magukról, hogy általuk befolyásolhatatlan tényezők állnak a súlyfelesleg hátterében.

A túlevéses zavar (amit a köznyelv leginkább „kényszeres evés"-ként emleget) a kezelést kereső, elhízott egyéneknél 20–30 százalékban fordul elő. (Ezt hazai vizsgálatok is megerősítették[13].) A túlevéses zavarban szenvedőknél a pszichiátriai zavarok gyakorisága nagyobb (különösen a depresszió, de a szorongásos zavarok és a személyiségzavarok), mint a falásrohamokkal nem rendelkező elhízottak esetében.

Az elhízás altípusai között a „sovány-kövér" egyének is említést érdemelnek: ők túlsúlyosak, de állandóan a fogyással foglalkoznak, pszichológiailag úgy viselkednek, mint az anorexiások.

Az elhízás szempontjából pszichés kockázati tényezőt jelent az alacsony önértékelés és a szociális ügyesség (kapcsolatteremtő és -tartó képesség) hiánya. Általában jellemző, hogy az evési problémákkal küzdők érzelmeiket nem tudják jól kifejezni, a testükkel kommunikálnak. A túlsúlyosok a „külső kontroll" személyiségtípusába tartoznak: nem a belső ingerek (például az éhség, telítettségérzés) vezérlik őket, hanem külső referenciapontokat keresnek,

külső ingerek jelentik a kontrollt számukra. Így például a szépen terített asztal külső ingerei miatt kezdenek enni, nem a belső éhségjelzések miatt. Hasonló személyiségzavar jellemzi az alkoholistákat vagy a bulimiásokat is. Ez a vonás tehát a szenvedélybetegségekre hajlamos egyénekre jellemző. (Az elhízás szövődménybetegségei ma Magyarországon a leggyakoribb halálozási okok között szerepelnek, és az 50–60 éves korosztályt fokozottan érintik. Ezek tüneteivel és következményeivel az a probléma, hogy míg kezdetben az elhízás okán alakultak ki, később „önálló életre kelnek", vagyis az ideális testsúly visszanyerése ellenére is külön orvosi kezelést igényelnek.)

A túlsúlynak kommunikatív szerepe is van, azaz a kövérség a személyes kapcsolatokban közlésértékű. Az erre utaló vizsgálatok[14] úgy találták, hogy a nem vállalható érzések közvetítésére kiválóan alkalmas a túlsúlyos külső megjelenés (ez nőknél a negatív érzelmek és a függetlenségi törekvések, férfiaknál az azonos neműekkel való nyílt megküzdés és az ellenkező neműekkel való érzelmi ambivalencia). Kétségtelen, hogy a túlsúlyos emberek nehezebben vállalják az interperszonális konfliktusokat – bár ezt környezetük gyakran minősíti nyugodt méltóságnak. A kövér testben hatalmas szeretet- és odafigyelés iránti igény bújik meg.

A **szociális visszahúzódás,** a társas világtól való elszigetelődés a testsúlyproblémák és az evési zavarok kardinális pontja. Hajlamosító és fenntartó szereppel is bír. Gondoljunk csak bele (bár mindenkinek van erre vonatkozóan saját tapasztalata is), hogy **aki nem eszik, az nem vesz részt a szociális térben.** Azt nem lehet meghívni, nem lehet elcsábítani, nem lehet örömet okozni neki. Aki nem eszik, az nem is etet, az nem főz, nem hív meg másokat (milyen hiteltelenül nézne ki, hogy ő csak ülne és nézne mosolyogva, bólogatva, hogy milyen finom). Aki nem eszik, azzal nem lehet beszélgetni az éttermekről, a fogadásokról, a meghívásokról, a főzésről. Szomjasan várja, hogy vegyék már észre súlyvesztését,

ám az elismerő szavak helyett legfeljebb aggódó pillantásokat kap. A kövér ember többnyire magányos, a szigorúan, korlátozóan, önsanyargatóan fogyókúrázó még inkább egyedül marad. Nem napokig, hónapokig. S utána meg kell találnia új helyét és élete végéig kell fogyókúráznia, ha meg akarja tartani súlyát. **Ezáltal lesz több az életmód-változtatás a fogyókúránál:** nem azt mondom, hogy először lefogyok, aztán majd elmegyek sportolni, társaságba, szórakozni, átértékelem az eddigi életvitelemet, hanem mindezeket együtt kezdem el, már ma. Lassan, de fokozatosan, mindennap teszek valamit azért, hogy máshogy legyek jelen a világban is. Hiszen, mint ahogy a hízással nem csak a ruhaméretünk változik, úgy a fogyással sem.

AZ EVÉSI ZAVAROK

Az elmúlt néhány évtizedben a nyugati kultúra által sugallt testideál a sokszor kórosan sovány testalkat lett, miközben a legtöbb nő számára fizikailag lehetetlen elérni a keskeny csípőjű, vékony combú testformát. Ha anyukádnak, nagymamádnak széles a csípője, nem remélheted, hogy fiús, fokhagymapopsid lesz. A klasszikus evészavarok jellemzően női betegségnek számítanak. Egyes becslések szerint a fiatal nők 5–10 százaléka szenved a súlyosabb és kevésbé súlyos evészavaroktól; a betegség kialakulásának hátterében a szakemberek több okot is találtak. A leggyakrabban előforduló magatartás, amely evészavarhoz, anorexiához vagy bulimiához vezet: a diétázás. De ne ijedjünk meg, mert ez csak abban az esetben igaz, ha a fogyókúrázó személy már rendelkezik azokkal a pszichés háttértényezőkkel (pl. önértékelési zavar, kényszeres személyiség, tökéletességre törekvés stb.), amelyek ugyanúgy jellegzetességei ezeknek a betegségeknek, mint a látványos lesoványodás vagy a kompenzáló viselkedésformák (önhánytatás, hashajtó- és vízhajtóhasználat). A **Súlykontroll Program** lassú, súlyváltoztató, -megtartó technikája segít ezek elhárításában is. Sajnos mindkét zavar kialakulásánál életkori előretolódást figyelhetünk meg, egy hazai felmérés szerint a 12 éves korú lányok közül minden hetedik túl van egy fogyókúrán[15]!

NŐK A FÉRFIAKRÓL, FÉRFIAK A NŐKRŐL

A tömegkommunikáció és a testkép kapcsolatának elemzése az utóbbi évtizedben jelentős figyelmet kapott a tudományos kutatásokban és a populáris médiumokban egyaránt. Míg az 1980-as évek végéig kizárólag a nőkre ható testideálokat vizsgálták, addig az utóbbi, közel 15 évben az elemzések – a nők testképét vizsgáló eljárásokhoz hasonló módszerekkel – a férfitestideálokra is kiterjednek. Míg a nőket inkább a fogyásvágy jellemzi, addig a férfiak izmosodni szeretnének. Nők és férfiak körében is végeztek kutatásokat, arra voltak kíváncsiak, hogy az ellenkező neműeknek milyen testalkat tetszik. A férfiak átlag 13 kg-mal izmosabb ideált választottak, s azt gondolták, hogy a nőknek is az ilyen alak tetszik, amit azonban más előzetes eredmények nem igazoltak[16]. A médiumok által a férfiak testképére gyakorolt hatásokat is elemezték. Két csoporttal izmos férfiakat ábrázoló, illetve semleges hirdetéseket nézettek, majd számítógépesített testképmérést végeztek. Az előbbi csoportban nagyobb volt a különbség a saját izomtömegük és az ideális izmosság között[17].

A nők elsősorban az esztétikum, míg a férfiak főleg a kövérség vagy a nemi azonosságbeli konfliktusok miatt, valamint a sportolás érdekében és testi megbetegedések elkerülése céljából diétáznak[5].

A FÉRFIAK IS FELSORAKOZNAK:

ÚJ TÍPUSÚ EVÉS- ÉS TESTKÉPZAVAROK

További újabb – de sokkal inkább a testképzavarok felé mutató – problémák a fiatal nők és férfiak közül azokat érintik, akik szenvedélyszerűen foglalkoznak a testépítéssel. Közel két évtizede kezdődött el az a folyamat – először a tengerentúlon, majd fokozatosan átterjedt az európai kontinens nyugati felére is –, amely a fitnesz-wellness jegyében a testépítést meggyökereztette a tömegsportok között. Napjainkra az egyik legnépszerűbb testedzési formává vált, amit a világon férfiak és nők milliói naponta űznek. Egyes amerikai felmérések szerint ma a Földön közel 85 millió az olyan ember, aki legalább hobbiszinten, alkalomszerűen élt valaha is ezzel a divatos sportolási lehetőséggel[18]. Az óriási izmok, gyönyörű testek világa először elkápráztatja az embert. Ennek bűvköréből nagyon nehéz oly módon kikerülni, hogy ez a sport az egészség megőrzését is szolgálja. A testépítés egyik – más sportoktól megkülönböztető – vonása az, hogy bármilyen szinten űzi is az egyén, azért kezdi el, hogy változást idézzen elő a teste izomzatában vagy felépítésében. Ennek mozgatórugója nem csupán, illetve nem elsősorban a testi egészség megőrzése, a jobb állóképesség megszerzése, a stressz levezetése, hanem az általa elérni kívánt mezomorfikus (izmos, szikár) testfelépítéshez kulturálisan kapcsolódó személyiségvonások, mint a kompetencia (hatékonyság), a kontroll, a szexuális kívánatosság, az éntudatosság birtoklásának

vágya és megjelenítése[19]. Az utóbbi években két új keletű problémát írtak le, amelyek a túlzásba vitt testedzéshez köthetők. Az egyik a **testépítő típusú evészavar,** amelynek leggyakoribb jellemzői[20], hogy a sportoló a testi izomtömeg maximalizálásáért elutasítja az egészséges zsírtömeget; egyfajta szigorú étrendhez ragaszkodik; rengeteg időt és pénzt fordít arra, hogy a speciális ételeket és táplálékkiegészítőket megvegye, elkészítse és elfogyassza; szigorú életmódja miatt megszakítja kapcsolatait, barátságait.

A másik modern „kórforma" az **izomdysmorphia** (vagy ahogy kezdetben nevezték: inverz anorexia nervosa). A zavar elsősorban olyan férfiakra jellemző, akik igen izmosak, súlytöbbletük van, félnek a sovány ságtól (soványságfóbia), testképzavaruk mellett azonban az evési viselkedés zavara nem feltűnő. Rejtőzködő viselkedés és esetenként az anabolikus szteroidok túlzott használata (abúzusa) jellemzi őket, kényszeresen edzenek, hízni szeretnének[5]. (Az izomdysmorphiás[21]: túlzottan sokat foglalkozik azzal a gondolattal, hogy a teste nem eléggé szikár és izmos.) A jellemző társult viselkedések magukba foglalják az órákig folytatott súlyemelést és az étrendre fordított túlzott figyelmet. Gyakran adja fel a fontos társas, foglalkozásbeli vagy rekreációs tevékenységeket, mert kényszeres szükséget érez, hogy betartsa edzési és étkezési menetrendjét. Esetleg kerüli az olyan helyzeteket, amelyekben teste ki van téve mások tekintetének, vagy ilyen helyzeteket csak jelentős feszültségérzéssel vagy szorongással vállal.

Az 1990-es években a kutatók a szenvedélyszerű testépítést az evészavarok kialakulásának egyik lehetséges kockázati tényezőjeként kezdték vizsgálni[22]. Olyan személyiségjellemzőket találtak, amelyekben a profi testépítők hasonlítanak az evészavarban szenvedőkhöz, e jellemzők közé tartoznak a testi elégedetlenség, a karcsúságra, a tökéletességre törekvés, az alacsony önértékelés, a kényszeres tünetek, a szorongás, az ingerlékenység[23].

„AMI FENT, AZ LENT"

AZ ÁGYTÓL AZ ASZTALIG

A testsúlyváltozás gyakori oka az is, amikor az étel nem a szeretetet, hanem a szerelmet van hivatva pótolni, helyettesíteni. A nemi éréskor a nők jellegzetes zsírpárnáinak kialakulása az evés (gömbölyödés) és a szexuális érettség között is kapcsolatot teremt.

Máskor az étel nem a szeretetet, hanem az erotikus vágyakat helyettesíti, illetve közvetíti. A szexuális inaktivitás, a partner elvesztése például sokszor elhízáshoz vezethet. Ide tartozik az is, hogy az anorexia nervosa hátterében igen gyakran a felnőtt nővé válástól való tudat alatti félelem érhető tetten. Gyakran a szexuális vágyak elnyomására utal a házasságkötés vagy a szülés után kezdődő elhízás[24].

Találkoztam egyszer egy harmincas éveiben járó nővel. Súlyproblémái meglepő és sokatmondó formában jelentkeztek: többször ment férjhez és minden alkalommal csinosan, karcsún állt az anyakönyvvezető előtt, majd a házasságban 25-30 kilót hízott, amitől egyetlen fogyókúra segítségével sem tudott megszabadulni. Felismerte, ha néha 3-4 kilót sikerült leadnia, akkor ő lepődött meg a legjobban, és bár nagyon vágyott arra, hogy ismét csinos legyen, mégis félelem, szorongás töltötte el, és akarva-akaratlanul, de gyorsan visszahízott. Nem a partnereivel volt alapvetően gond (pláne olyan, amit ne lehetett volna megoldani), hanem ő maga félt a szexualitástól, és így „védekezett". Egyszer hallott

egy találó mondást, amely így hangzott: „pusztán a jó szexuális élet nem tarthat össze örökké egy kapcsolatot, de a nem működő szexuális viszony a legjobb kapcsolatot is szétzilálja”. Így történt ez vele is. Testsúlyproblémája vezette őt rá arra, hogy a múltjában olyan élmények húzódnak meg a testiséggel kapcsolatban, amelyekkel foglalkoznia kell, amelyeket fel kell dolgoznia ahhoz, hogy teljes életet élhessen.

A POZITÍV ÉNKÉP KIALAKÍTÁSA, AZ ÖNÉRTÉKELÉS FEJLESZTÉSE

Ahogy súlyproblémáink egy idő után nemcsak testi, hanem lelki problémákat is okoznak, ha az életmód-változtatás során a testi, a lelki és a szellemi síkon is áthangolódunk, fejlődünk, akkor megfigyelhetjük: e három tényező egymást erősítő pozitív folyamatokat eredményez, amelyek megsokszorozzák erőnket, kitartásunkat és ezen keresztül sikerességünket is.

Férfiak és nők között egyaránt végeztek olyan felméréseket, amelyekben a testedzés és az önértékelés kapcsolatára voltak kíváncsiak[25]. Azt találták, hogy a rendszeres testedzés pozitív hatással van az önértékelésre. Ezért azonban nem kizárólag a testkép pozitív irányú fejlődése és a testi tudatosság erősödése tehető felelőssé, hanem az is, hogy a testedzés növeli a stressztűrő képességünket – vagyis többszörös hatásmechanizmusról van szó. Ezzel szemben egyéb kutatási adatok arra utalnak, hogy a korlátozó (ételmegvonásos) diéta túl azon, hogy gátolja az agy információfeldolgozó képességét (amely koncentrációzavarban jelentkezik leggyakrabban), az önértékelést is csökkenti azoknál a személyeknél is, akik csak átmenetileg, a vizsgálat kedvéért fogyókúráztak. Azoknál az embereknél viszont, akik rendszeres diétázók voltak, a diéta alatt is csökkent az önértékelésük, de annak végeztével még negatívabban nyilatkoztak önmagukról[26]. Ezek ismeretében egyáltalán nem meglepő, hogy egy fogyókúrás program befejezésével a kilók hamar visszakúsznak.

• FONTOS! • • • • • • • • • •

- Ne gubózz be! Csinálj magadnak programokat, járj el társaságba, nyílj ki a világ felé! Ne arra gondolj, hogy mit fogsz enni, hanem hogy az étkezések között mit fogsz csinálni!
- Hunyd be a szemed, lazíts, és lásd magad előtt azt a testalkatot, amilyen lenni szeretnél! Ne egy korábbi önmagadra gondolj (ne egy évekkel ezelőtti képet ragassz a hűtőre!), ne akarj az lenni, aki **voltál,** az akarj lenni, aki **leszel!**
- Ügyelj a fokozatosságra! Ne akard egyik napról a másikra megváltoztatni az életedet! Mindig csak egy-két új szokást vezess be, és egy-két régit hagyj el! Adj magadnak időt az alkalmazkodásra! És legfőképpen: ha nem megy, ha időnként „megbotlasz”, ne tekintsd katasztrófának. Kezeld rugalmasan! Igyekezz minél hamarabb visszatérni az eredeti útra, amelyen elindultál!
- Fontos, hogy te akarj változtatni! Ne másoknak akarj megfelelni!
- Ne azért tornázz, táplálkozz egészségesen, mert félsz a betegségektől, hanem azért, hogy még jobban érezd magad a bőrödben, és még teljesebb életet élhess!
- Ismerd fel az önmagadra figyelés jelentőségét az életedben, és hogy minden változás kiindulópontja te magad vagy! Éld át a változás minden pillanatát – fontos tapasztalatokat hordoznak! Az igazi életmód-változtatás nem kín, hanem kaland.

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

FOGADD EL MAGAD! DE MEDDIG?

Az ember alapvetően, természeténél fogva fogékony arra, hogy másokkal összehasonlítva értékelje önmagát[27]. Rendszerint azokkal hasonlítjuk össze magunkat, akikkel valamilyen társadalmilag fontos vonásban egyezünk, például életkorban, nemben, foglalkozásban. Ezzel magyarázható az, hogy a fiatal lányok egymással versengenek testi megjelenés szempontjából, és nem az idősebb korosztállyal. Így aztán szülőként nehéz dolgunk van, ha példát akarunk mutatni. Sok anya nem érti, hogy a 12–14 éves lánya miért kezd eszeveszett fogyókúrába, amikor „otthon soha nem ezt látta", és ő mindig megerősítette a lányát arról, hogy szép, vonzó és karcsú. Tehát az, hogy másokhoz viszonyítva értékeljük önmagunkat, természetes folyamat, ha viszont mindenáron másokra akarunk hasonlítani, anélkül, hogy ténylegesen felismernénk, illetve elgondolkodnánk azon, hogy nekünk mire van szükségünk, milyen értékek fontosak, akkor egyre távolabb kerülünk mindattól, ami boldoggá tenne minket.

Önmagunk elfogadása fontos és sokat emlegetett erény.

Kevesen határozzák meg, mit is jelent ez valójában, és meddig szolgálja jólétünket, személyes testi és lelki egészségünket az önmagunkkal való elégedettség. Az elhízás nagyon összetett tünetegyüttes. Amit a hétköznapokban leggyakrabban tapaszta-

lunk (és sajnos erre korlátozódik maga a problémameglátás is), hogy bizonyos testtájakon fokozott zsírlerakódás kezdődik, majd ez az állapot állandósul. Ez legelőször esztétikailag zavaró, majd sokáig így is marad, pláne akkor, ha fiatal korban kezdődik a súlygyarapodás. Emellett viszont számos olyan változás indul el a szervezetben, amelyekre kevésbé figyelünk fel, és nem is hozzuk összefüggésbe azokat a súlykontroll hiányával. Ilyen az energiaháztartás egyensúlyának módosulása, amely hatással van az anyagcserére, a hőszabályozásra, az energialeadásra és -felhasználásra[12]. Ennek a folyamatnak a szervezetre káros hatásai szövődménybetegségek formájában csak később kezdődnek. Addig pedig gyakran évek telnek el. A leggyakoribbak a „fogadd el önmagad olyannak, amilyen vagy!" típusú mozgalmak, amelyek elsősorban a fiatal, sokat fogyókúrázott, krónikus súlyfelesleggel küzdő nők között terjednek. Két probléma merül fel ezzel kapcsolatban: az egyik, hogy könnyű mondani, nehéz megtenni. A másik, hogy el kell-e fogadni magunkat mindenáron. Nem veszélyes-e elfogadni egy olyan állapotot, amely komoly betegségek kiindulópontja lehet, amely ronthatja az életminőségünket azáltal, hogy fizikailag kevesebbre leszünk képesek? (Olyan ez, mint amikor bevesszük a fájdalomcsillapítót, ahelyett, hogy utánajárnánk a probléma okának.) **A súlyfelesleg is egy tünet, jelzőértéke van. Hasznos információkat hordoz, ne menjünk el mellette!**

• FONTOS! • • • • • • • • • •

Fogadd el magad, ha:

- • belgyógyászati vagy hormonális rendellenesség áll a testsúlyproblémád hátterében, és a betegséget kontroll alatt tartod, amennyire tudod;
- • alkati sajátosságról van szó;

- rendszeresen és tudatosan táplálkozol, a testmozgás is része az életednek, nem fojtod evésbe a bánatod, haragod, és nem vagy nádszálkarcsú;
- csak azért szeretnél vékonyabb/teltebb lenni, mert egyesek így nem tudnak elfogadni (valószínűleg önmagukat sem…)!

Ne fogadd el magad (ne békélj meg a helyzeteddel), ha:

- a testsúlyod a normális tartományon kívül esik (alatta vagy felette van);
- rossz a kondíciód, hamar elfáradsz;
- gyakran érzed magad gyengének, és az influenzajárványok is hamar rád találnak;
- olyankor is eszel, amikor nem vagy éhes;
- gyakran vigasztalod magad finom falatokkal ahelyett, hogy szembenéznél a problémákkal, a konfliktusokkal;
- az egyetlen közös program a családotokban az evés;
- mindössze annyi az indokod, hogy a családban mindenki túlsúlyos!

Hogyan segítsünk mindazoknak a hozzátartozóinknak, akik fogyni szeretnének vagy evészavarban szenvednek?

„Fogyjál le! Hízzál meg! Mozogj többet! Ne egyél annyit! Egyél többet! Nincs kitartásod! Gyenge vagy!" Hányszor halljuk ezeket mindazoktól, akikről tudjuk, hogy valójában jót akarnak nekünk? A probléma ott kezdődik, hogy nagyon nehéz szembesülnünk azzal, hogy változnunk kell, hiszen ez olyan, mintha azt mondanák nekünk, hogy így nem vagyunk jók, nem vagyunk elfogadhatóak. Fontos tisztáznunk először is magunkban, hogy mi állunk választás előtt, mi döntjük el, hogy valójában mit teszünk. De ne csak a rövid távú előnyeinket és hátrányainkat, hanem a hosszú távúakat

is szedjük lajstromba! És ne csak a testi következményeket nézzük, hanem a lelki hatásokkal is számoljunk: hogyan érezzük magunkat, élhető-e az adott életmód számunkra oly módon, hogy az életminőségünkkel is elégedettek vagyunk?

A hozzátartozóknak sincs könnyű dolguk. Nem lehet elvárni tőlük sem, hogy egy olyan problémában szakszerűen tudjanak nekünk segíteni, állást foglalni, bátorítani, amit maguk nem ismernek, soha nem éltek át, és nem is ez a foglalkozásuk.

Amit a környezetünktől elvárhatunk, az a támogatás és a partneri viszony a testsúlyváltozás folyamatában. Mellettünk vannak és bátorítanak a nehezebb időszakokban, ez nem gyengeségünk vagy akaraterőnk hiányának jele. Éreztetik velünk: számíthatunk rájuk, ha elbizonytalanodunk. A partneri viszony pedig azt jelenti: tiszteletben tartják döntésünket arra vonatkozóan, hogy a súlykontrollálás alatt azon életmód szabályainak szeretnénk megfelelni, amit magunk elé állítottunk. Tehát nem arról van szó, hogy nekik is át kell alakítaniuk az életüket, az étrendjüket, az életmódjukat, hanem arról, hogy nem kínálgatnak, nem erőszakoskodnak, és nem akarnak meggyőzni minket arról, hogy „na, egy kicsit azért lehet”. Itt nem arról van szó valójában, hogy lehet vagy nem lehet megenni azt az egy-egy falatot, sütit, csokit stb., hanem hogy tartsák tiszteletben a döntésünket, a választásunkat.

A bulimiás és az anorexiás betegeknél a kórforma súlyosságától függően kicsit más a helyzet, ugyanis fennállhat olyan állapot, amely kórházi kezelést igényel – akár a beteg hozzájárulása nélkül is. Súlyos, az életet veszélyeztető állapotokról van szó, ennek eldöntését pedig minden esetben szakemberre kell bízni.

A VÁLTOZÁS MÍTOSZAI

„A változás egyszerű.” „Csak akaraterő szükséges.” „Mindent kipróbáltam, de semmi nem használ.” „Az emberek igazából nem változnak.”

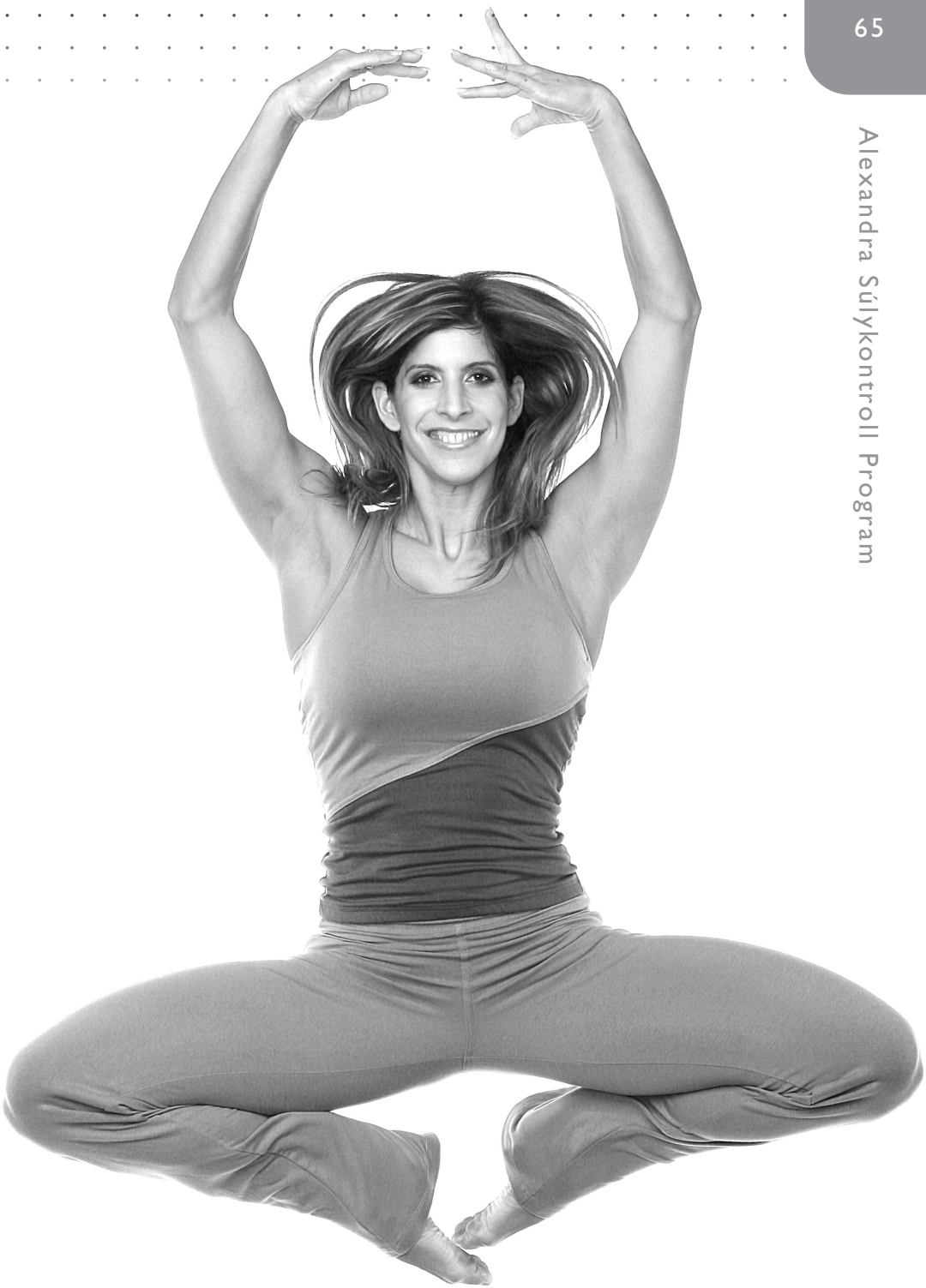
Azt várjuk, hogy ha elhatároztuk végre magunkat a változásra, akkor az legalábbis azonnal történjen meg, és ha már megtörténik, legyen látványos. Az igazi változás valójában nem ilyen. Ugyanakkor ellentmondásos is a helyzet, hiszen egyben azt is elvárjuk, hogy a változás simuljon bele az életünkbe, érezzük azt sajátunknak és ne idegennek, érezzük magunkat kényelmesen, biztonságban az új életformánkban. Könnyen belátható, hogy ez a két dolog egymást alapvetően kizárja. A viselkedésváltozással kapcsolatos kutatások kiemelik a változás folyamatjellegét, a változás mindig szakaszokon megy keresztül, és az egyes szakaszoknak más és más pszichológiai jellemzői vannak[28]. A **Súlykontroll Program** is több szakaszból épül fel. Attól, hogy felismerjük a problémát és hangoztatjuk, hogy bizony jó lenne változtatni, még egyáltalán nem biztos, hogy aktív lépésekre is elszánjuk magunkat. Ez jellemzően a tépelődés időszaka, amikor még nagyon ambivalensen viszonyulunk a változáshoz, ellene és mellette érveket sorakoztatunk fel, amelyek egyensúlyban vannak. Ebben a stádiumban merül fel annak a gondolata is, hogy a fogyni vágyó a teljes bizonyosságot keresi arra vonatkozóan, hogy az általa kipróbálni szándéko-

zott módszer sikeres lesz, illetve jellemző a mágikus pillanatra való várakozás is: ilyenek a „hétfőn/januárban/az X. születésnapomon elkezdem…” mondatok. A következő szakaszt néhány apróbb kísérlet jellemzi, de ekkor az ember már folyamatosan átértékeli önmagához és a problémához való viszonyát. A legaktívabb szakaszban az egyén módosítja viselkedését és élményeit, elköteleződik a változtatás mellett, sokszor a fizikai és a társas környezetén is változtat (például megismerkedik sportolás közben új emberekkel, ezáltal új attitűdökkel is találkozik). És amire nagyon sok figyelmet kellene fordítani, mégis elhanyagolt stádium, az a fenntartás időszaka, ami jelen esetben az elért ideális testsúly megtartására vonatkozik. A **Súlykontroll Program** ezért erre különleges figyelmet fordít. Az evési problémák esetében nagyon gyakori a visszaesés, ezzel számolnunk kell, és tudatosan fel kell készülni a megelőzésre.

• FONTOS! •

- Ne fogd fel tragikusan a kisebb visszaeséseket, inkább keresd meg az okukat!
- Nincs megfelelőbb pillanat a mostaninál, kedvezőbb időpont a mai napnál! Ne keress kifogásokat a halogatás érdekében!
- Engedd el a régi mintákat! Vizsgáld meg azokat a táplálkozási szokásokat, amelyek családodat jellemezték! Lehet, hogy annak idején megvolt ezeknek a funkciója, de ma már esetleg nem szolgálnak téged.
- Ne csak túléld, hanem éld meg a változást! Semmi olyat nem fogsz elveszíteni, ami téged szolgálna!

IV. fejezet
A Súlykontroll Program



A BÉRES ALEXANDRA

SÚLYKONTROLL PROGRAM

Ti is szembesülhettek azzal, hogy szinte napról napra újabb és újabb diéták jelennek meg a fogyni vágyók számára. Én is találkozom az új irányzatokkal, és szerencsésnek tudhatom magam, mert a világot járva sokszor „első kézből" jutok olyan információkhoz, amelyekről később kiderül: a fejlődés útját jelentik. Amerikát egy ideje a **Glikémiás Index** (továbbiakban GI) és az ehhez kapcsolódó, erre épülő diéták tartják lázban. A **Glikémiás Index** az egyes élelmiszerek elfogyasztása után 2-3 órával a glükózhoz (szőlőcukorhoz), egyes esetekben fehér kenyérhez viszonyított vércukorszint-emelő hatását mutatja meg százalékos arányban. Ma már Magyarországon is lehet erről hallani, hiszen a szakemberek régóta ismerik, és eddig a cukorbetegek diétájában alkalmazták sikerrel. (A GI-ről külön fejezetben olvashattok.) Én jelenleg a GI-t tartom a legalkalmasabbnak arra, hogy egy diéta és hosszú távon az egészséges életmód alapja legyen. Önmagában a GI figyelembevétele azonban korántsem elég, mert akadnak olyan élelmiszereink, ételeink, amelyek nem tartalmaznak szénhidrátot, ezért nincs vagy csak nagyon csekély a vér cukorszintjét emelő hatásuk, ellenben tele vannak zsírral. A GI-t programom alapjául választottam, de a **Súlykontroll Index** kialakításához már figyelembe vettem az ételek energia-, zsír- és szénhidráttartalmát is. **Így született meg a programom egyedi jellegét meghatározó, úgynevezett Súlykontroll Index,**

amely az élelmiszereket 1-től 100-ig sorolja be (a Súlykontroll Index részletes táblázata a Függelékben található).

A **Súlykontroll Program** olyan átfogó program, amelyben helyet kap a fogyókúra és az egészséges életmód is. **Nem kínál csodamódszert** az áhított testsúly eléréséhez, és nem célja, hogy olyan élelmiszereket, ételeket ajánljon, amelyek nagyon távol állnak a megszokottól. De célja, hogy minél szélesebb körben megismertesse és megszerettesse a jelenleg Magyarországon még nem túl elterjedt és elfogadott, de bizonyítottan jó hatású alternatívákat. A program étkezéssel és mozgással kapcsolatos tanácsaimmal nyújt segítséget a fogyáshoz és egy olyan életmód kialakításához, amely hosszú távon elősegíti az elért testsúly megtartását.

Néhány szóban a programról

A **Súlykontroll Program valójában életmódprogram,** amelynek táplálkozási része 2 fogyókúrás és 1 súlytartó szakaszból épül fel.

Az első szakasz szigorú, de rövid ideig tartó szakasz, ami alatt viszonylag gyors súlycsökkenésre számíthatunk, ami elsősorban folyadékveszteségre utal. Ez idő alatt a fokozatosság elvét betartva megpróbáljuk átállítani szervezetünk anyagcseréjét, ami a fogyókúránkat kedvezően befolyásolja. Ebben a szakaszban indul el a fogyás, de a felesleg nagy részétől még nem ekkor szabadulunk meg. 7–10 napot kell eltöltenünk ebben a szakaszban.

A második szakasz a lassú, de tartós fogyás időszaka. Hetente kb. 0,5–1 kg súlyvesztésre számíthatunk, ami természetesen sok más tényezőtől is függ, így a fogyás mértéke egyénenként más és más lehet. Ez az a szakasz, amikor súlyfeleslegünk legnagyobb részét leadjuk. Kezdő testtömegünktől függően néhány héttől több hónapig tarthat.

A harmadik a Súlykontroll Program legfontosabb szakasza: az elért súlyt segít megtartani. Ebben a szakaszban az addig elsajátított fogyókúrás alapokat bővítjük ki életmódprogrammá. Megtanuljuk, hogyan lehet fokozatosan visszaállni a fogyókúrás

étrendről az egészséges, súlytartó menüre, és hogy hogyan lehet „visszacsempészni” étrendünkbe a fogyókúra alatt nem vagy csak ritkán fogyasztott kedvenceinket.

De nézzük csak gyorsan, mit jelent a három szakasz, milyen alapokra épül, és melyek a legfontosabb, szigorúan betartandó szabályok!

A bűvös hármas

A program több szálon is a hármas szám köré épül, alapvető iránymutatást biztosít a táplálkozáshoz és a fizikai aktivitáshoz, megvilágítva mindezek pszichológiai hátterét is. Ellentétben a legtöbb divatossá vált koncepcióval, a program személyre szabottan nyújt segítséget.

3 pilléren nyugszik:

- Súlykontroll Index;
- kompenzáció;
- javasolt konkrét mennyiségek (adagok).

3 szakaszból épül fel:

- gyors súlycsökkenés szakasza;
- lassú, tartós fogyás szakasza;
- egészséges súlymegtartás szakasza.

3 kategóriába sorolja az élelmiszereket

Súlykontroll Indexük szerint (1-től 100-ig):

- alacsony Súlykontroll Indexűek (30 és az alatti Súlykontroll Indexű élelmiszer);
- közepes Súlykontroll Indexűek (31–60 közötti Súlykontroll Indexű élelmiszer);
- magas Súlykontroll Indexűek (60 feletti Súlykontroll Indexű élelmiszer).

Az élelmiszerek 1-től 100-ig való besorolása attól függ, hogy a fogyókúrában, illetve a későbbi súlytartó fázisban mely élelmiszerekből ehetünk bátran, és melyek azok, amelyektől tartózkodnunk célszerű, vagy csak ritkán, kis adagokat fogyaszthatunk belőlük annak érdekében, hogy normál testtömegünket meg tudjuk tartani. A Súlykontroll Index kialakításának alapja az élelmiszerek Glikémiás Indexe, energia-, szénhidrát- és zsiradéktartalma volt. **A Glikémiás Index az egyes élelmiszerek az elfogyasztás után 2–3 órával a glükózhoz (szőlőcukorhoz) viszonyított vércukorszint-emelő hatását mutatja meg százalékos arányban.** A program a Súlykontroll Indexen kívül további segítséget is nyújt ahhoz, hogy a javasolt mennyiségekkel könnyebben betartható legyen, s hogy a kompenzációval az esetleges torkoskodás miatt felborult egyensúlyt helyreállíthassuk.

A SÚLYKONTROLL PROGRAM SZAKASZAI

A program szakaszainak étkezési szabályai az általunk kialakított, egyedi Súlykontroll Indexen alapulnak. Hogy teljesen egyértelműek legyenek az alábbiakban leírtak, javaslom, fusd át egyszer a könyv végén található **Súlykontroll Index-táblázat**ot, ismerkedj meg az általad kedvelt (esetleg elutasított) élelmiszerek besorolásával, indexálásával!

A részletek ismertetése előtt néhány olyan alapvető javaslat, amelyek betartására a program minden szakaszában érdemes és fontos ügyelni:

- **Mindennap ötször együnk, de ne túl sokat!** Az ötszöri étkezés azért rendkívül fontos, mert, ha 3–4 óránként eszünk, nem telik el annyi idő két étkezés között, hogy farkaséhesek lehessünk. Ezáltal könnyebben be tudjuk tartani a szabályokat, ilyenkor ugyanis vércukorszintünk kevésbé ingadozik. Ha például csupán két alkalommal eszünk, akkor este sokkal éhesebbek vagyunk, és bizony többet is fogyasztunk. A késői óra miatt már nem mozogjuk le az extra bevitelt, így az könnyebben lerakódik. Ráadásul még egy kellemetlen következménye van: megterheljük vele szervezetünket, emiatt rosszul alszunk, és másnap fáradtan ébredünk.

- **Minden étkezés előtt fogyassz el 3 dl folyadékot!**

- **A reggeli a legfontosabb étkezés, ne hagyjuk ki!** Egy 1999-ben, Amerikában készített tanulmányból kiderül, hogy a problémamegoldó képesség és a memória hatékonyabban működik, a reakcióidő rövidebb, ha reggeliztünk, mint ha kihagytuk volna. A reggeli táplálékbevitel tehát fokozza a szellemi teljesítményt[29].

- A programban javasolt **adagmennyiségek betartása rendkívül fontos!** Minden diéta „halála" azzal a gondolattal kezdődik, hogy „egy szelettel több még nem árthat".

- Ahhoz, hogy változatosan étkezzünk (és ezáltal minden szükséges ásványi anyagot és vitamint megkapjon a szervezetünk), **minél több alapanyagból válogassuk össze az étrendünket!**
  Ehhez van egy jó tippem! Naponta egy alapanyagból csak egyadagnyit válassz, ez garancia lesz számodra, hogy étkezésed nem lesz egyhangú, és kikerülöd azt a hibát is, hogy egy-egy kedvenc ételből napi többadagnyi fogyasztásával veszélyezteted a sikert!

- **Lefekvés előtt három órával már ne együnk!**

• TUDTAD? • • • • • • • • • •

Szakmai körökben általánosan elfogadott, hogy a fogyókúrás étrend energiatartalmának 1000 kcal/nap fölött kell lennie. Ez azért fontos, mert 1000 kcal alatt csak kórházi, ellenőrzött körülmények közt szabad fogyókúrázni. Legoptimálisabb, ha egyéni alapanyagcserénk és fizikai igénybevételünk alapján kialakított energiatarta-

lom alá nem csökkentjük étrendünk energiatartalmát, mert ellenkező esetben fennáll a későbbiekben ismertetett jojó effektus kialakulásának veszélye.

A Súlykontroll Program egyénre szabottan segít a fogyókúra kialakításában. Ezt a személyre szóló segítséget támogatja az is, hogy a szakaszokban irányt adunk ahhoz, miként állítsd össze az étrended. A végső kialakítás azonban saját ízléseden múlik, a te kreativitásodra van bízva. Ha mégis szükséged volna egy kis fogódzóra, eligazodásodat – az egyes szakaszokban fogyasztható élelmiszerek között – a Függelékben bemutatott **Heti Mintaétrend** segíti. Az ott ismertetett példák alapján könnyedén összeállíthatod saját étrendedet.

Természetesen az egyes szakaszokban töltendő idő és az ott tapasztalt hatások is különböznek, illetve felmerülhetnek benned olyan kérdések is, amelyre nem kapsz választ a könyvben. Honlapunk interaktív felülete rendelkezésedre áll, hogy ne maradhasson benned megválaszolatlan kérdés (www.beresalexandra.hu).

I. SZAKASZ

A KEZDET

Az első szakasz talán azért a legnehezebb, mert bár viszonylag rövid ideig tart, mégis mind közül a legszigorúbb. Ne felejtsd, lelkileg már ráhangolódtál, tudod, hogy mit miért teszel, mégis most szembesülsz először azzal, hogy nincs fogyás lemondás nélkül. Előfordulhat, hogy eleinte naponta kell erősítened magad, de ha követed a saját igényeid szerint beállított rendszert, hidd el, könnyebb lesz!

Az első szakasz gyors súlycsökkentő szakasz, amelyet tapasztalatom alapján az egyéni paraméterek figyelembevételével célszerű különböző ideig tartani.

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

Ennek a periódusnak az a legfőbb célja, hogy könnyebben elinduljon a fogyás.

Az alapszabályt egyszerű megjegyezni: ebben a szakaszban csak a 30-as Súlykontroll Index alatti élelmiszerek fogyasztása megengedett. Kivételt képez ez alól a zabkorpa, a zabpehely, a

táblázatban is szereplő ropogós kenyér (nem kétszersült) és a korpás keksz (fentiek 30 feletti indexű élelmiszerek).

A kezdeti szakaszt csak a megadott ideig szabad tartani, ellenkező esetben szervezetünk csökkenti alapanyagcseréjét, és elindulhat a – sajnos sokunk által túl jól ismert – jojó effektus (erről részletesen később a *Hogy jobban eligazodj!* című fejezetben olvashatsz).

A fenti kis áttekintő táblázatban megtalálhatjuk, hogy mi magunk hány napig tartsuk az első szakaszt. Furcsának tűnik, de a tapasztalatok azt mutatják, minél nagyobb a súlyfelesleg, annál kevesebb időt kell tölteni ebben a periódusban. Túlzottan drasztikus lenne, ha hosszabb ideig tartanánk, hiszen szervezetünk nincs felkészülve egy hirtelen súlycsökkenésre, továbbá könnyen a program feladásához vezethetne. Azonban erre a viszonylag rövid időre mégis feltétlenül szükség van, azért, hogy felkészítsük szervezetünket az anyagcsere változására. Egy szigorúbb hét után jóval könnyebb lesz a diéta második szakaszával folytatni, hiszen a jól előkészített periódust egy hosszabb, tartósabb, az úgynevezett lassú, tartós fogyás szakasza követi.

Akinek viszont kevesebb a súlyfeleslege, nagy valószínűséggel minimális táplálkozási hibákat vét, ezért számára ez a szakasz kevésbé jelent nehézséget, sőt valószínűsíthető, hogy súlyfeleslegének egy részét már ebben a kezdeti fázisban le is adja. Fontos azonban, hogy ez esetben se hagyja ki a második szakaszt, mert a fokozatosság elvének betartása nélkül könnyen visszahízhatunk.

I. SZAKASZ ALAPSZABÁLYA

CSAK ALACSONY SÚLYKONTROLL INDEXŰ (30 ALATTI) ÉLELMISZERT FOGYASSZ!

Fontos kivétel: zabkorpát, zabpelyhet, a táblázatban szereplő ropogós kenyeret (nem kétszersült) és korpás kekszet ehetsz mindennap.

2. SZAKASZ

LASSAN, DE BIZTOSAN!

Diétás, avagy a lassú, tartós **fogyás** szakaszának nevezzük.

Az étrend összeállításánál arra kell odafigyelni, hogy nagy részét az alacsony Súlykontroll Indexű élelmiszerekből válogassuk össze (30 alatti Súlykontroll Index), de már fogyaszthatóak a közepes indexű élelmiszerek is (a 30–60-as index között). **Az alapszabályt itt legkönnyebb így megjegyezni: a második szakaszban 2 alacsony Súlykontroll Indexű élelmiszer mellé már fogyaszthatunk 1 közepes indexűt is.** (Például tojásrántottához kevés növényi olajat öntsünk a teflonserpenyőbe, és dobjunk bele paprikát, paradicsomot. Így a 23-as paprika és 27-es paradicsom mellé esszük a 48-as indexű tojást.)

Roppant fontos, hogy egy adott napra lebontva tartsd be az ajánlott arányt, ne feltétlenül egy-egy étkezésre! Ne keseredj el, ha egy étkezésen belül nem sikerül! Reggelizz: mint egy király, ebédelj: mint egy polgár, vacsorázz: mint egy koldus! Javaslatom, hogy – ennek könnyű betartása érdekében – az egyik kisétkezésedet (lehetőleg az uzsonnát) és a vacsorádat már csak 30-as index alattiakból válogasd össze. Természetesen ilyenkor szintén megengedett az első szakaszban is kivételt képező zabpehely, zabkorpa, korpás keksz vagy ropogós kenyér (nem kétszersült).

Az előbbiek persze nem azt jelentik, hogy 2 alacsony indexű élelmiszer mellé mindig kötelező 1 közepeset is elfogyasztani! Az

sosem baj, ha több alacsony indexű (30 alatti) élelmiszert eszel, mert annál kedvezőbb az arány. Tapasztalataink szerint ebben a szakaszban – egyéntől függően – **naponta kb. 3–5 adagnyi közepes Súlykontroll Indexű élelmiszer fogyasztása az általános,** ezért ezt a mennyiséget veheted napi étrended összeállításakor irányadó alapszámnak.

Ez a szakasz bizony mindaddig tart, amíg el nem érjük a kitűzött célunkat! (Két héttől akár több hónapig is, mivel a cél egyénileg más és más.) **Szándékosan nem a fogyókúra szót használom,** mert ez nem kúra, hanem egy **új életmódra** való felkészítő, megtanító szakasz, amelyet úgy alakítottunk ki, hogy betartásával egészséges, a szervezetünket nem radikálisan megterhelő léptékben fogyjunk.

Ebben a szakaszban a várható súlycsökkenés heti 0,5–1 kg, így lassan, de biztosan úgy fogyunk, hogy elenyésző a visszahízás esélye. Türelmetlenségünkben sose feledkezzünk meg arról, hogy a felszedett kilók sem 1–2 hét alatt kerültek ránk, hanem hosszú évek „munkája" volt, míg eljutottunk idáig! A drasztikus mértékű fogyás pedig szervezetünket nagyon megterheli, különböző betegségek előidézője is lehet a túlságosan gyors súlycsökkenés.

Ha úgy érezzük, éhesek vagyunk, de még nem érkezett el az ideje a következő étkezésnek, nyugodtan rágcsáljunk alacsony Súlykontroll Indexű gyümölcsöt vagy zöldséget. Ezekből – a táplálkozástudományi szakemberek szerint – naponta majdnem fél kilót lehetne és kellene ennünk. A zöldség- és gyümölcsféléknek alacsony az energiatartalmuk, de a vitamin- és ásványianyag-tartalmuk magas, és hozzájárulnak a megfelelő mennyiségű rostbevitelhez is.

Egy kis segítség!

Azok, akik több mint egy hónapig étkeznek a 2. szakasz szerint – hogy könnyebben kibírják a „rájuk nehezedő nyomás"-t – kéthetente 1 adagnyit megengedhetnek maguknak a 60 feletti indexű

(továbbiakban magas Súlykontroll Indexű) élelmiszerekből is. Mivel nem vagyunk egyformák, mindenkinél más reakciót vált ki egy kis engedékenység. Ezért ha ezek után a napok után azt tapasztalod, hogy egy picivel többet mutat a mérleg az engedmény miatt, akkor kompenzáld (a kompenzációról a későbbiekben részletesen olvashatsz), és a továbbiakban hagyd ki!

2. SZAKASZ ALAPSZABÁLYA

2 ALACSONY SÚLYKONTROLL INDEXŰ (30 ALATTI) ÉLELMISZER MELLÉ MÁR VÁLASZTHATSZ 1 KÖZEPES INDEXŰT (30 ÉS 60 KÖZÖTTI) IS!

Igen fontos, hogy az adott napra lebontva tartsd be az ajánlott arányt, ne feltétlenül egy-egy étkezésre!

3. SZAKASZ

SÚLYKONTROLL

Szinte minden divatdiétának hibája, hogy nem nyújt megoldást a fogyás utáni időszakra, váratlanul elengedi eddigi pártfogoltja kezét. **Pedig ez sokkal kritikusabb periódus, mint maga a fogyás.** Ezért fontos kellően nagy hangsúlyt fektetni a harmadik szakaszra, amely az egészséges súlymegtartás periódusa, azaz maga a súlykontroll szakasz.

Az ide vonatkozó alapszabályt ezúttal is könnyű lesz megjegyezni: folytatjuk a 2. szakaszban kialakított étkezésünket (az-az 2 alacsony Súlykontroll Indexű élelmiszer mellé 1 közepes indexű élelmiszert is fogyaszthatunk), **de 3 naponta már 1 adag magas (60 feletti) Súlykontroll Indexű élelmiszert is megengedhetünk magunknak.** Ebben a szakaszban is rendkívül fontos, hogy egy napra lebontva próbáld tartani a megadott arányokat, ne feltétlenül egy-egy étkezésre! Tudod! Király, polgár, koldus!

Szintén fontos lenne viszont, hogy az 1 adag magas Súlykontroll Indexű élelmiszer fogyasztásakor – lehetőség szerint – legalább 2 alacsony Súlykontroll Indexű élelmiszer szerepeljen!

Ugye emlékszel még? A második szakaszban javasoltuk a naponta 3–5 adagnyi közepes Súlykontroll Indexű élelmiszer választását kiindulópontként. Ez a szám irányadó marad a jelenlegi, 3. szakaszban is annyi változással, hogy azokon a napokon, amikor magas (60 feletti) indexű élelmiszert is fogyasztasz, értelemszerű-

en csökkenteni kell a közepes (30–60 közötti) Súlykontroll Indexű élelmiszerek számát. Ilyenkor tehát 3–4 adag közepes indexű élelmiszernél nem ajánlok többet!

Sokunknak rengeteg idő kell ahhoz, hogy elérjük célunkat, hiszen akár 20–30 kilónyi súlyfelesleget is cipelhetünk magunkon. Ha elérjük az áhított testsúlyt, bizony óriási siker, a nehezén talán túl is vagyunk, de még nem dőlhetünk hátra elégedetten! Meg kell még tanulnunk, hogyan változtathatjuk meg étrendünket úgy, hogy ne fogyjunk tovább, de ne is kezdjünk el visszahízni a hirtelen jött szabadság keltette felhőtlen boldogságunkban.

Ennek egy lényeges, **mindennél fontosabb eleme a fokozatosság elvének betartása.** Ha ezt nem tartjuk szem előtt, meglepően könnyen visszahízhatunk! A közérthetőség kedvéért vegyünk egy példát: 98 kg-ról 65 kg-ra sikerült lefogyni, átlagosan heti 1 kilogrammos súlycsökkenéssel. Ez azt jelenti, hogy 8 és fél hónapig a második szakasz szerint étkeztünk. Ez idő alatt havonta csupán két alkalommal (azaz mindössze 17-szer!) ettünk magas Súlykontroll Indexű ételt, és most, hogy elértük a kívánt testsúlyt, akár 3 naponta is megtehetjük ezt. Ha a lehetőséget rögtön, minden átmenet nélkül használjuk ki, az bizony súlygyarapodáshoz vezethet, ezért fokozatosan, hétről hétre vagy hónapról hónapra (egyéni érzékenységtől függően) kell elérni az ajánlott arányt!

Először havi három alkalommal, aztán majd heti egy alkalommal fogyasszunk magas Súlykontroll Indexű élelmiszereket, és így tovább. Eközben figyeljük meg, melyik étel milyen hatással van súlyunkra. A fokozatos visszaállás alatt megtapasztaljuk saját testünk reakcióit, és tudni fogjuk, hogy melyik magas Súlykontroll Indexű élelmiszer, illetve étel az, amelyre szervezetünk azonnal súlygyarapodással válaszol. Tudni fogjuk ebből azt is, melyek azok, amelyek iránt közömbös marad a szervezetünk, azaz tartjuk velük az elért álomsúlyt. Ha ezt a fokozatosságot kihagyjuk, példánknál maradva kockáztatjuk 8 és fél hónap kemény mun-

káját, és nem ismerjük meg, melyik élelmiszer (akár étel, akár ital) az, amelyet könnyedén tudunk becsempészni az étkezéseinkbe, és melyekkel kell ezek után is nagyon óvatosan bánnunk.

A **harmadik szakasz** az elért testsúlyt segít megtartani. Rendszeres mozgás mellett **könnyedén kialakíthatjuk folyamatosan kiegyensúlyozott életvitelünket.**

Sajnos sokan – miután lefogytak – ideig-óráig még sportolgatnak és picit szabadosabban (hiszen már nem akarnak tovább fogyni) próbálják betartani az ilyen-olyan diétájukban előírtakat. Később aztán jönnek az elcsábulások azzal a gondolattal, hogy: „Már úgyis lefogytam, én nem fogok újra visszahízni!" Egyre kevesebb időt szánnak a mozgásra is, és rövid idő elteltével szembesülnek: bizony újra problémát jelent a testsúly gyarapodás. Ezért fontos tudatosítani magunkban, hogy aki hízásra kicsit is hajlamos, **a legnagyobb eséllyel úgy tudja megtartani az elért súlyát, hogy a program során megismert és elsajátított életmódnak és szokásoknak nem fordít hátat** azután sem, amikor már lefogyott! Enélkül ugyanis leromboljuk azt, amit nehezen felépítettünk fel, elértünk el, és kezdhetjük elölről az egészet.

A Súlykontroll Program egyik legalapvetőbb szándéka szerint abban is nagyban különbözik a legtöbb diétától, hogy egyénre szabottan **próbál rámutatni arra: hosszú távon miként tudjuk távol tartani leadott kilóinkat.** Természetesen, mind a program első két szakasza, mind az azt követő súlykontroll szakasz egyénileg más és más tapasztalatokat hozhat. Valakinél rendkívül jó eredménye lehet például annak, hogy nem eszik kenyeret, de durumtésztát fogyaszt. Másvalakinél előfordulhat akár ennek az ellenkezője is. Sőt, korábban találkoztam már olyan fogyókúrázóval is, aki mindennap bekebelezett egy kis szelet csokoládét, mert nem bírt lemondani róla, de szigorúan számolta a napi elfogyasztott energia mennyiségét. Azzal kompenzálta a csokoládéevést, hogy másból kevesebbet fogyasztott, és így eredményt tudott elérni a fogyókúrájában.

Egyszóval: **nem vagyunk egyformák.** Éppen ezért alakítottam ki a harmadik szakaszt is úgy, hogy kedvünktől és ízlésünktől függően is ki tudjuk választani, melyik élelmiszert részesítsük előnyben.

Remélem, ezáltal válik könnyen betarthatóvá, mindennapjaid részévé.

3. SZAKASZ ALAPSZABÁLYA

TOVÁBBRA IS 2 ALACSONY SÚLYKONTROLL INDEXŰ (30 ALATTI) ÉLELMISZER MELLÉ VÁLASSZ 1 KÖZEPES INDEXŰT (30 ÉS 60 KÖZÖTTI), ILLETVE 3 NAPONTA 1 ADAG MAGAS INDEXŰ (60 FELETTI) ÉTELT/ÉLELMISZERT IS MEGENGEDHETSZ MAGADNAK!

BŰNTUDAT NÉLKÜL!

KOMPENZÁCIÓ, SZUPERKOMPENZÁCIÓ

Ne higgyétek, hogy nem tudom, milyen kihívások elé állítják a diétázót az ünnepnapok, családi, baráti összejövetelek! Amikor meglehetősen komoly erőfeszítésünkbe kerül lemondani, mondjuk, egy szelet tortáról. Ráadásul körülöttünk mindenki ezt eszi, csupán mi vagyunk azok, akiknek ilyen nehéz sorsot rendelt az élet! De félretéve a tréfát, nem kell mindent megtagadnunk magunktól! Senki sem kívánja tőlünk azt, hogy ezeken a napokon is teljes önmegtartóztatással álljunk ellen az elénk rakott finom falatoknak! Ha ilyenkor lecsúszik egy szelet zserbó vagy éppen karácsonykor a szaloncukornak nem tudunk ellenállni, jusson eszünkbe pár dolog:

- Ehetünk az édességből, de mértékkel! Az, hogy karácsonykor többet engedhetünk meg magunknak, nem azt jelenti, hogy 3-4 szelet zserbót, 2 szelet bejglit és negyed kg szaloncukrot pusztíthatunk el büntetlenül. A több azt jelenti, hogy egy-egy nap (amíg az ünnep tart) az egyik fajta finomságból egy, legfeljebb két szeletet engedélyezhetünk magunknak.
- Ha mi sütünk, akkor répacukor helyett használjunk más édesítőszert (ezekről a későbbiekben olvashatsz)!

Ahhoz, hogy megengedhessünk magunknak egy kis kilengést, be kell tartanunk egy szabályt: az elfogyasztott extra bevitelt más-

nap kompenzálnunk kell. Ha a megengedettnél 1 adaggal több magas Súlykontroll Indexű élelmiszerekből készült finomságot ettünk, akkor a következő napon térjünk vissza az 1. szakaszba, tehát csak alacsony Súlykontroll Indexű élelmiszereket fogyasszunk! Ezzel amellett, 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.

Ez azért is rendkívül fontos, mert a legtöbb diéta ezen a ponton szokott megbukni: vétkezünk, és bűntudatunk van. Talán ráállunk a mérlegre, és az annyival mutat többet, mint amennyit egy hét alatt sikerült nehezen leadni. Ezért még jobban elkeseredünk. Tény, hogy a legtöbb embert az evés nyugtatja meg. Eszünk hát, hiszen úgy gondoljuk, erre a napra már úgyis lőttek a fogyókúrának, majd holnap folytatjuk. Ezért fájdalomdíjként gyorsan megeszünk még egy somlóit, egy szelet lekváros kenyeret, kis mogyorókrémet és kekszet. Ha ez két–három napon belül, illetve keresztül megismétlődik, frusztrációnk tovább nő, és máris ott tartunk, ahol nem szeretnénk: feladjuk a diétát, hiszen már úgyis elrontottuk. E lelki kaszkád kivédésére szolgál a kompenzáció, mert tudjuk, minél kevesebbet vétkezünk, annál könnyebben térünk viszsza a helyes ösvényre, ráadásul másnap a kis kilengést meg nem történtté tudjuk tenni egy kis szigorral.

Szuperkompenzációra akkor van szükség, ha mégsem bírtunk ellenállni, és egy napon több mint két adag magasabb Súlykontroll Indexű élelmiszert ettünk, vagy egynél több napon is fogyasztottunk azt. Ezt mindenképp próbáljuk elkerülni, de ha már megtörtént, nem szabad feladni! Ha egy napon több mint két adagot fogyasztottunk, akkor három, ha egymás után két napon is fogyasztottunk, akkor négy napra szükséges kizárólag alacsony indexű élelmiszereket enni. Ugye nem éri meg?

• FONTOS! • • • • • • • • • •

A vétkezésből soha ne csináljunk rendszert, mert ez is egy olyan csapda, amely előbb-utóbb visszavezet minket régi, rossz életmódunkhoz és az ezzel járó súlyfelesleghez is!

Nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a második szakaszban majdnem minden esetben előfordulhat, hogy akár több hétig is stagnálhat a testsúlyod, annak ellenére, hogy a diétát maradéktalanul betartottad. Nagyon fontos, hogy ezt az időszakot kellő fegyelemmel próbáld átvészelni, mert a siker nem marad el és az egyenletes fogyás ismét beindul.

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

MEKKORA IS EGY ADAG?

A **Súlykontroll Program** ugyan indexekhez köti, hogy mit együnk, de az indexek önmagukban nem mutatják meg, mennyit ehetünk egy-egy alapanyagból, ezért szükséges az adagnagyságokról is néhány szót ejteni. Ha nem beszélnék erről, sokan nem tudnák eldönteni, jó-e az, amit kialakítottak. Sőt, lehetséges, hogy nagyobb mennyiségeket ennének meg belőlük, mint amennyit a diétánk javasol. Újabb diétahiba, ha nem vagy csak nagyon keveset eszünk. Ez azért nem célszerű, mert szervezetünk ebben az esetben csökkenti az alapanyagcseréjét, és megáll a fogyás. Egy idő után már nem lehet miből csökkenteni a mennyiséget…

Azért, hogy ne essünk sem a nem evés, sem a túlzott mennyiségek elfogyasztásának hibájába, összefoglaltam, hogy miből milyen mennyiségeket ajánlok, mit is jelent számomra az egy adag étel fogalma. Ezeket a mennyiségeket a könyv végén a Súlykontroll Index mellett találhatod meg. Egy-egy élelmiszernek azonban más és más felhasználandó mennyiségei vannak, attól függően, hogy milyen étel elkészítéséhez használjuk fel. Ezért az indextáblázatban az irányadó mennyiségek szerepelnek, a részletesen ajánlott mennyiségeket *Élelmiszercsoportokról és adagokról…* című fejezetben találod.

Az adagok mértékének megtanulása egy kis időt és fáradságot vesz igénybe, de ne spóroljuk meg, mert csak a diéta elején kell

foglalkozni vele! Ha párszor megmértük az ételünket, később már ránézésre is tudjuk, mennyi az, amennyit elfogyaszthatunk belőle.

Sajnos azonban az adagmennyiségek meghatározása egyes esetekben problémát okozhat (pl. étteremben vagyunk, nem tudjuk pontosan, milyen mennyiségű alapanyagot használtak fel az adott ételhez). **Nagyon jó ötletnek tartom, ha ilyenkor a tenyérmódszert használjuk!** Nem tudunk ugyanis nagyot hibázni, ha az elénk rakott ételt – hússzeletet – tenyerünkkel mérjük le. Egy adag megfelel saját tenyerünk nagyságának (beleértve az ujjakat is) és vastagságának. A köret, ha közepes Súlykontroll Indexű élelmiszerből áll, mennyisége megfelel a húsnál leírtaknak, ha alacsony Súlykontroll Indexű élelmiszerből áll, akkor kéttenyérnyi mennyiség egy adag.

Vannak olyan ételalapanyagaink, amelyeket önállóan, önmagukban nem szoktunk fogyasztani, mégis nélkülözhetetlenek az ételek elkészítéséhez. Ezeknél az alapanyagoknál nem egyszerű megállapítani az ajánlott adag nagyságát, mert rendkívül sokféleképpen és más-más mennyiséggel használjuk fel őket. Szerepel köztük olyan, amely még kis mennyiségben is rengeteg energiát tartalmaz, és olyan is, amelyből ugyanennyi mennyiségben jelentéktelen az energiatartalom. Ezeket az anyagokat a továbbiakban **főzéskiegészítő anyagoknak** fogom nevezni, ide tartozik például az olaj, a liszt, a fűszerek, egyes olajos magvak (pl. szezám-, lenmag). Fontos kiemelnünk ezt a csoportot, mert jelenlétükkel befolyásolják az adott étel Súlykontroll Indexét, azonban nem lehet konkrét, ajánlott adagnagyságot melléjük rendelni. A fűszerek egy-egy étel készítéséhez felhasznált mennyiségben nem tartalmaznak energiát, ezért a **Súlykontroll Program**ban – ha nincs semmilyen emésztőrendszeri problémánk – bátran használhatók a legkülönfélébb fűszerek. A finomliszt erőteljes szénhidrátforrás,

jelentősen megemeli a vércukorszintet, emellett energiatartalma sem elhanyagolható. Ezért a **Súlykontroll Program** első szakaszában felhasználása nem ajánlott, a második szakasztól pedig kis mennyiségben korpás, teljes őrlésű vagy durum változata ajánlható.

A SÚLYKONTROLL PROGRAM KELLÉKEI

MÉRLEG, CENTIMÉTER, CÍMKE, NAPLÓ

Ellenőrző mérések

A **Súlykontroll Program** igényli, hogy súlyunkat rendszeresen mérjük! Ugyan ez az érték naponta és napszakonként is változhat többek közt attól, hogy épp mennyit ittunk vagy ettünk (hormonális változásoktól és egyéb hatásoktól). De ha mindennap ugyanabban a napszakban állunk mérlegre, pontos eredményt kapunk. Ez pedig erőt ad a folytatáshoz, és segít minket abban, hogy megismerjük testünk reakcióit egy-egy élelmiszerrel/étellel vagy akár itallal kapcsolatban. Ha viszont tudjuk magunkról, hogy az esetleges ingadozás minket inkább elkeserít, akkor három-négy naponta, de legalább hetente mérjük magunkat! Ez segít abban, hogy a pozitív változások megerősítsenek minket a folytatásban.

• TUDTAD? • • • • • • • • • •

A test izomzata sokkal többet nyom, mint a zsír. Ezért ha a fogyókúrát izomtömeg-növelő mozgásprogrammal együtt végzed, és a felesleges zsír csökkenése mellett izom rakódik rád, a mérleg akár többet is mutathat! Ezért a mérleg mellett mindig érdemes cm-ben is mérned a változást, együtt reális képet kapsz az átalakulásról. Ezt elegendő hetente mérni.

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

Étkezési ritmus

Minden sikeres fogyókúra alapja, hogy ne érezzünk éhséget, és ne kényszerként éljük meg a kialakított étrendet. Ennek egyik fontos alapköve a helyes étkezési ritmus kialakítása. **Az ajánlás egyszerű: együnk naponta öt alkalommal.** A megvalósítás annál nehezebb. Rengeteg akadályba ütközhet ennek betartása: rohanó életmód, az élet minden egyéb területén jellemző rendszertelenség (üzleti vacsorák, túlóra stb.), vagy egyszerűen az eddig berögzült rossz szokások (nem reggelizünk, legfeljebb egy kávét iszunk). Aki azonban tényleg elhatározta, hogy megváltoztatja életmódját, céljának eléréséhez meg kell oldania ezt a problémát is. Próbálok egy-egy egyszerű ötlettel segíteni abban, hogyan fogjunk hozzá a megvalósításához:

- Ha reggel egyáltalán nem vagyunk éhesek, előző este vagy aznap reggel, (mindenkinél a rendelkezésére álló időtől függően) **csomagoljuk el** a reggelire szánt ételt. Mire beérünk a munkahelyre, sokszor eltelik annyi idő, hogy már tudunk reggelizni.
- **Tervezzük meg előre** étrendünket, ne az éppen aktuális lehetőségekre bízzuk, hogy be tudjuk-e tartani a diétát. Sokszor juthatunk olyan helyzetbe, hogy nincs bolt a közelben, a büfé választéka nem megfelelő, ezért megvesszük a rántott húsos (zöldség nélküli) fehér zsemlés szendvicset. Sokan ezzel elhessegetik a saját felelősségüket, mondván: „nem volt más lehetőségem, meg kellett vegyem, mert ennem kellett valamit". Ezt a csapdát a tervezett étrenddel elkerülhetjük. Tehát ha már a reggelit megoldottuk csomagolással, könnyedén megtehetjük, hogy gondolunk a tízóraira és az uzsonnára is. Mivel ezek úgynevezett kisétkezések, nem kell óriási lakomákra gondolni, elég, ha éppen egy-egy gyümölcsöt vagy egy pohár joghurtot, esetleg három dkg mandulát vagy pisztáciát rágcsálunk el. Ez pedig nem igényel nagy előkészületet.

- Az ebédünk már nehezebb eset. Kevesen vannak olyan szerencsés helyzetben, hogy otthonról hozzák magukkal a házilag elkészített, ismert alapanyagokból álló ebédnekvalót és a munkahelyükön megmelegíthetik. Fontos, hogy térképezzük fel, milyen lehetőségünk van melegétel fogyasztására. Ma már sok ételszállító cég nagy választékából rendelhetünk, különböző áron juthatunk az ebédünkhöz. Ha valaki így sem tud meleg ételhez jutni, akkor olyan tápláló ebédet érdemes készítenie magának, amely garantálja, hogy estére nem lesz farkaséhes, mert ellenkező esetben nagyon megnehezíti magának a diéta betartását. Sajnos gyakori hiba, hogy napközben nem eszünk, és este kipakoljuk a hűtő egész tartalmát. És ahogy azt már elmondtam a könyv egy másik fejezetében: este kevésbé vagyunk aktívak, nem mozogjuk le az extra bevitelt, ami így könnyebben lerakódik.

Adagnagyságok változtatása

A fogyókúra kedvéért nem felejthetjük el, hogy társasági lények, és nem fogyókúrázók vagyunk! Márpedig az ilyen összejövetelek lényeges eleme az étkezés. Lehet az házibuli, egy pubban vagy egy étteremben eltöltött vacsora. Lényeges, hogy ilyenkor se feledkezzünk meg teljesen arról, hogy mit is válasszunk, steaket és grillzöldséget vagy friss salátát, roston sült húst mindig lehet rendelni! Ha mégis túl nagy volt a kísértés, és 60 feletti Súlykontroll Indexű élelmiszert tartalmazó ételt választottunk, azt másnap mindenképp kövesse kompenzáció!

Azonban van még egy tényező, amit érdemes szem előtt tartani: az éttermekben (sőt, ha jól belegondolunk, már az élelmiszereink esetén is) egyre nőnek az „elfogadott", illetve „elvárt" adagok. Gondoljunk csak a reklámokban felcsendülő mondatra: „10–20–30 százalék ajándék" vagy „XL csomag". Vagy jelenjen meg például a szemünk előtt egy étteremben tálalt (óriási tálon

halmokban álló) étel. Normális körülmények közt ugyan nem ennénk meg akkora mennyiséget, mint amit ott elénk raknak, de végül mégis elfogyasztjuk, a „kifizettem – megeszem” elvén. Azonban ilyenkor gyakran nem is gondolunk egy pofonegyszerű megoldásra: csomagoltassuk el a maradékot, nagyon jól fog jönni a következő étkezéskor is, és nem is esszük túl magunkat!

Címke

A tudatos élelmiszer-választáshoz, a döntéshez ismernünk kell az élelmiszerekben lévő anyagokat. Ennek elengedhetetlen „feltétele”, hogy mindig olvassuk el a rajtuk levő címkét, a termékleírást! A termék megnevezése ugyanis olykor félrevezető is lehet. Gondoljunk csak például a „light” feliratra! Ez, ugye azt jelenti, hogy kevesebb benne az energia, ezért bátran fogyasztható. De sajnos nem ilyen egyszerű. A „light” név ugyanis sok mindent jelölhet, utalhat zsírszegénységre, csökkent cukortartalomra vagy arra, hogy nem tartalmaz hozzáadott cukrot. Azonban minden esetben a vele összehasonlítható, nem „light” termék tápanyagtartalmából kell kiinduljunk. Például a legtöbb 0 százalékos joghurt esetében a 0 százalék csak a zsiradéktartalmat jelöli, a termékben ettől még található cukor; a „light kockasajt” is csak a kockasajthoz képest tartalmaz kevesebb zsiradékot, de zsiradéktartalma még így is jelentős.

Nem mindegy a felsorolt alapanyagok sorrendje sem. Tudnunk kell, hogy még akkor is, ha az adott termék csupán az összetevők felsorolását tartalmazza, a címkén lévő anyagokat meghatározott sorrendben kell feltüntetni. Amiből legtöbbet tartalmaz, az kerül előre, amiből a legkevesebbet, az a legutolsó a sorban. Ez rengeteg segítséget ad ahhoz, hogy dönteni tudjunk, megvesszük vagy sem az adott terméket.

Nem érdemes elfelejteni, hogy ha a terméken van tápértékekre vonatkozó adat, az a legtöbb esetben 100 g mennyiségre van meg-

adva, de egy termék nagyon ritkán pont 100 g. Ezért ha figyelembe kívánjuk venni annak energiatartalmát, mindig szorozzuk meg a termék tényleges mennyiségével (például egy pohár joghurt legtöbb esetben 150 g, tehát ha a feltüntetett energiaérték 100 g-ban 65 kcal, akkor a pohárban 1,5x65, azaz 97,5 kcal van).

Táplálkozási napló

A végére hagytam, de nagyon fontosnak tartom a táplálkozási napló vezetését, legalább 2 hónapig. Rendkívül sok segítséget nyújt abban, hogy megismerjük saját testünk visszajelzéseit, illetve hogy könnyebben kontrolláljuk magunkat. Egy-egy keménycukorka, pogácsa, egy csomag chips, egy szelet pizza a sarki árusnál vagy egy csomag ropi elfogyasztását sokan nem értékelik étkezésként, és a nap végére hajlamosak elfelejteni, hogy mi is csúszott le aznap. Sokkal inkább meggondoljuk ezek fogyasztását, vagy legalábbis jobban tudatosul bennünk, ha mindent le kell írnunk. Persze megtehetjük, hogy papíron nem valljuk be, de tegyük szívünkre a kezünket: csakis saját magunkat csapjuk be ezzel.

• TUDTAD? •

Felmérések eredményei mutatják: a normál testtömegű emberek nagyjából 20 százalékkal, az elhízottak 30 százalékkal becsülik alá az egy nap alatt elfogyasztott energia mennyiségét.

Tehát azt már tudjuk, hogy hasznos naplót vezetni. De hogyan is fogjunk hozzá? Mit és hogyan jegyezzünk fel benne? Saját tapasztalatomat írom le, nekem mi vált be a legjobban. Természetesen mindenki egyéni ízlése szerint változtathatja a formát, a lényeg a tartalom. Az **A táblázatban** szereplő adatok feljegyzésére a táp-

lálkozási napló első vagy az utolsó oldalát szoktam felhasználni. Ezen az oldalon azokat az adatokat kell feltüntetni, amelyekkel a program kezdetén rendelkeztünk. (A testtömegindex [BMI] és az alapanyagcsere adatainak kiszámítására később térünk ki részletesen.) Fontos, hogy meghatározzuk a célunkat is. Ha nagy súlyfelesleggel rendelkezünk, és nem tartozunk már a legfiatalabbak közé, érdemesebb olyan súlyt kitűzni, amely elérhető számunkra, és jól éreznénk magunkat a bőrünkben.

A **B táblázatban** naponta rögzítsük az elfogyasztott ételeket és fizikai aktivitásunkat. (Mindkét táblázatot a Függelékben találhatod meg).

FIZIKAI AKTIVITÁS

Fogyni, változni úgy lehet szépen, ha nemcsak a táplálkozásodon belül találod meg az egyensúlyt, hanem a táplálkozás és a testedzés aránya is megfelelő, és egymást kiegészítve éred el velük a céljaidat. Talán nagyon népszerű lehetnék, ha azt ígérném, hogy nincs is szükség mozgásra, csak kövesd táplálkozási tanácsaimat, és fogyni fogsz. Tudnod kell azonban, ahhoz, hogy a bőröd is szép feszes maradjon, és a szervezeted fel tudja dolgozni a változást, mozgásra van szükséged! Cserébe kiküszöbölsz egy sor kockázati tényezőt, jobb lesz a fittségi állapotod, a sejtjeid oxigénellátottsága javul, gyorsul az anyagcseréd. Sportolás közben félreteszed a feszültségeket, megszűnik a stressz… Naphosszat sorolhatnám, hogy mennyiben változik életminőséged!

A zsírégetés lényege, hogy a pulzusunkat hosszan alacsony vagy közepes intenzitású zónában tartsuk. Ez azt jelenti, hogy miközben mozogsz, van oxigén-utánpótlásod, tehát nem fogy el a levegőd (tudsz az edzőtársaddal akár beszélgetni is), és így hosszan, pihenő nélkül végzed a gyakorlatokat. Ezt a legegyszerűbben úgynevezett kardiomozgással tudod elérni (gyors gyaloglás, lassú kocogás, kerékpározás, taposás, evezés stb.). Ezt a mozgást minimum 25 percig végezd, hiszen a szervezet ekkor kezdi el a zsírraktárak lebontását! Az első percben az ATP-t (adenozin-trifoszfát) és más foszfátokat égetünk el, ez a szerve-

zetünk vésztartaléka, ami mindig rendelkezésre áll. Ezután a szénhidrátraktárunk ürül ki, ezen belül is először az egyszerű cukrok, majd később az összetett szénhidrátok, és csak kb. 20 perc után nyúl szervezetünk a zsírokhoz. **Ezért nagyon fontos minden perc, amit 20 percen túli folyamatos mozgással töltünk.**

Hogy kezdj neki? Menj ki a friss levegőre, és gyors léptekkel sétálj napi – legalább – 25 percet. Ha úgy érzed, ezzel már megbarátkoztál, növeld az intenzitást egy kis emelkedővel (nem kell nagy emelkedő, így a farizmod még jobban bekapcsolódik a mozgásba), vagy növeld az időt naponta 5 perccel, először 45 percig, végcélként pedig egy óráig.

Természetesen ebben sem kell túlzásba esni, hiszen az intenzitástól függően szervezetünk kb. 90 perc után megkezdi a fehérjeraktárak kiürítését, ami az izomtömeg csökkenéséhez vezet (az izom fehérjéből és azok alkotóelemeiből, aminosavakból épül fel), és erre semmi szükséged. Így azt ajánlom, másfél óránál ne eddz többet, és mindig tarts a héten egy nap pihenőt, hogy az izmaid regenerálódni tudjanak!

Később, amikor a mozgás már beépült a hétköznapi elfoglaltságaid sorába, választhatsz extrémebb terheléseket is, de ha a zsírégetés és a fogyás a cél, akkor a pulzustartományt és a maximum időtartamot mindenképp tarts be!

Ha kis súlyzóval végzel zsírégető edzést, a gyakorlatok között ne vagy csak egészen kevés szünetet hagyj! Ne engedd, hogy a pulzusod csökkenjen, végig intenzíven, koncentráltan végezd a gyakorlatokat! **A zsírégetés jellemző ismétlésszáma a 4x20.**

Természetesen a sportnak a fogyáson és a kikapcsolódáson kívül is lehetnek céljai, mint az izomtömeg-növelés, a jobb közérzet, jobb kondi elérése. Lehetnek összetett igényeid, több célt is megvalósíthatsz egyben. A hölgyek például sokszor csak a csípő-comb-has tájékról szeretnének leadni, míg felsőtestüket (váll, kar,

mell, hát) izmosítani akarják. **Ilyenkor a cél az alakformálás.** Természetesen minden célhoz megvan a megfelelő kulcs, vagyis edzésmódszer.

Ha nagyobb, kerekebb, domborúbb izmokat szeretnél, akkor izomtömeg-növelő edzésmunkához kell látnod. Az a legfontosabb, hogy maximális súllyal, kevés ismétlésszámmal eddz, és egy héten csak egyszer kerüljön sor egy izomcsoportra, hiszen az izom akkor nő, ha pihen. Izomcsoportok szerint, bemelegítés után végezz az aznap kijelölt izomcsoportra 3-4 gyakorlatot, a legnagyobb súllyal, amit csak elbírsz, 4x8 ismétléssel! A súlyt akkor választottad meg jól, ha a hatodik ismétlést már alig bírod.

Ha a célod a **jobb kondicionális** állapot megszerzése, akkor bizony a saját határaidat ki kell tolnod, és a pulzusodnak 15–20 százalékban el kell érnie a maximum kapacitásod 90 százalékát. Ez azt jelenti, hogy a futások, gyaloglások végét egy kicsit meg kell húznod! Hibás az a gondolat, hogy mindig ki kell hoznod magadból a maximumot, hiszen túlterhelnéd vele a szíved! Pulzusértékben azonban egy picivel a zsírégető tartományod felett érdemes edzened. Az egyszerű kocogás mellett a legegyszerűbb edzésforma az intervall edzés, ami a magas és az alacsony intenzitás váltogatását jelenti. Ha például most kezdesz neki, menj ki a szabadba, fuss egy percet, majd sétálj gyorsan felet, és ezt váltogasd. Futással zárj, úgy, hogy alaposan húzz bele a végén, aztán levezetés és nyújtás következzen!

Alakformálásnál külön napokon eddzed azokat a testrészeidet, amelyeket izmosítani szeretnél, és más napokon azokat, amelyekről a felesleget szeretnéd leadni!

Az izomtömeg-növelő napon bemelegítés után, nagy súlyokkal 4x8 ismétléssel; a zsírégető napon hosszú kardio után, kis súlyokkal, magas ismétlésszámmal dolgozz! (Az egész edzés ne legyen hosszabb mint másfél óra!) Így tudod formálni a tested a saját igényeid szerint.

Szerencsére napjainkban már rendkívül széles a sportolási lehetőségek skálája. Személyiségednek és céljaidnak megfelelően tudod kiválasztani azt a mozgásformát, amit élvezel is. Fontos, hogy a sportolással töltött idő ne a szörnyű napi feladatok része legyen, amit minden öröm nélkül végzel, hanem találd meg azt a lehetőséget, amit élvezni is tudsz és kikapcsol. Ha zsírégetés a célod, nemcsak az aerobik zsírégető és kondicionális tornaórák megfelelőek, hanem ugyanolyan jó lehet akár a fallabda, egy közös kerékpártúra, kajakozás társsal, barátokkal, erdei (gyorsított) barangolás, nyári strandröplabda is. Kondicionálásnál a szabadtéri lehetőségeken kívül választhatsz labdajátékokat (pl. foci), vagy az edzőtermi futópad is megfelelhet. Az izomtömeg-növeléshez azonban szinte elkerülhetetlen a konditerem, hiszen minden izomcsoportunk másmás nagyságú súlyok megmozgatására képes, és nagy, maximális súlyokat többnyire csak ott találsz. Az alakformálás egyik része is konditeremhez kötött, míg a másik részét színesítheted szabadban végezhető programokkal. Az otthoni edzés természetesen a szabadtéri kardio után a leginkább pénztárcakímélő választás. Egy otthoni DVD akár egy évig is „elegendő lehet az izmaidnak", és az időproblémák megoldásában is igen hatásos. Ne félj tőle, ezek komoly edzéstervek, manapság már számos magas színvonalú lelhető fel a piacon. Arra figyelj, hogy végezz mellettük valamilyen kardioedzést is kiegészítésként!

Már korábban olvashattál a pulzustartományokról, amelyek alapvetően meghatározzák az edzés jellegét. A pulzus mérésére rendkívül jó jelvevőket és órákat alakítottak ki, amelyek a szívfrekvencia változékonysága alapján személyes adattal szolgálnak. Ezért minél jobban beleszeretsz ebbe az életformába, annál jobban ajánlom neked is, hogy pulzuskontrollált edzésmunkát végezz, pulzusmérő óra felhasználásával. Ettől még inkább személyre szabott lehet az edzésed, az aznapi testi-lelki állapotod függvényében.

Ha szeretnéd **kiszámolni a saját zsírégető zónád,** akkor most megteheted az alábbi egyszerű kis képlet alapján:

Alsó érték: 220 *mínusz* az életkorod *szorozva* 0,65-dal

Felső érték: 220 *mínusz* az életkorod *szorozva* 0,75-dal

Ez az a zóna (pulzusszámtartomány), amelyben a legideálisabban valósul meg a zsírégetés, hiszen ilyenkor az elégetett kalória 50–60 százaléka (pontos intenzitástól függően) zsírból származik.

Nyilván felmerül benned a kérdés, hogy a futásnál mindenképpen feljebb szökik a pulzus: akkor az vajon nem megfelelő zsírégetés céljára? A válasz egyszerű: dehogynem! Hiszen ha nagyobb az intenzitás, akkor több kalóriát égetünk el, és ha abból kevesebb százalék származik zsírból (futásnál 30–40 százalék), akkor végül is ugyanott vagyunk, mintha kevesebb kalória elégetésekor nagyobb százalék származik zsírból. Egyenes az arány. Így aztán ha nincsenek ízületi fájdalmaid, és jó cipővel rendelkezel, fuss nyugodtan, ha azonban nem szereted, nem kell mindenáron.

Remélem, készen állsz és hozzákezdesz!

A legnehezebb mindig a kezdet! Az első edzésed után rögtön rájössz, hogy senki nem kíván tőled olyat, ami túlzott nehézséget okozna. Csak a rendszeresség a lényeg, és hogy ne keress kifogásokat. **Ez a te életed, tartsd a kezedben!**

• TIPP •

- Beszéld meg a barátnőddel, partnereddel, hogy közösen változtathassatok az életeteken, és közösen járjatok edzésre. Így ha neked nincs kedved, az ő kedvéért mégis el fogsz menni sportolni.

- Ígérd meg neki, hogy végigcsinálod a programot, és közösen ellenőrizzétek nap mint nap a mérleget. Így, ha a te akaratod gyengülne is egy picit, miatta nem adhatod fel.
- A hűtőn vezesd – mágnessel rögzíts egy papírt –, hogy hány edzésnél tartasz a héten. Mindig legyen meg a három alkalom, akkor is, ha péntek–szombat–vasárnapra marad. Tarts be a szabályokat, és kérd hozzá a családod segítségét!

Nem lennék önmagam, ha nem állítottam volna össze egy kis súlyzós edzéstervet (a Függelékben keresheted), amelyet rögtön, akár már most is elkezdhetsz!

Hajrá! Menni fog!

V. fejezet
Hogy jobban eligazodj!

A LEGFONTOSABB ALAPFOGALMAK

Glikémiás Index (GI)

Már olvashattad a tudományos megfogalmazást, azaz a Glikémiás Index az egyes élelmiszerek elfogyasztása után 2–3 órával a glükózhoz (szőlőcukorhoz), egyes esetekben fehér kenyérhez viszonyított vércukorszint-emelő hatását mutatja meg százalékos arányban. Ennek alapján megkülönböztetnek alacsony, közepes és magas GI-jű, azaz lassan, közepesen és gyorsan felszívódó szénhidrátokat. A GI eredetileg cukorbetegek diétájával kapcsolatban került a köztudatba. Fontos megjegyezni: a GI alapján több diéta is napvilágot látott már, de mindegyiknek más és más jellemzői vannak. A Glikémiás Index egy alkalmazási módszer a cukorbetegek étrendjében, hogy a felborult szénhidrát-anyagcserét – megfelelő szénhidráttartalmú étrenddel és a Glikémiás Indexszel – helyreállítsa. Az élelmiszerek GI-jét sok dolog befolyásolja, például az adott élelmiszer zsiradéktartalma is. Például a csokoládé GI-je alacsony: 43-as, de magas energia- (100 g csokoládé több mint 500 kcal!) és zsiradéktartalma miatt (30 százaléka zsír!) fogyókúrában nagyobb mennyiségű fogyasztása nem ajánlható.

Hogyan segíthet a fogyókúrában a GI ismerete? Lehetséges a fogyás GI-vel?

Ha étkezésünk rendszeresen alacsony GI-jű élelmiszereket, ételeket tartalmaz, segíti a jóllakottságérzés kialakulását (rosttartalmának és nem utolsósorban emésztődésének köszönhetően). A **magas GI-jű** ételek, élelmiszerek gyorsan emelik meg a vércukorszintet, de az az étkezés után nem sokkal ugyanolyan gyorsan le is zuhan. Ez pedig az újabb éhségérzet kialakulásáért felelős. Mi is történik ilyenkor?

Felszívódásuk gyorsasága és vércukorszint-emelő hatásuk függvényében megkülönböztetnek lassan, közepesen és gyorsan felszívódó szénhidrátokat, azaz alacsony, közepes és magas Glikémiás Indexű szénhidrátokat.

A magas GI-jű szénhidrátok gyorsan a vérbe kerülnek, hirtelen emelik meg a vércukorszintet, ami gyors inzulintermelődést vált ki, a vércukorszint szintén gyorsan csökken. Az alacsony vércukorszint azonban egyike az éhségérzet kialakulásáért felelős folyamatok beindítójának. Ha pedig ezt az éhséget ismét gyorsan felszívódó (azaz magas GI-jű) szénhidrátokkal csillapítjuk, akkor ez a folyamat újra és újra megismétlődik. Ennek pedig hosszú távon **elhízás** lesz a következménye. Ha ezzel szemben éhesen alacsony GI-jű szénhidrátot fogyasztunk, az később kerül a véráramba, elhúzódva emeli a vércukorszintet, ezért az inzulin is folyamatosan termelődik, és hosszabb ideig tart, amíg a sejtekbe kerül a cukor. Magyarul sokkal később éhezünk meg újra. **Ugye így már érthető, hogy ha alacsony GI-jű élelmiszereket, ételeket fogyasztunk, azzal a fogyást segítjük elő?**

Ahhoz, hogy meg tudjuk állapítani, szükségünk van-e súlyunk csökkentésére, s hogy ki tudjuk számolni ideális súlyunkat, ismernünk kell néhány alapfogalmat és számítási módszert is. A következőkben ezeket vesszük sorra.

TÁPLÁLTSÁGI ÁLLAPOT MEGHATÁROZÁSA

A BMI (testtömegindex, Body Mass Index) az egyik mutatója annak, hogy milyen a jelenlegi tápláltsági állapotunk. Nem minden esetben ad reális értéket, mert nem veszi figyelembe a kort, a nemet és az izomtömeg állapotát. Ezért ezekben az esetekben testzsírszázalék-mérést szoktak végezni, így kapunk teljes képet. (Így például egy extrém izomtömeggel bíró sportolónak az izomtömege miatt jóval nagyobb a súlya, ezért őt a BMI szerint elhízottnak kellene tekintenünk.)

A BMI egy átlagembernél megbízható mutatója a tápláltsági állapotnak.

Számítási módja: jelenlegi testtömeg kilogrammban osztva a méterben kifejezett testmagasság négyzetével.

Értékelés:	18,5 alatt	sovány
	18,5–25	normál
	25,1–30	túlsúly
	30,1–35	I. fokú elhízás
	35,1–40	II. fokú elhízás
	40 felett	extrém elhízás

Például:
egy 165 cm magas nő jelenlegi testtömege 85 kg:
$85/1{,}65^2=85/2{,}72=$BMI 31,25

Esetünkben tehát I. fokú elhízásról beszélünk.

Vagy:

egy 185 cm magas férfi jelenlegi testtömege 76 kg:
$76/1{,}85^2=76/3{,}42=$BMI 22,2

tehát normál testtömegről van szó.

(Saját testtömegindexed értékeléséhez a BMI-táblázat nyújt segítséget, amelyet a könyv végén, a Függelékben találsz.)

IDEÁLIS TESTTÖMEG

Az ideális testtömeg kiszámítására sokféle módszer létezik, a leggyakrabban használt mutató a következő:

Nők: testmagasság (cm) *mínusz* 100 = X
X *szorozva* 0,85 = ideális testtömeg

Férfiak: testmagasság (cm) *mínusz* 100 = Y
Y *szorozva* 0,9 = ideális testtömeg

Az előző példáknál maradva:
Nő: 165–100=65
65x0,85=55 kg az ideális testtömeg

Férfi: 185–100=85
85x0,9=76,5 kg az ideális testtömeg

Az ideális testtömeg kiszámítására használatos indexek irányadóak. Különbözőek vagyunk, különböző testösszetétellel. Lesznek, akik az ideális testtömeg kiszámítása után azt gondolják, hogy náluk ez nem működik, egyszerűen azért, mert a rájuk jellemző tulajdonságokat nem veszi figyelembe (kor, genetikai háttér, csontozat stb.). Lesznek páran, akik azt mondják: ez nekem

sok, de még többen lesznek, akik első számolásra elhűlnek: ez képtelenség, ilyen súllyal már „csontváznak" éreznék magukat. Ezért rendkívül fontos, hogy úgy alakítsuk ki **célkitűzésünket,** ahogyan saját magunk által ideálisnak tartjuk. Éppen ezért, ha az előzőekben ismertetett számításokkal megkaptuk a ránk jellemző adatokat, a következő lépés annak eldöntése: milyen testtömeget szeretnénk elérni. Ehhez további egyéni jellemzők ismeretére van szükség. Például az életkorra. Nem mindegy, hogy az eddigiekben szereplő hölgy hány éves. Ha 20 év körül van, akkor számára az ideális testtömeg elérése reális cél lehet. Ha viszont nagymama korú, semmiképpen nem kellene megterhelnie a szervezetét azzal, hogy a lehető legalacsonyabb testtömeget érje el. (Az ő esetében elegendő, ha a saját maga által ideálisnak tartott testtömeg elérését tűzi ki célul.) Fontos, hogy nagy súlyfelesleg esetén legalább a kezdő testtömegének 10 százalékát veszítse el, mert ez garancia lehet arra, hogy az elhízással összefüggő betegségek mértéke csökken (pl. magas vérnyomás, cukorbetegség).

Annak ellenére, hogy legtöbbünknél nem a tankönyvi ideális testtömeg elérése lesz a cél, mégis jó, ha megismerjük, mert alapja a következő nagyon fontos számításnak: az alapanyagcserének.

ALAPANYAGCSERE

AMI NÉLKÜL NEM MEGY

Az alapanyagcsere arra az energiamennyiségre mutat, amelyet a szervezetünk az alapvető életfunkcióinak ellátására naponta felhasznál (pl. légzőizmok mozgatása, emésztési folyamat, szívverés stb.). Az alapanyagcsere egyénileg más és más.

Az alapanyagcsere függ:

- a kortól (az idő múlásával csökken a zsírmentes testtömeg, és emiatt lassul az alapanyagcsere is);
- a nemtől;
- a zsírmentes testtömegtől (sportolóknál, illetve férfiaknál nagyobb);
- a rendszeres mozgástól vagy annak hiányától.

Egyéni alapanyagcserénk ismerete főként akkor fontos, ha fogyni szeretnénk, mert ha az alapanyagcserénél kevesebb energiát fogyaszt naponta a fogyni vágyó, akkor a szervezet védekezni kezd. A védekező folyamat miatt alakul ki például a **jojó effektus.**

Mi is az a jojó effektus?

- Túl kevés energiát fogyasztunk, ezért a szervezet csökkenti az alapanyagcseréjét.
- Így csökkent energiabevitel is elegendő, nem tapasztalható oly mértékű fogyás.

- Kudarcélmény – visszatérés az eredeti tápanyagbevitelhez.
- Ez a csökkent alapanyagcseréhez képest már többletet jelent.
- Ebből a többletből súlyfelesleg lesz ismét.
- Ha gyakran alkalmazzuk, mindig egy kicsivel több súly rakódik le, mint amennyit leadni sikerült.
- Eredménye folyamatos önsanyargatás és kudarcélmény.
- Kivédése csak az alapanyagcserével megegyező vagy a feletti energiatartalmú diéta.

Az alapanyagcsere kiszámítása az alábbi táblázat alapján történhet:

Nő

Életkor (év)	**Energiamennyiség (kcal/nap)**
10–18	12,2 x ideális testtömeg + 746
18–30	14,7 x ideális testtömeg + 496
30–60	8,7 x ideális testtömeg + 829
60 felett	10,5 x ideális testtömeg + 596
Férfi	
10–18	17,5 x ideális testtömeg + 651
18–30	15,3 x ideális testtömeg + 679
30–60	11,6 x ideális testtömeg + 879
60 felett	13,5 x ideális testtömeg + 487

Forrás: dr. Bíró György – dr. Lindner Károly: Tápanyagtáblázat. Medicina, 1999, 20.

Ha az előző példákban ismertetett nő 55 éves, a férfi pedig 28, akkor alapanyagcseréjük a következő módon alakul:

Nő: (8,7x55)+829=1307,5 azaz kerekítve 1300 kcal naponta.

Férfi: (15,3x76,5)+679=1849,45 azaz kerekítve 1850 kcal naponta.

ENERGIAFELVÉTEL
– A MINDENNAPI BETEVŐ

Az energia tápanyagfelvétellel kerül a szervezetünkbe.

Tápanyagaink energiát adó és energiát nem adó tápanyagokra oszthatóak.

Energiát adó tápanyagaink:

- fehérje (~4 kcal/g)
- zsír (~9 kcal/g)
- szénhidrát (~4 kcal/g)

Energiát nem adó, de létfontosságú tápanyagaink:

- zsírban és vízben oldódó vitaminok
- ásványi anyagok

A fehérjéknek, a zsíroknak és a szénhidrátoknak egyaránt megvan a saját szerepük szervezetünk működésében, ezért fontos, hogy szélsőséges módon egyiket se hagyjuk ki étkezésünkből, de túlzásba se vigyük fogyasztásukat. Nézzük csak, miért!

A **fehérjék** a test építéséhez szükséges anyagokat biztosítják, pótolják az elhalt hámsejteket, és biokémiai mechanizmusok útján létrehozzák a szervezet saját fehérjéit. Ha növekszik fizikai aktivitásunk (pl. rendszeresen sportolunk), fehérjeszükségletünk is meg-

nő. Fehérjehiányos táplálkozás esetén nem megfelelő az enzimműködés, zavart lesz az izomfejlődés.

A **zsírok** a legnagyobb energiaértékű tápanyagok, ennek ellenére fogyókúra esetén sem ajánlott zsírmentesen étkezni, csak zsírszegényen! A zsírok ugyanis számos funkciót töltenek be: a sejtfalak fontos építőanyagai, szükségesek az idegrendszer normális működéséhez, hőszigetelő hatásuk van, elengedhetetlenek egyes hormonok működéséhez, a zsírban oldódó vitaminok (A, D, E, K) csak jelenlétükben tudnak felszívódni.

A **szénhidrátok** elsősorban a szervezet energiával való ellátását biztosítják, mert a leggyorsabban mobilizálható források. Ha több szénhidrátot fogyasztunk, mint amit a szervezetünk egyszerre felhasznál, elsősorban glikogén formájában raktározódik a májban és az izomban. Ha a glikogénraktárak is megteltek, a szénhidrát már zsírrá alakul át. Mint ahogy a későbbiekben még szó lesz róla: az agy csak glükózt (szőlőcukrot) tud felhasználni működéséhez (pl. tanulás, emlékezés), ezért nélkülözhetetlen számára. A szénhidrátok hiányában zavar keletkezik az izomműködésben, az agyi funkciókban, csökken az állóképesség és a fizikai teljesítmény.

• TUDTAD? • • • • • • • • • •

Az élelmi rostok is a szénhidrátok csoportjába tartoznak, a szénhidráthiányos állapot rosthiánnyal is jár, aminek következménye lehet az étkezések csökkent telítőértéke (hamarabb éhesek leszünk), egyes tápanyagok nagyobb arányú felszívódása (pl. koleszterin, cukor), székrekedés és ennek következményeként a káros anyagok felszaporodásának lehetősége a vastagbélben.

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

AZ ENERGIÁT ADÓ TÁPANYAGOK EMÉSZTÉSE

Fehérjék

A fehérjék építőkövei az aminosavak. Az aminosavak di- és tripeptiddé, majd polipeptidekké kapcsolódnak meghatározott sorrendben. Ez a sorrend alakítja ki a fehérje jellemző tulajdonságát (pl. hogy izomfehérjéről vagy netán a hajunkat felépítő fehérjéről van szó). Emésztése a gyomorban kezdődik. A gyomor sósavtartalma kicsapja a fehérjéket, majd a vékonybélben a fehérjebontó enzimek hatására a polipeptidek dipeptiddé és aminosavvá bomlanak le, ami már fel tud szívódni a bélbolyhokon keresztül. A véráram útján eljutnak a sejtekhez, ahol biokémiai folyamatok során létrehozzák a szervezet saját fehérjéit.

Szénhidrátok

A szénhidrátokat a következőképpen oszthatjuk fel:

- monoszacharidok (1 cukormolekulát tartalmaznak);
- diszacharidok (2 cukormolekulát tartalmaznak);
- poliszacharidok (több cukormolekulát tartalmaznak).

Ez utóbbi csoporton belül találhatóak a keményítőn és glikogénen kívül a nem emészthető szénhidrátok, más néven rostok.

A szénhidrátok emésztése már a szájüregben kezdődik, és a vékonybél elülső szakaszán folytatódik, ahol az emészthető poliszacharidok és diszacharidok monoszachariddá való lebontása

történik. A monoszacharidok a bélbolyhokon keresztül a véráramba kerülnek, és jelenlétükkel megemelik a vér cukorszintjét. A cukorra a sejteknek van szüksége, de a cukor önállóan nem képes ide bejutni, ezért szüksége van egy kulcsra, ami nyitja a sejtek ajtaját. Ez a kulcs a hasnyálmirigyben termelődő inzulin. Az inzulin juttatja be a sejtekbe a cukrot, ezáltal csökkenti a vér cukorszintjét.

Szénhidrátfajták	**Emésztést követően belőle keletkező cukormolekula**
Egy cukormolekulából álló cukrok	
szőlőcukor (glükóz)	Glükóz
gyümölcscukor (fruktóz)	Fruktóz
Két cukormolekulából álló cukrok	
répacukor (szacharóz)	Glükóz és fruktóz
tejcukor (laktóz)	Glükóz és galaktóz
malátacukor (maltóz)	Glükóz és glükóz
Több cukormolekulából álló szénhidrátok	
keményítő	Sok glükózmolekula
glikogén	Sok glükózmolekula
Rostok (nem emészthető szénhidrátok)	
cellulóz (rost)	Nem emésztődik
pektin (finom rost)	Nem emésztődik

Zsiradékok

A zsiradékok zsírsavakból, trigliceridekből állnak az állati eredetű zsiradékok koleszterint is tartalmaznak. A zsiradékokat emészti meg legnehezebben a szervezet, mert a nagy zsírgömbhöz nem tud hozzáférni a zsírbontó enzim, ezért segítségül hívja az epét. Az epe a nagy zsírgömböt apró zsírcseppekké szakítja szét. Ezután a

zsírbontó enzim újra hozzáállna elvégezni a feladatát, de az epe teljesen bevonja a zsírcseppeket, ezért még mindig nem tud hozzáférni a zsírhoz. Egy újabb anyagot hív segítségül, ami letisztítja az epét a zsírcseppekről. Harmadik „nekifutásra" végre sikerül alkotórészeire bontani a zsiradékot. Mindebből az következik, hogy egy igen időigényes folyamatról van szó, ami ráadásul csak a vékonybélben kezdődik meg.

Egy átlagos étkezés során mindhárom tápanyagból fogyasztunk, tehát a hatások összeadódnak. Az előbbiek elolvasása után logikusnak tűnik, hogy az élelmiszerek GI-jét sok más hatás is befolyásolja, nem csupán az, hogy milyen mennyiségben tartalmaznak szénhidrátot. Az érték többek közt attól is függ, hogy önmagában vagy esetleg zsiradékkal fogyasztjuk-e a táplálékot, hiszen a zsiradék jelenléte csökkenteni fogja a felszívódás gyorsaságát.

VI. fejezet
Élelmiszercsoportokról és adagokról…

HASZNÁLATBAN A SÚLYKONTROLL INDEX

A Súlykontroll Index által besorolt élelmiszerek indexszáma alapján végzett diéta csak akkor lesz hatásos, ha az étkezés során betartjuk a javasolt mennyiségeket. A következő néhány oldal az élelmiszercsoportok rövid bemutatását és a hozzájuk tartozó mennyiségi ajánlásokat tartalmazza. A mennyiségekkel kapcsolatban fontos megjegyezni, hogy legfeljebb a javasolt értékek fogyaszthatók (kicsivel kevesebbet lehet, de többet nem ajánlott a súlyszabályozás érdekében). Természetesen a könnyebb felhasználhatóság érdekében olyan alapanyagok mennyiségei is szerepelnek, amelyek csak a 3. szakaszban fogyaszthatóak.

Az élelmiszereket az alábbi módon csoportosítjuk:

- tej, tejtermékek
- tojás
- húsok
- húskészítmények
- belsőségek
- halak
- zsiradékok
- gabonamagvak és a belőlük készített termékek
- kenyerek, péksütemények, száraztészták
- zöldségek, főzelékfélék, gyümölcsök, gyümölcskészítmények

- gombák
- burgonya
- száraz hüvelyesek és termékeik
- olajos magvak
- italok:
  - alkohol- és koffeinmentes italok
  - koffeintartalmú italok
  - alkoholtartalmú italok
- cukor, méz, édesítőszer, édességek, desszertek, sütemények

TEJ, TEJTERMÉKEK

Fogyasztásuk ajánlott: naponta.

A **tehéntej** az egészséges felnőtt számára legoptimálisabb mértékben tartalmazza az összes makrotápanyagot. A tej fehérjetartalma értékes, mert 93 százalékban hasznosul, és komplett fehérjeforrás.

• TUDTAD? • • • • • • • • • •

Komplett fehérjeforrásnak nevezzük azt az élelmiszert, amely komplett fehérjét tartalmaz. Komplett vagy teljes értékű fehérjének nevezzük azt a fehérjét, amely tartalmazza az összes esszenciális aminosavat. Az esszenciális aminosavak szervezetünk számára nélkülözhetetlen fehérje-építőkövek.

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

A tejzsírban előfordulnak többszörösen telítetlen zsírsavak is, tejcukortartalma kiegyensúlyozott (1 dl tej összesen 5 g-ot tartalmaz). Ugyanakkor a tejcukor javítja egyes ásványi anyagok

felszívódását (kalcium, magnézium, foszfor)[30], de fontos azt is tudni, hogy sok ember érzékeny a tejcukorra, hiszen alkalmanként puffadást vagy hasmenést okozhat. (Ha tudod, hogy ilyen jellegű problémád van, gondold át, hogy nem a tej okozza-e!)

A tej jó kalciumforrás is, hiszen 2,5 dl tej elfogyasztásával a felnőttek részére javasolt napi mennyiség 35 százalékát fedezzük. Rendkívül jó vitaminforrás, különösen a B-vitamin-csoport tagjait tartalmazza nagyobb mennyiségben.

Alacsony Glikémiás Indexű, Súlykontroll Indexe zsiradéktartalmának függvényében alakul. Az egészséges táplálkozási ajánlásnak megfelelően naponta 0,5 l tejet vagy ennek megfelelő tejterméket fogyasszunk el (pl. 4 dkg sovány túró, 1 pohár joghurt).

A **kefirek**[30] és a natúr **joghurtok** különböző mikroorganizmuskultúrák tejhez való hozzáadásával készülnek, ezért nincs vagy nagyon kevés bennük a laktóz (tejcukor). Összetételük és tápanyagaik aránya alig tér el a tejétől. Súlykontroll Indexük 30 alatti, jól beilleszthetők napi táplálkozásunkba.

A tejkészítményekre az a jellemző, hogy a tejhez képest megváltozik a tápanyagok aránya. A **tejszínek** nagy zsiradéktartalommal rendelkeznek, ráadásul sokukhoz cukrot is adnak, amivel tovább növelik energiatartalmukat. A cukormentes, alacsonyabb zsírtartalmú (16 százalék) kávétejszín Súlykontroll Indexe 44-es, de fogyasztását ennek ellenére csak ritkán, egy-egy alkalommal javaslom. **Tejfölből** szintén az alacsonyabb, 12 százalékos zsírtartalmú felhasználása célszerű. Annak érdekében, hogy spórolni tudjunk a zsiradékfogyasztással, alkalmanként a tejfölt helyettesíthetjük kefirrel, joghurttal.

A **túró**[30] koncentráltan tartalmazza a tej fehérjéit, egyes ásványi anyagait, nagyon értékes élelmiszer. A túrók közül is mindig a zsírban szegényebbet válasszuk. Ne feledjük, hogy a juhtúró magasabb zsiradéktartalommal rendelkezik, mint a tehéntúró, ennek megfelelően a juhtúrót ritkábban válasszuk, helyette a zsírszegény tehéntúrót javaslom.

A sajtok lényegesen megváltozott arányban tartalmazzák a tej alkotóelemeit. Magas fehérje- és zsiradéktartalom jellemző rájuk, tejcukrot viszont egyes sajtok nem, más sajtok csak elenyésző mennyiségben tartalmaznak. Glikémiás Indexük alacsony, zsiradéktartalmuk alapján érdemes kiválasztani a legmegfelelőbbeket.

Ezt legegyszerűbben a Súlykontroll Index segítségével valósíthatjuk meg: az alacsonyabb zsiradéktartalmú sajtok alacsony Súlykontroll Indexűek, míg a nagyobb zsiradéktartalommal rendelkezők közepes és magas Súlykontroll Indexet kaptak. Sovány és félzsíros sajt kategóriába sorolandó pl. a köményes, óvári, mozzarella és feta. Zsíros, de nem a legzsírosabb pl. az edami, gouda, trappista. Az ömlesztett sajtok esetében érdemes figyelembe venni még azt is, hogy a „light" jelzésűek is közel annyi zsiradékot tartalmaznak, mint a zsíros kemény sajtok, ezért lehetőség szerint ritkábban szerepeljenek étrendünkben.

Ahhoz, hogy étrendünk változatos legyen, a sajtokból is válasszunk minél többfélét. Érdemes a szendvicskrémeket házilag elkészíteni (pl. reszelt sajtot keverjünk össze finom fűszerekkel és egy kevés joghurttal), így ellenőrizni tudjuk, mit is fogyasztottunk el.

A javasolt mennyiségek a következők (1 fő részére):

	Nő	Férfi	Mértékegység
tej:	2,5	3,3	dl/adag
kefir, joghurt:	1,5–2	2–2,5	dl/adag
kefir, joghurt, rakott, töltött ételekhez:	0,3	0,4	dl/adag
gyümölcsjoghurt:	1,5	2	dl/adag
tej, tejeskávéhoz:	1,5	2	dl/adag
tej, levesekbe:	0,5	0,7	dl/adag
tej, sűrített főzelékhez:	1	1,4	dl/adag
tejes étel (pl. dara):	2,5	3,3	dl/adag

	Nő	Férfi	Mértékegység
sajt kisétkezéshez:	3–5	4–7	dkg/adag
sajt, kisétkezéshez, szendvicskrémbe:	3–5	4–7	dkg/adag
sajt, száraztésztához:	3	4	dkg/adag
sajt, húsos tésztához:	2	2,5	dkg/adag
sajt, rakott, töltött ételhez:	2	2,5	dkg/adag
túró, kisétkezéshez:	5	7	dkg/adag
túró, kisétkezéshez, szendvicskrémbe:	5	7	dkg/adag
túró, száraztésztához:	5	7	dkg/adag
tejföl, levesekbe:	0,3	0,4	dl/adag
tejföl, salátához (az öntet fele; másik fele kefir vagy joghurt):	0,5	0,7	dl/adag
tejföl, húsételekhez, feltétekhez:	0,3	0,4	dl/adag
tejföl, sűrített főzelékekhez:	0,3	0,4	dl/adag
tejföl, száraztésztákhoz:	0,3	0,4	dl/adag
tejföl, rakott, töltött ételekhez:	0,3	0,4	dl/adag
tejszín:	0,2	0,3	dl/adag

(ellentétben a tej és tejtermékekre vonatkozó ajánlással, ritkán fogyasszuk!)

TOJÁS

Fogyasztása ajánlott: heti legfeljebb 4 db.

A tojás lényegéből adódóan tartalmazza az összes makrotápanyagot, hiszen a tojás az élet kezdete. A tejhez hasonlóan komplett fehérjeforrás, 98–100 százalékban emészthető. Jellemző vitamintartalma a tojásfehérje részben a B_2-vitamin, a sárgája részben az A-, B_1-, B_2-, D- és E-vitamin[30]. Fehérje része nem tartalmaz zsiradékot, így koleszterint sem, a sárgája annál inkább. Kis mennyiségben tartalmaz többszörösen telítetlen zsír-

savakat is. Tápértékének hiteles mutatója, hogy 1 db tojás 66 kcal, ami megegyezik 6 dkg csirkemellben található energiával. Tápláló, fontos anyagokat tartalmaz, de éppen tápláló volta és magas zsiradéktartalma miatt heti 4 db-nál nem javasolt többet fogyasztani belőle (ebbe a mennyiségbe bele kell számolni az ételkészítéshez használt mennyiségeket is). **Súlykontroll Indexe 48-as.**

Koleszterintartalma nem elhanyagolható, ami kizárólag (zsiradéktartalommal együtt) a sárgájában található. Ezért azok, akiknek koleszterinszegény diéta van előírva, az előírt koleszterintartalom függvényében határozzák meg a tojásadagjukat.

• TIPP •

Ha magas a koleszterinszinted, de mégsem szeretnél lemondani a tojásról, készítsd ételeid tojásfehérjével (pl. a rántottába tegyél 2 tojásfehérjét, de csak egynek add hozzá a sárgáját, így finom lesz, és azért a színe is megmarad)!

Felhívom a figyelmedet arra, hogy nem koleszterinmentesen, hanem koleszterinszegényen ajánlott étkezni (ami napi 200 mg-ot jelent).

• TUDTAD? •

A tojásban van egy olyan anyag, amely az egyik fehérjebontó enzim működését gátolja. Emiatt – ha nyersen isszuk – csökkenti a fehérjeemésztés hatásfokát. Ez azzal jár, hogy az adott étkezésen belül nehezebben vagy nem tudjuk emészteni a fehérjéket, és ez rosszulléthez vezethet. Mivel ezek az anyagok hő hatására inakti-

válódnak, ha megfőzzük az alapanyagot, a fent említett hatásukat nem tudják kifejteni.

A javasolt mennyiségek a következők (1 fő részére):

	Nő	Férfi	Mértékegység
tojás, kisétkezéshez:	2	3	db/adag
tojás, kisétkezéshez, krémnek:	1	1,5	db/adag
tojás, húspótlónak:	2	3	db/adag
tojás, rakott, töltött ételhez:	1/4	1/3	db/adag

HÚSOK

Fogyasztásuk ajánlott: naponta.

Fontos élelmiszerek, mert elsősorban a húsok látják el szervezetünket komplett fehérjékkel. A hús átlagos fehérjetartalma 20 százalék körül mozog. Jelentős zsírtartalommal is rendelkezhet, amely az állat fajtájától, korától, takarmányozásától és a választott húsrésztől is függ. Zsiradéktartalmát jelentősen tudjuk csökkenteni a nyersanyag kiválasztásával (csirkemell/sertéscsülök), és a konyhatechnológiai műveletek megválasztásával is (nagy vétek például a zsírszegény csirkemellet bepanírozni, és bő olajban kisütni)[30]. Törekedjünk tehát a zsírszegény húsok választására, és zsírszegény módon (teflon, fólia, római tál stb.) való elkészítésére! A húsok szénhidráttartalma elenyésző. Értékes fehérjéi mellett nem elhanyagolható ásványianyag-tartalommal is rendelkeznek, melyek közül a legjellemzőbbek a nátrium, kálium, kalcium, foszfor és magnézium. Fontos forrása a B_1-, B_2-, B_6-, B_{12}-vitaminnak.

A húsfogyasztásra is jellemző az általános irányelv: változatosság! Csak a változatosság, az arányok betartása és a helyes konyhatechnológia megválasztása garantálja, hogy minden fontos anyag megfelelő mennyiségben és minőségben jusson be a szervezetbe. Ezért semmiképpen nem javaslom a vörös húsok teljes kiiktatását az étrendből, hiszen értékes tápanyagokkal szolgálnak a szervezet számára, például túlnyomó részben több vasat és B_{12}-vitamint tartalmaznak, mint a fehér húsok. Ahogy idősödünk, természetes módon egyre kevesebb húst fogyasztunk, és ezzel arányosan csökken is testünk izomszázaléka. Ne hagyjuk, hogy túl hamar elinduljon ez a folyamat! A fehér és vörös húsok fogyasztásának aránya sem mindegy. A mediterrán táplálkozásban például jóval kisebb mennyiségben ajánlott fogyasztani vörös húsokat, mint a fehér húsokat vagy a halat. Ha az étkezésünkben fontos szerepet játszik a zsiradéktartalom, akkor sem mindegy, melyiket választjuk gyakrabban, hiszen a vörös húsok jóval több zsírt tartalmaznak (kivéve a bélszínt és a vadhúsokat, amelyeknek zsiradéktartalma a fehér húsokéhoz hasonló), mint a fehér húsok.

Húsféle	**Zsiradéktartalom (g/100 g)**
csirkemell	1,0
csirkecomb	5,2
pulykamell	1,0
pulykacomb	3,6
marhafelsál	19,0
marhahátszín (puha)	18,0
marhabélszín	4,4
sertéscsülök	29,0
sertéskaraj	8,1
őz	1,9
vaddisznó	2,4
vadnyúl	1,1

Forrás: NutriComp Étrend Sport (tápanyagszámító program)

A vörös húsok között is van különbség. A marhahús zsírtartalma kisebb, fehérjetartalma magasabb, mint a sertéshúsé, és az esszenciális aminosavakat is kedvezőbb arányban tartalmazza, ráadásul a sertéshús jellegéből adódóan zsiradékkal átszőtt. Nem titok, hogy én nem fogyasztok sertéshúst. Nem tudom ezért jó szívvel ajánlani, annak ellenére sem, hogy a szakemberek nem mindig értenek ezzel egyet. A húsok Glikémiás Indexe szénhidráttartalmukból adódóan nulla, azonban ha egészséges módon szeretnénk fogyni, nem szabad megfeledkezni a zsír- és a koleszterintartalomról sem, Súlykontroll Index-besorolásuknál a bennük lévő energiatartalmat is feldolgoztuk. Így is r**endkívül sokféle húsból válogathatunk kedvünk szerint, akár a legszigorúbb szakaszban is.**

A szakemberek körében is megosztott a vélemény, hogy fogyókúrában mennyi fehérjét és mennyi szénhidrátot lehet ajánlani. Egyes vélemények szerint a fehérje nem emelkedhet 20 százalék fölé, és a szénhidrát nem csökkenhet 50 százalék alá. Más tudományos álláspont szerint például egy 1200 kcal-s, energiaszegény étrendnek 30 százaléka származhat zsiradékból, 40 százaléka szénhidrátból (amely elsősorban alacsony Glikémiás Indexű szénhidrát kell legyen), és maximum 30 százaléka fehérjéből[31]. A **Súlykontroll Program**mal összeállított étrend ez utóbbihoz áll közelebb, ezért a húsok ajánlott mennyisége is ezt követi.

A javasolt mennyiségek a következők (1 fő részére):

	Nő	Férfi	Mértékegység
húsos levesekhez:	6	8	dkg/adag
színhúsok szeletnek:	12	16	dkg/adag
színhús + zöldség/gyümölcs:	10+3	14+4	dkg/adag
vagdalthoz húsféle:	10	14	dkg/adag
vagdalthoz hús + zöldség:	7+3	10+4	dkg/adag
vagdalthoz hús + szója:	7+3	10+4	dkg/adag
húsos tésztához:	12	16	dkg/adag

	Nő	Férfi	Mértékegység
rakott, töltött ételhez:	10	14	dkg/adag
színhús + szója:	10+3	14+4	dkg/adag

HÚSKÉSZÍTMÉNYEK

Fogyasztásuk ajánlott: heti 4–5 alkalommal.

Fogyasztásukra étkezésünk változatosságának érdekében van szükség. Komplett fehérjeforrások. A húskészítmények széles választéka áll rendelkezésünkre, mindnek más és más jellemző tulajdonsága van.

A felvágottak viszonylag nagy víztartalommal rendelkeznek, minőségtől függően módosul zsiradéktartalmuk is. Jó minőségű felvágottban kevesebb a hozzáadott zsiradék, mellette jobb minőségű húst használnak fel. Az olcsóbb felvágottakhoz több szalonnát és kevésbé értékes húsrészt használnak fel. Energia-, fehérje- és zsírtartalombeli különbségüket az alábbi táblázat mutatja.

Húskészítmény	Energia (kcal/100 g)	Fehérje (g/100 g)	Zsiradék (g/100 g)
sertéspárizsi	213	11,9	18,2
baromfipárizsi	211	14,7	15,5
marhapárizsi	218	11,2	18,2
sertésvirsli	232	12,5	20,0
baromfivirsli	211	14,7	15,5
csirkesonka	130	22,2	1,4
gépsonka	157	22,6	7,1
pulykasonka	111	17,0	2,8
téliszalámi	519	25,1	46,1

Forrás: NutriComp Étrend Sport (tápanyagszámító program)

A szalámik víztartalma jóval alacsonyabb, zsiradéktartalma nagyobb, mint a felvágottaké. (Sokan nem tudják, hogy például a téliszaláminak majdnem a fele zsír.)

A nem kellő körültekintéssel kiválasztott húskészítmények olyan anyagokat is tartalmazhatnak, amelyekre a felvágottaknál általában nem számítunk (pl. cukor). Éppen ezért érdemes minden esetben elolvasni az adott készítmény választása előtt a termék címkéjét (pl. hány százalék húst tartalmaz, csak olyan húst tartalmaz-e, ami a feliraton szerepel, található-e benne cukor, van-e benne „ipari szalonna", „bőrke" stb.).

Ha már a címkénél tartunk, néhány gondolat az E-számokról: általában elutasítjuk azokat az élelmiszereket, amelyek címkéjén sok E betűt látunk.

De mi is az E-szám?

Az E betű az Európai Közösségre utal, amely az 1960-as években fejlesztette ki az élelmiszer-adalékok azonosítására szolgáló E-számokat, azért, hogy az esetleges problémák és félreértések elkerülhetők legyenek, amelyek a többnyelvűség miatt a különböző a kémiai nevek lehetséges félrefordításából adódhatnának. Az E-számok tehát az adalékanyagok európai, egységes jelölési módja. Az E-számok bevezetése lehetővé tette, hogy minél több adat gyűljön össze az adalékanyagokról, és ha bebizonyosodik, hogy veszélyes, minél hamarabb kikerüljön az engedélyezett adalékanyagok köréből. A veszélyek nagy része egyébként allergiás reakció – ami valóban gondot jelenthet egyes embereknél –, de mint tudjuk, allergiát nem csak mesterséges adalékanyagok okozhatnak, gondoljunk csak a tojásra, tejre, földimogyoróra és különböző virágok pollenjeire. Az allergiás fogyasztók számára is egyszerűbb megjegyezni egy számot, mint egy hosszú kémiai nevet, amelynek kibetűzése egyes termékeknél szinte lehetetlen vállalkozás lenne. Hasznos lehet, ha

megismerjük az élelmiszerek adalékanyagainak csoportjait. Az Európai Közösség kezdetben négy élelmiszeradalékanyag-csoportot állapított meg:

- színezékek (E100–199)
- tartósítószerek (E200–299)
- antioxidánsok és antioxidáns-szinergisták (E300–399)
- emulgeátorok, stabilizátorok, sűrítők és zselésítők (E400–499)

A későbbiekben az adalékanyagok mind szélesebb felhasználási területeken jelentek meg, ezért a besorolást is továbbfejlesztették, így ma már 24 csoportot különböztetünk meg[32].

Miért van szükség egyáltalán E-számokra, azaz adalékanyagokra?

Miattunk, vásárlók miatt. Az adalékok lehetnek természetes és mesterséges anyagok is. Ha nem lennének adalékanyagok, akkor nem lenne rózsaszín a sonka, hamar avasodna az olaj, nem lehetne édes ízű az energiaszegény vagy diabetikus termék, hamarabb romlanának az élelmiszerek stb. Az adalékanyagok alkalmazásának tehát az a célja, hogy az élelmiszer érzékszervi-kémiai-fizikai és mikrobiológiai tulajdonságait – egyszóval élvezeti értékeit – befolyásolja. Valljuk be, nem a fonnyadt, barnult gyümölcsöt vagy a barnásra elszíneződött sonkát választjuk vásárláskor!

• TUDTAD? •

Az E300-zal jelölt adalékanyag a C-vitamin.

A javasolt mennyiségek a következők (1 fő részére):

	Nő	Férfi	Mértékegység
felvágottak	6	8	dkg/adag
virsli	2	3	db/adag
szalámik, kolbászok	3	4	dkg/adag
ha levesekhez használjuk fel	5	6	dkg/adag
ha feltétként használjuk fel	10	14	dkg/adag
ha tésztához használjuk fel (kiegészítésként):	5	6	dkg/adag
ha tésztához használjuk fel (önállóan):	10	14	dkg/adag
ha rakott, töltött ételekhez használjuk fel:	10	14	dkg/adag

BELSŐSÉGEK

Fogyasztásuk ajánlott: legfeljebb 2 hetente.

A belsőségek is komplett fehérjeforrások, az állat fajtájától függően különböző mennyiségű zsiradék található bennük. A többivel ellentétben a legáltalánosabban fogyasztott máj szénhidráttartalma nem elhanyagolható. Nagy mennyiségű B_2-vitamin, B_{12}-vitamin, folsav, ezenkívül jelentős mennyiségű B_6-vitamin és vas található benne[30]. 10 dkg csirkemáj a nők napi vasszükségletének 43, a férfiakénak 65 százalékát fedezi. A máj koleszterintartalma fajtától függően 300–600 mg/10 dkg. Ezt összehasonlítva a 300 mg-os napi ajánlással érthető, hogy fogyasztása legfeljebb kéthetente javasolható. Glikémiás Indexe és energiatartalma alapján Súlykontroll Indexe 30–60 között található (kivéve libamáj).

A javasolt mennyiségek a következők (1 fő részére):

	Nő	Férfi	Mértékegység
feltétként:	12	16	dkg/adag
felfújtban:	5	6	dkg/adag
levesbe betétként:	3	4	dkg/adag
kisétkezéshez (májkrém, kenőmájas):	3	4	dkg/adag

HALAK

Fogyasztásuk ajánlott: hetente 1-2 alkalommal.

A halak teljes értékű, komplett fehérjeforrások, zsírsavösszetételükben azonban különböznek a húsoktól. A tengeri halak értékes, többszörösen telítetlen zsírsavakat tartalmaznak (például ómega-3 zsírsavak), melyekről bővebben a zsiradékokról szóló fejezetben olvashatsz. Víztartalmuk magasabb, mint a húsoké, ezért rövidebb ideig tarthatók el. Vitamintartalmukra jellemző a zsírban oldódó vitaminok (A, D, E, K) jelenléte[30]. Jelentős B_1-, B_2-vitamin-források, az ásványi anyagok közül említésre méltó kalciumot, magnéziumot, foszfort és vasat tartalmaznak. Szénhidráttartalmuk elhanyagolható. Mindezek ismeretében részesítsük előnyben a zsírszegényebb és tengeri halakat.

Mindig figyeljünk arra, ha lehetséges, akkor olyan konzervet válasszunk, amely nem tartalmaz hozzáadott cukrot (pl. paradicsomos halkonzerv). Ha olajos halat választunk, próbáljuk minél jobban lecsepegtetni róla az olajat, mert az a hal eredeti energiatartalmát jelentősen növelheti.

A tenger gyümölcsei közül leggyakrabban a tintahalakat, kagylókat és rákokat fogyasztjuk. Az ehető kagylók közül talán legismertebb a nyersen fogyasztandó osztriga, melynek majdnem fele értékes fehérje. A rák előnyös tulajdonsága, hogy húsa energiában és zsírban szegény, fehérjéje könnyen emészthető[33].

Fontos ismérve a tenger gyümölcseinek – éppúgy, mint a halaknak – hogy magas a jódtartalmuk. A jód többek közt szerepet játszik a pajzsmirigyhormon felépítésében. A pajzsmirigy hormonjainak szerepük van az anyagcsere szabályozásában, így a zsírlebontás folyamatában is, ezért is fontos, hogy megfelelő legyen a jódbevitelünk.

• TUDTAD? •

Magyarország területének nagy része sajnos jódhiányos, ezért fontos odafigyelnünk a jód megfelelő mennyiségű fogyasztására, melyet legegyszerűbben jódozott só használatával, valamint tengeri halak, rákok, tintahalak és kagylók fogyasztásával oldhatunk meg.

A javasolt mennyiségek a következők (1 fő részére):

	Nő	Férfi	Mértékegység
feltétként:	15	20	dkg/adag
olajos halkonzerv:	1	1,5	doboz/adag

(olaj lecsepegtetése szükséges, tiszta tömeg kb. 13 dkg/doboz)

ZSIRADÉKOK

Fogyasztásuk ajánlott: naponta kis mennyiségben.

A zsiradékok alapanyagai táplálkozásunknak. A zsiradékok szerepét mi sem emeli ki jobban, mint hogy szervezetünkben fontos építőkövei a sejtfalnak, a hormonoknak, emellett anatómiai funkcióval bírnak és bizonyos fokig védenek a hideg ellen. Zsiradék hiányában nem szívódnak fel a zsírban oldódó vitaminok. Ebből következik, hogy **a zsírmentes diéták nem szolgálják az egészséget.**

Azonban a túl sok zsiradék fogyasztása sem tesz jót szervezetünknek: elősegíti a szív- és érrendszeri betegségek kialakulását, főként akkor, ha fogyasztása mellett helytelenül választjuk meg beviteli arányát is.

A zsiradék a legnagyobb energiával rendelkező tápanyagunk, és ebből a legtöbb esetben 95 százalék hasznosul is! Kisebb-nagyobb mennyiségben szinte minden élelmiszerben előfordul.

• FONTOS! •

Biztosan hallottál már a rejtett zsiradékokról. Fontos velük számolni, hiszen gyakran észre sem vesszük, mennyit juttatunk ételeinkkel a szervezetünkbe. A legszárazabb csirkemellben is található úgynevezett rejtett zsiradék, akár mint a kefirben, a mákban és majdnem minden élelmiszerben.

Az állati zsiradékok telített zsírsavakban gazdagok, a növényi eredetű zsiradék telítetlen zsiradékok forrása. A zsírsavak közt – az aminosavakhoz hasonlóan – megkülönböztetünk esszenciális, azaz nélkülözhetetlen zsírsavakat, amelyeket a szervezet nem tud előállítani, de egészséges működéséhez feltétlenül szüksége van rá. Ilyen például az ómega-6-linolsav és az ómega-3-linolénsav. Ha a kettő aránya megfelelő a szervezetben, akkor a linolénsavból kis mennyiségben EPA (eikozapentaénsav) és DHA (dokozahexaénsav) keletkezik (mindkettő ómega-3 zsírsav). Az ómega-3 zsírsavaknak a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében van óriási szerepük. Az EPA és a DHA tengeri halak húsában és olajában, valamint az édesvízi busában található meg. A linolénsav legnagyobb mennyiségben a lenmagolajban található. Gazdag linolsavforrás a napraforgóolaj. Fordítsuk le ezt az ételek nyelvére! Ha nem szeretjük a halat, emiatt egyáltalán nem fogyasztunk és emellett

csak napraforgóolajjal főzünk, akkor bizony szervezetünk nem a megfelelő arányban kapja meg a szükséges zsírsavakat! (A zsírsavak arányának ugyancsak a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében van szerepük.)

Hogy megfelelő mennyiséget fogyasszunk ómega-3 zsírsavakból:

- heti 1-2 alkalommal válasszunk tengeri halat;
- a napraforgóolaj mellett használjunk különböző olajokat (lenmag-, repce-, olívaolaj)! Legegyszerűbb módja a többkomponensű olaj választása mint legjobb és legkézenfekvőbb megoldás!

Ha diétázunk, mindenkinek természetes, hogy:

- eltávolítja a látható zsiradékokat ételeiről (csirke bőre, egyéb húsok látható zsíros részei stb.)
- zsírszegényebb ételalapanyagot választ (pl. csirkemell)
- a bő olajban sülteket is kihagyja az étrendből (rántott hús, sült krumpli)

Azonban rendkívül fontos még: ahhoz, hogy a tápanyagok fogyókúrában ajánlott helyes arányát meg tudjuk tartani, **a nem látható, rejtett zsiradékokat csökkentenünk ajánlott. Ezért:**

- jobb, ha zsírszegény tejet választunk (1,5 százalékos vagy akár az alatt);
- A 12 százalékos tejfölt is – ha van rá mód – helyettesítsük joghurttal/kefirrel;
- a sajtok zsiradéktartalma sem elhanyagolható, fontos, hogy tudatosan válasszuk a zsírszegényebb fajtákat;
- a tejszín is nagy mennyiségű zsiradékot tartalmaz (ez akkor sem változik, ha cukortartalmát édesítőszerrel helyettesítették), lehetőség szerint ne használjuk!

Zsiradékfogyasztásunk felét növényi, másik felét állati zsiradékból fedezzük! Az állati eredetű élelmiszerek rejtett zsiradéktartalma kiteszi a napi ajánlott bevitel felét, ezért sütni-főzni növényi eredetű zsiradékkal ajánlott. Lehetőség szerint a kenőzsiradékok (vaj, margarin) használatát is kerüljük. Sokszor tapasztalt rossz szokás, hogy a reggeli rozskenyérre, a felvágott és a sajt alá, még margarint vagy vajat is használunk! Egy kis változtatás óriási eredményeket hozhat. Nem beszélve arról, ha a gyerekünk már így szokja meg, sokkal jobban tudja kontrollálni a súlyát felnőttkorában! Használjunk margarin és vaj helyett inkább különböző krémeket! Hogy mire is gondoltam? Túró- vagy joghurtalapú krémekre (pl. a későbbiekben ismertetett tojáskrém). Amellett, hogy finomak és változatossá tudják tenni étkezésünket, tisztában vagyunk összetételükkel is, hiszen csak mi szabhatjuk meg, mit tartalmazzon, és nem a kötött gyártási technológia. Erre érdemes odafigyelni, hiszen jelentős fogyásvisszatartó erő lehet!

• TIPP •

Készítsünk tojáskrémet: tojás, joghurt, mustár, petrezselyemzöld, só, bors felhasználásával! Korpás kenyérre kenve kínáljuk. A tojást megfőzzük, kicsit hagyjuk kihűlni, majd lereszeljük. Ezután az alapanyagokat összekeverjük, hűtőbe tesszük, hogy összeérjenek az ízek. Hidegen, korpás kenyérre kenve kínáljuk.

Az olajak és a zsírok zsírsavösszetételükben különböznek, de ugyanannyi energiát tartalmaznak! Ezért fontos, hogy a telítetlen zsírsavakban gazdag olajok felhasználási mennyiségével is óvatosan bánj!

Az olaj ajánlott mennyiségét nagyon nehéz meghatározni, hiszen nem egyszerű annak megítélése, hogy egy-egy étel elkészí-

téséhez felhasznált mennyiségből mennyi az, ami ténylegesen fel is szívódik a szervezetben (gondoljunk csak a hús sütése után a serpenyőben maradó mennyiségre). Ételeink készítéséhez szükség van rá, azonban nem célszerű elfelejteni, hogy az olaj az összes élelmiszer között a legnagyobb energiaforrás. A bő olajban sültek (sült burgonya, rántott hús, rántott zöldség, vagdaltak egy része stb.) fogyasztása nem ajánlható fogyókúrában, mert ilyenkor a nagyobb mennyiségben felhasznált olajból több is kerül be a szervezetbe, ellentétben például a grillcsirkével, amelynek sütéséhez kevés olajat használunk, és még így is marad belőle a serpenyőben. Külön gondot okoz, hogy általában nem csak magunknak, egy személyre főzünk, így a felhasznált olajmennyiséget téves lenne kizárólag saját magunkra „számolni". Mindezek figyelembevételével azt lehet javasolni, hogy egy nap egy főre vonatkoztatva – a szervezetben ténylegesen felszívódott mennyiségre gondolva – 1–1,5 evőkanálnyi olajat fogyasszunk! Ha ennyit használunk fel, akkor ételkészítési adalékként nem kell figyelembe venni a Súlykontroll Indexét.

A javasolt mennyiségek a következők (1 fő részére):

	Nő	**Férfi**	**Mértékegység**
olaj: *(a szervezetben ténylegesen felszívódott mennyiség)*	1	1,5	evőkanál/nap
margarin: *(nem javasolt)*	max. 2	max. 3	dkg/nap

GABONÁK ÉS A BELŐLÜK KÉSZÍTETT TERMÉKEK (ZABKORPA, LISZT STB.)

Fogyasztásuk ajánlott: rendszeresen.

A gabonamagvak jellemzői a magas keményítő- és rosttartalom. Fontos, de nem komplett fehérjeforrások, és alacsony zsiradéktartalommal rendelkeznek. Jelentős mértékben tartalmaznak káliumot, foszfort és magnéziumot, jó forrásai a B-vitaminoknak. A gabonafélék élelmirost-tartalmuk által hozzájárulnak a napi ajánlott rostbevitel biztosításához (25–30 g/nap, fogyókúrában 30–35 g/nap).

• TIPP •

Alexandra reggelije: **Általában saját készítésű müzlit reggelizek, amely zabpehelyből, zabkorpából, szeletelt mandulából és tejből áll. Ha mindenképpen édesíteni kell, édesítőszert használok.**

A gabonaszemek a feldolgozás során veszíthetnek értékükből (őrlés, hántolás). Ha nem a teljes gabonaszemet használják fel az elkészítéshez, akkor a késztermékben csökkenhet az eredetihez képest a vitamin- és az ásványianyag-tartalom. Emellett a szemcseméret és a korpamennyiség csökkenésével nő a vércukorszint-növelő hatásuk.

Zab

A zabban a többi gabonaféléhez képest jóval kevesebb keményítő van (a keményítő egy cukormolekulákból álló szénhidrátlánc, ezért ha teheted, mindig próbáld meg kerülni az étrendedben), jelentős mennyiségű ún. béta-glikánt tartalmaz (vízben oldódó rost,

amely csökkenti a koleszterinszintet, valamint a szénhidrát és a zsír felszívódását), magasabb a zsiradék- és fehérjetartalma, mint a vele összehasonlítható más gabonaterméké. Mindezen tulajdonságok együttes hatása révén kevésbé emeli meg a vércukorszintet, mint más gabonafélék (alacsonyabb a GI-je).

Rizs

A rizs olyan gabonaféle, amelynek közel 7000 fajtája létezik[30]. A mi „fehér rizsünk" hántolt rizs. Ugyanennek a hántolatlan formáját nevezzük barna rizsnek. A kettő között lényeges különbség, hogy a rizs hántolás során fehérje-, vas- és B-vitamin-tartalmának nagy részét elveszti, ezért kedvezőbb összetételű a barna rizs.

• TUDTAD? •

A vadrizs nem is rizsfajta, hanem egy Észak-Amerikában őshonos vízinövény magva, mely szürkésbarna, hosszúkás formájú és dióra emlékeztető íze van[30].

Bulgur (szárított búzatöret, szárított durumbúzatöret)

A bulgur hántolt, előfőzött, majd kiszárított búza. Vasban és rostban gazdag, főzése kétszeres mennyiségű vízben történik. GI-je alacsony, Súlykontroll Indexe 35-ös, ezért a diéta 2. szakaszától fogyasztható.

Köles

Ázsiában őshonos, ott népélelmezési cikk. Érdekesség, hogy a benne található fehérje felszívódását elősegíti, ha hüvelyesekkel együtt fogyasztjuk. Sok ásványi anyagot és vitamint tartalmaz, többek közt vasat, magnéziumot és egyes B-vitaminokat. Magas indexe van, ezért a 3. szakaszban ajánlott fogyasztani.

Hajdina

Rendszertanilag nem gabona, de felhasználása hasonló. A szakembereket megosztja, hogy használható-e lisztérzékenységben vagy sem, ugyanis egyes források szerint nem tartalmaz gliadint. Sokféle formában kerül forgalomba, a hajdinadarát főként levesek alapanyagaként használják. Magas indexe miatt fogyasztása szintén a program 3. szakaszától javasolt.

A Súlykontroll Indexeket áttekintve láthatjuk, hogy az első 30-ban nem található gabonaféle vagy gabonából készült termék, hiszen szénhidráttartalmuknál fogva jelentős energiaforrások, keményítőtartalmukból adódóan pedig a legtöbb magas GI-vel rendelkezik. A **Súlykontroll Program** első fázisába ezért nem kerülhetnének be gabonafélék és belőlük készült termékek. Azonban az előzőekben leírtak alapján, a kiegyensúlyozott emésztés érdekében és a táplálkozási ajánlással összhangban tartalmaznia kell egy kevés mennyiséget, hogy ne legyen B-vitamin-hiányunk, megfelelő legyen a rostbevitelünk, és nem utolsósorban azért, mert a gabonafélék fogyasztásának jelentős telítőértéke van, ami könnyebbé teszi a diéta betartását. **Ezért az első, szigorú szakaszban a 30-as Súlykontroll Indexű élelmiszereken kívül fogyasztható ropogós kenyér (pl. Fazer Crisp) és/vagy korpás keksz (pl. Korpovit), zabkorpa és zabpehely.**

Fontos, hogy az első szakaszban csak ezeket fogyasszuk! A súlykontrolldiéta második szakaszában a gabonatermékek nagy része fogyasztható, a megadott mennyiségek betartásával.

• TIPP •

Az 1. szakaszban rizs helyett készülhet zabpehellyel a rakott étel (rakott kelkáposzta).

A javasolt mennyiségek a következők (1 fő részére, a rizs, dara és egyéb cereália esetén száraz állapotra vonatkoznak):

	Nő	Férfi	Mértékegység
zabpehely:	4	5	dkg/adag
zabpehely, rakott, töltött ételhez:	2,5	3,3	dkg/adag
cukormentes müzlikeverék:	4	5	dkg/adag
zabkorpa:	2	3	dkg/adag
egyéb cereália (pl. árpagyöngy), köretként:	5	7	dkg/adag
dara, tejes ételhez:	3	4	dkg/adag
rizs, köretként:	5	7	dkg/adag
rizs + zöldség, köretként (csak a rizs mennyisége):	3–4	4–5	dkg/adag
rizs, tejes ételhez:	4	5	dkg/adag
rizs, rakott, töltött ételhez:	2,5	3,3	dkg/adag
liszt, leveshez:	1	1,5	kiskanál/adag
liszt, sűrített főzelékekhez:	1,5	2	kiskanál/adag
liszt, csőben sültekhez:	1	1,5	kiskanál/adag

KENYEREK, PÉKSÜTEMÉNYEK, SZÁRAZTÉSZTÁK

Fogyasztásuk ajánlott: rendszeresen.

A durumbúza fehérjében gazdagabb, mint a búza, és jóval rugalmasabb is annál, akár tojás hozzáadása nélkül is készíthető belőle tészta, és kevésbé emeli meg a vércukorszintet, mint a hagyományos tészták. Kiváló ízű, és hamarabb is megfő, tehát csupa jó és praktikus tulajdonsággal rendelkezik.

A tészták közül szintén kiváló hatású a teljes kiőrlésű tészta, de színe miatt nem sokan próbálják ki, pedig íze ugyanolyan finom

lehet, mint a durum- vagy tojásos tésztáké. Jelenleg a magyar vásárlóközönség meglehetősen elutasítóan áll hozzá, az Egyesült Államokban már évtizedek óta elfogadott.

A kenyerek alapanyagai a liszt, víz, só és élesztő. Fontos szerepet játszik a kenyér tulajdonságainak kialakításában a liszt fajtája. A búzaliszt úgynevezett sikérképző fehérjéket tartalmaz, amelyek döntően befolyásolják a kenyér állagát. Jó példa erre a rozsliszt, melynek fehérjéi nem sikérképzőek, ezért a belőle készült kenyér kevésbé rugalmas, tömöttebb és sűrűbb, és jóval sötétebb színű, mint a búzakenyér[30]. A kenyerek tápanyagtartalma a készítésükhöz felhasznált liszt tápanyagtartalmától függ.

Az előzőekben leírtak vonatkoznak a **zsemlék**re, **kiflik**re is. Egyes esetekben növekedhet az energiatartalmuk azáltal, hogy nem kizárólag vizes változatukat készítik, hanem kaphatóak vajas és egyéb anyagokkal (sajttal, olajos magvakkal) dúsított kiflik és zsemlék is. A sötétebb színű kenyerek, zsemlék és kiflik emészthetősége kisebb, mint a fehéreké, ugyanakkor több vitamint, ásványi anyagot és rostot tartalmaznak. Emiatt a gabonafélék és termékeik közül a „fehérek" helyett a teljes őrlésű vagy korpával dúsított, illetve a zabalapú készítmények fogyasztását javaslom.

Ma Magyarországon a fehér kenyér jóval elfogadottabb és szélesebb körben fogyasztott, mint a teljes őrlésű, illetve rozs- és zabkorpaalapú kenyerek. Ennek egyik oka szokásaink alakulása, melyek már gyermekkorban kialakulnak. Ezért fontos, hogy gyermekünkkel már kisgyermek korában ismertessük és szerettessük meg a különböző alapanyagból készült kenyereket és kenyérhelyettesítőket. Felnőttként már jóval nehezebb változtatni berögzült szokásainkon, de még ekkor sem lehetetlen!

• TIPP •

Fogyókúrában legkönnyebben és leghatékonyabban úgy változtathatunk, ha vacsorára már csak kenyérhelyettesítőt (pl. ropogós kenyér) eszünk.

• TUDTAD? •

A puffasztott termékeknek többnyire magas az indexük, mert a puffasztás során az eredeti méretük sokszorosára növekednek, emiatt könnyebb az emésztésük, gyorsabb a felszívódásuk. Ezért kenyér helyettesítésére ne a puffasztott gabonákból készült termékeket használjuk!

A javasolt mennyiségek a következők (1 fő részére, az értékek a tészták esetén száraz állapotra vonatkoznak):

	Nő	Férfi	Mértékegység
korpás keksz:	4	5	db/adag
ropogós kenyér:	3	4	db/adag
kenyér:	5	8	dkg/adag
vizes zsemle vagy vizes kifli:	1	2	db/adag
száraztészta, köretként:	5	7	dkg/adag
száraztészta, tésztaételként:	5	7	dkg/adag
száraztészta, levesbetétként: ne legyen a levesben! Ha mégis:	1	1,4	dkg/adag
puffasztott búzaszelet:	2	3	db/adag
puffasztott rizsszelet:	2	3	db/adag

ZÖLDSÉGEK, FŐZELÉKFÉLÉK, GYÜMÖLCSÖK, GYÜMÖLCSKÉSZÍTMÉNYEK

Fogyasztásuk ajánlott: naponta többször.

A zöldségek, gyümölcsök egészségünk megőrzésében jelentős szerepet játszanak: számos olyan anyagot tartalmaznak, amelyek vagy nélkülözhetetlenek szervezetünk egészséges működéséhez, vagy hatásuk kifejtésével előzik meg egyes betegségek kialakulását. A friss zöldségek és gyümölcsök tartalmazzák élelmiszereink közül a legtöbb vitamint és ásványi anyagot, jelentős a rosttartalmuk, és nem utolsósorban ún. fitonutrienseket tartalmaznak. (A fitonutriensek nem tápanyagjellegű anyagok, jelentős részüknek daganatellenes, ún. antikarcinogén hatása van, amit a daganatképződés különböző fázisaiban képesek kifejteni.)

A **zöldségfélék** (kivéve száraz hüvelyesek) és a gyümölcsök (kivéve szárított gyümölcsök, olajos magvak) legnagyobb része víz (75–95 százalék). Fehérjetartalmuk 1–5 százalék közötti, nem teljes értékűek. Zsírtartalmuk elhanyagolható. Szénhidrátok a zöldségekben igen kis mennyiségben (kivétel sárgarépa, zöldborsó, burgonya), a gyümölcsökben fajtától függően már jelentős mennyiségben előfordulnak. A gyümölcsök szénhidráttartalmát a gyümölcscukron kívül (fruktóz) növényi rostok képezik (cellulóz, hemicellulóz, pektin). A burgonyában és a hüvelyesekben, illetve az éretlen gyümölcsökben említésre méltó mennyiségű keményítő is található. Mindezen tulajdonságaiknak köszönhetően a zöldségek és gyümölcsök ellátják a szervezetünket vitaminnal és ásványi anyaggal, élelmirost-forrásként csökkentik az éhségérzetet, elősegítik az emésztést, megkötik a káros bomlástermékeket.

A **gyümölcsök** fő alkotóelme a víz, gyümölcscukor és gyümölcsöktől függően különböző vitaminok, ásványi anyagok és nem tápanyagjellegű anyagok, amelyek segítik a szervezetben a káros szabad gyökök lekötését. A táplálkozástudósok szerint egészsé-

günk érdekében naponta több alkalommal kellene gyümölcsöt fogyasztani. Ezzel szemben egyes divatdiéták egyenesen tiltják a gyümölcs fogyasztását, cukortartalma miatt. **A Súlykontroll Program életre hívásának elsődleges szempontja az egészségmegőrzés, az egészséges életmód kialakítása volt,** így a mi diétánkban gyümölcsöt még az első, legszigorúbb szakaszban is ajánlott fogyasztani. (Attól függően, hogy az adott gyümölcsnek milyen a Súlykontroll Indexe.)

Nem olyan egyszerű eldönteni, hogy melyik gyümölcsöt is válasszuk, részesítsük előnyben a másikkal szemben. Érdekesség például az, hogy az ananászról elsősorban zsírbontó hatást feltételeznek, holott ez sajnos nem igaz, mert ehhez nagyon nagy mennyiségeket kellene belőle elfogyasztani. Azonban magas a szénhidráttartalma, ami ráadásul nem kizárólag gyümölcscukor, hanem szőlő- és répacukrot is találhatunk benne. Súlykontroll Indexe 43-as, azaz közepesen emeli a vércukorszintet. Különleges alkotórésze a bromelin nevű fehérjebontó enzim, melyet elsősorban emésztést elősegítő gyógyszerek előállításához és húsok puhításához használnak. A bromelin hő hatására bomlik, ezért csak a friss ananászban található.

A **datolyának** itthon aszalt változata ismert. A napon aszalják, ezek után több évig romlatlan marad. Mézféle nedv sajtolható belőle, ami annak köszönhető, hogy akár 70 százalék cukrot is tartalmazhat.

• TUDTAD? • • • • • • • • • •

Régen a sivatag lakói olykor hetekig csak ezen éltek, mindennapos kenyerük ez volt. Cukrot, pépet, levet, szirupot és likőrt is készítenek belőle.

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

A **füge** jellemzően aszalva kerül forgalomba. Az ananászhoz hasonlóan olyan gyümölcs, amely fehérjebontó enzimet tartalmaz (ún. ficint), ez teszi alkalmassá húsok puhítására[30]. A füge éppen belefér a közepes Súlykontroll Indexű alapanyagok közé, ezért fogyasztásánál figyeljünk a megfelelő mennyiségre!

Az **aszalt gyümölcsök**ben – víztartalmuk elvesztése miatt – „besűrűsödnek" a tápanyagok, ezért a friss gyümölcshöz képest nem csupán víz-, hanem energia- és szénhidráttartalmukban is különböznek (jelentősen több energiát és szénhidrátot tartalmaznak). Azonban kis mennyiségű fogyasztásuk fogyókúrában elősegítheti az édes íz iránti vágy csökkentését, amelyet ez esetben egészséges, vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag alapanyaggal csillapítunk. Az aszalt alma és aszalt szilva alacsony mértékben emeli a vércukorszintet. Ezzel szemben kiemelendő a mazsola és a datolya, melyeknek fogyasztása csak a 3. szakasztól ajánlott.

• TUDTAD? •

A forgalomban lévő aszalt gyümölcsök legtöbbször hozzáadott cukrot is tartalmaznak.

A gyümölcsök kedvelt csemegéink. Sajnos azonban az érési idejüktől függ, hogy mikor ehetünk egy-egy friss gyümölcsöt. Igen kedveltek a gyümölcsökből készült **befőtt**ek, illetve egyéb gyümölcskészítmények, pl. **dzsem**ek. A gyümölcsök tartósítása általában ezekben az esetekben hozzáadott cukorral és hőkezeléssel történik. A **Súlykontroll Program** szerinti életmódba a gyümölcsbefőttek és dzsemek is belefférnek, ha hozzáadott répacukrot nem tartalmaznak. A dzsemek közül érdemes azt választani, amelyek emelt gyümölcstartalommal és tartósítószer nélkül készülnek.

A dzsemek nagyobb energiatartalommal rendelkeznek, több szénhidrátot tartalmaznak, mint a friss gyümölcsök, és a GI-jük is magasabb. Ennek megfelelően közepes Súlykontroll Indexszel rendelkeznek.

A **gyorsfagyasztás** technológiájával együtt csökkent a jelentősége az idényszerű étrendtervezésnek, hiszen ez a technológia lehetővé teszi számunkra, hogy akár télen is friss zöldséget fogyasszunk. Érdekesség, hogy egyes esetekben a gyorsfagyasztott zöldségekről nagyobb biztonsággal jelenthető ki, hogy frissek, mint az idényben kapható zöldségekről, hiszen ez utóbbi esetben nem lehet tudni, mióta állnak a zöldségespulton. Érdemes tudni, hogy a gyorsfagyasztott zöldségek beltartalma nem különbözik a friss zöldségekétől, mert fagyasztással nem csökken a vitaminok mennyisége a termékben. Az étel készítése során a vitaminok és ásványi anyagok egy részének mennyisége csökken, mert általában hőre érzékenyek. Ezért ajánlják a szakemberek legtöbbször a nyers és gyorsfagyasztott zöldség és gyümölcs fogyasztását.

• TUDTAD? • • • • • • • • • •

Sok olyan zöldség van, amely kellemetlen puffadást okozhat. Ha ezeket a főként k betűs zöldségeket (kelkáposzta, karalábé, karfiol stb.) fedő nélkül készítjük, a puffadást okozó illóolajak nagy része eltávozik, ezért az így készített zöldség kevésbé okoz kellemetlenséget.

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

Érdekesség, hogy egyes zöldségek (burgonya, száraz hüvelyesek) tartalmazhatnak fehérjebontó enzim működését gátló anyagokat is. Az adott étkezésen belül így nehezebben vagy nem tudjuk emészteni a fehérjéket, és ez rosszulléthez vezethet. Mivel ezek az anyagok hő hatására inaktiválódnak, ezért ha megfőzzük az alapanyagot, a fent említett hatásukat nem tudják kifejteni.

Természetesen mindez nem azt jelenti, hogy csak a nyers és friss zöldségek/gyümölcsök tartalmazzák a fontos anyagokat, és a főzelékekre már nincs szükség. A főzelékekben ugyan kisebb mennyiségben, de megtalálhatóak a vitaminok, ásványi anyagok és nem tápanyagjellegű anyagok (fitonutriensek), tehát hiba lenne kihagyni őket az étrendünkből. A főzelékekkel változatosabbá tesszük a zöldségfogyasztást, és jó alternatíva azok részére, akik nem szeretik a nyers zöldségek ízvilágát.

A főzelékek széles körét már az alapanyagok nagy választéka növeli: szinte minden zöldséget el lehet készíteni különböző módokon. A főzelékeket készítésük alapján két csoportra oszthatjuk: sűrítés nélküli és sűrített főzelékek.

A **sűrítés nélküli főzelékek** azok, melyeket mi itthon egyszerűen csak főtt vagy párolt zöldségeknek nevezünk. Sós vízben megfőtt és leszűrt zöldségek tartoznak ebbe a kategóriába.

• TIPP •

Ha lehet, a főzőlevet ne öntsd el, hanem használd fel a további ételkészítéshez, mert értékes kioldódott ásványi anyagokat tartalmaz!

A **sűrített főzelékek**et további kategóriákra oszthatjuk. Ide tartoznak a csőben sültek (tejszín nélküli besamel mártással készülő zöldségek), a lengyeles zöldségek (pirított zsemlemorzsába forgatott zöldségek, tejföllel leöntve). Nekünk a főzelék egyet jelent a hintéssel (lisztszórás), habarással (liszttel és tejföllel sűrítés) és rántással (olajon pirított liszt) sűrített zöldséggel. Az ételek energiatartalma érthető módon a rántás esetében növekszik meg legjobban, ráadásul a hevített olaj nem tesz jót azoknak, akiknek emésztő-rendszeri problémájuk van.

• TIPP •

- Habarás esetén a zsíros tejföl helyett kefirrel vagy joghurttal készítsük el az ételt. Ha az étel jellege megkívánja, hogy ne kefirt vagy joghurtot használjunk, akkor csökkentett energiatartalmú tejföllel habarjunk, **de ne feledkezzünk meg róla, hogy még a zsírszegény tejföl zsírtartalma is 12 százalék, a kefir, illetve joghurt 3,5 százalékos zsírtartalmával szemben!**
- Ha a főzelék jellege megengedi, a fehér lisztet teljes egészében váltsuk ki teljes őrlésű liszttel vagy zablisztte l.

Ha diétás étkezésről beszélünk, nem szabad megfeledkeznünk a főzelék **saját anyagával való sűrítés**éről sem. Ha saját anyagával sűrítjük a főzeléket, megspóroljuk azt a többletenergiát, amelyet az egyéb sűrítéseknél felhasznált anyagok jelentenének. (A karalábéfőzeléket például hagyományosan habarással sűrítjük. Ha energiában szegényebbé kívánjuk tenni, akkor a habarás helyett a felhasználandó karalábénak a felét vagy harmadát botmixerrel turmixoljuk össze, majd ezzel sűrítsük a főzelékünket.)

Napi zöldségfogyasztásunk változatossá tétele érdekében étrendünkben szerepeljen sűrített főzelék, párolt zöldség, töltött, rakott, csőben sült zöldségféle is. Ezek elkészítésénél a következőkre ügyeljünk:

- Elsősorban saját anyagával sűrített főzelékeket készítsünk!
- Rakott, töltött ételek esetén ne fehér rizst használjunk, hanem készítsük zabpehellyel, vadrizzsel, barna rizzsel, bulgurral vagy árpagyönggyel!
- Tejföl helyett lehetőleg minden esetben használjunk joghurtot vagy kefirt!

• TIPP •

A klasszikus rakott zöldséget például módosítsuk a következőképpen, attól függően, hogy a **Súlykontroll Program** melyik szakaszában vagyunk:

Az 1. szakaszban fényezett rizs helyett zabpelyhet használjunk, és a tetejére zsíros tejföl helyett joghurtot rakjunk. **A 2. szakaszban vissza lehet hozni a rizst,** de ez elsősorban vagy barna, vagy vadrizs legyen, akár tejfölt is használhatunk, de csak a zsírszegény változatát (12 százalékost). Természetesen maradhatunk az első szakaszban elkészített formánál is. A 3. szakaszban használható az eredeti recept is, de ha megszerettük az előzőekben megismert recepteket, érdemes azokat megtartani.

A javasolt mennyiségek a következők (1 fő részére):

	Nő	Férfi	Mértékegység
zöldség, szendvicskrém részként:	5	7	dkg/adag
zöldség, reggeli részeként:	10	14	dkg/adag
zöldség, uzsonnára:	15	20	dkg/adag
zöldség, levesalapanyag:	8	11	dkg/adag
zöldség, húsos levesbe:	6	8	dkg/adag
zöldség, hüvelyes alapú levesbe:	6	8	dkg/adag
zöldség, saláta-alapanyag (ebéd kiegészítésére):	10	14	dkg/adag
zöldség, saláta-alapanyag (köretként):	25	33	dkg/adag
zöldség, zöldséges húsételekhez:	5	6	dkg/adag
zöldséges vagdalthoz:	3	4	dkg/adag
zöldséges rizshez:	6	8	dkg/adag
zöldség, párolva, csőben sültnek vagy sűrített főzeléknek:	25	33	dkg/adag
zöldség, rakott, töltött ételhez:	25	33	dkg/adag

	Nő	Férfi	Mértékegység
friss gyümölcsként (gyümölcstől függően átlagosan):	1 vagy 20	1,5–2 vagy 30	db/adag dkg/adag
gyümölcs, szendvicskrém részeként:	5	6	dkg/adag
gyümölcs, zabkásába:	6	8	dkg/adag
gyümölcs, rizshez:	6	8	dkg/adag
gyümölcs, húsételekhez:	5	6	dkg/adag
gyümölcs levesbe:	20	27	dkg/adag
aszalt gyümölcsök: *(kivéve mazsola:*	3–5 *2*	4–7 *3*	dkg/adag *dkg/adag)*
dzsem, répacukormentes, önállóan:	3	4	dkg/adag
dzsem, répacukormentes, száraztésztához:	1–3	2–4	dkg/adag
befőtt, répacukormentes, önállóan:	13	18	dkg/adag

GOMBÁK

Fogyasztásuk ajánlott: rendszeresen.

A gomba energiatartalma alacsony, ezért fogyókúrában is bátran alkalmazható. Érdekesség, hogy minden esszenciális aminosavat tartalmaz, azaz komplett fehérjeforrásnak lehetne tekinteni, azonban ez az értékes tartalom emészthetetlen sejtfalak között található, ezáltal nem tud hozzájutni szervezetünk[30]. Így máig vitatott, hogy valóban komplett fehérjeforrás-e, vagy sem.

• TUDTAD? • • • • • • • • • •

Ha nagyon apróra vágjuk a gombát, és sokáig főzzük, nagyobb esélyünk van az értékes fehérjékhez hozzájutni.

Jelentős rosttartalommal rendelkezik, ezért növeli a teltségérzetet, amely előnyös fogyókúra esetén. Alacsony energiatartalmához alacsony Glikémiás Index is társul, ezért Súlykontroll Index-besorolása is kedvező (a csiperke, vargánya, laska egyaránt 24-es).

A javasolt mennyiségek a következők (1 fő részére):

	Nő	Férfi	Mértékegység
gomba szendvicskrém részeként:	5	6	dkg/adag
gomba, levesalapanyag:	8	11	dkg/adag
gomba, húsos levesbe:	6	8	dkg/adag
gomba, saláta-alapanyag (köretként):	25	33	dkg/adag
gomba, gombás húsételekhez:	5	6	dkg/adag
gombás vagdalthoz:	3	4	dkg/adag
gombás rizshez:	6	8	dkg/adag
gomba, párolva:	25	33	dkg/adag
gomba, rakott, töltött ételhez:	25	33	dkg/adag

BURGONYA

Fogyasztása ajánlott: ritkán.

A burgonyát ki kell emelni a többi zöldség közül, magasabb szénhidrát- és ezen belül is jellemző keményítőtartalma miatt. **Glikémiás Indexe magas!** Nem mindegy azonban az sem, hogyan készítjük el, mert a konyhatechnológiai eljárások is változtatnak felszívódásán. Például a főtt burgonyához képest alig változik a Glikémiás Indexe a bő olajban sült hasábburgonyának (magas zsiradéktartalma módosítja a felszívódást), de ezzel szemben jóval magasabb a burgonyapürének, mert az elkészítés

során a burgonya sejtfalának egységét megtörjük, ezáltal az emésztőenzimek számára könnyebben hozzáférhető lesz, így még gyorsabban szívódik fel. Az előzőekből kiderül, hogy a fogyókúra szempontjából a sült burgonyánál a burgonyapüré sem jobb, ezért **nagyon gondoljuk meg, mikor fogyasztunk burgonyát!** Azonban ha el akarjuk érni az ideális súlyunkat, akkor ezeknek az ételeknek nem csupán a GI-jét, hanem az energiatartalmát is figyelembe kell vegyük. Így lehetséges az, hogy a hasábburgonya bár majdnem ugyanolyan mértékben emeli a vércukorszintet, mint a főtt burgonya, mégis jóval magasabb Súlykontroll Indexszel rendelkezik.

Fogyókúra esetén a burgonya fogyasztását érdemes jelentősen korlátozni! Kerüljük a burgonyát az 1. és a 2. szakaszban is! Ha több mint egy hónapig tartjuk a 2. szakaszt, akkor engedményként kéthetente egy alkalommal egy adag mennyiségben fogyaszthatunk burgonyát, hiszen egyféle, 60 feletti Súlykontroll Indexű élelmiszert ekkor is választhatunk a kísértések elkerülése miatt.

Étel	**Glikémiás Index**	**Súlykontroll Index**
bő olajban sült hasábburgonya	75	92
főtt burgonya	70	73
burgonyapüré	92	95

A burgonya kb. 3 százaléknyi fehérjét tartalmaz. Komplett fehérjeforrásként tarthatnánk számon, azonban a fehérje közvetlenül a héj alatt található, amelyet pucoláskor eltávolítunk. Ásványianyag-tartalmát tekintve a kálium emelendő ki (20 dkg burgonya egy felnőtt ember káliumszükségletének 19 százalékát fedezi).

A javasolt mennyiségek a következők (1 fő részére):

	Nő	Férfi	Mértékegység
burgonya, levesnek:	6	8	dkg/adag
burgonya, levesben:	3	4	dkg/adag
burgonya, köretnek:	20	27	dkg/adag
burgonya, salátának:	15	20	dkg/adag
burgonya, főzeléknek:	20	27	dkg/adag
burgonya, rakott ételnek:	20	27	dkg/adag

SZÁRAZ HÜVELYESEK ÉS TERMÉKEIK

Fogyasztásuk ajánlott: hetente (pl. lencse, sárgaborsó, szárazbab).

A száraz hüvelyesek tápanyagtartalma eltér a többi zöldségétől. Energia-, fehérje-, szénhidrát- és rosttartalmuk jóval magasabb. Hozzávetőlegesen tízszer annyi energiát és hatszor annyi rostot tartalmaznak, mint a zöldségek nagy része. A szójabab és a csicseriborsó jelentős zsiradéktartalommal is rendelkezik. Említésre méltó B_1-vitamin-, kálium- és magnéziumtartalmuk. Kiemelkedő értékekkel rendelkezik a szójabab, amely a felsoroltakon kívül jelentős mennyiségben tartalmaz még B_2-, B_6-vitamint, fehérjét, valamint folsavat. Folsavtartalom szempontjából érdemes megemlíteni még a szárazbabot és a csicseriborsót.

Magas szénhidráttartalmuk ellenére alacsony GI-vel rendelkeznek, de súlykontroll-besorolásuk – energiatartalmuk miatt – 30 és 60 közé esik, azaz közepes Súlykontroll Indexük van. A program 2. szakaszától beilleszthetők az étrendbe.

Érdemes megemlíteni, hogy a hüvelyesek általában olyan anyagokat is tartalmaznak (ún. antinutritív anyagokat), amelyek gátolják a tápanyagok – elsősorban a fehérjék – felszívódását[30]. Az anti-

nutritív anyagok nagy része hő hatására azonban elveszti e tulajdonságát. Emiatt nem szokták nyersen javasolni fogyasztásukat.

• TIPP •

Rakott, töltött ételek szójapehellyel vagy -granulátummal dúsítva magasabb rost- és ásványianyag-tartalmúvá varázsolhatóak, jótékonyan egészítve ki a gabonatermékekben szegényebb étrendet.

A javasolt mennyiségek a következők (1 fő részére):

	Nő	Férfi	Mértékegység
száraz hüvelyes, levesalapanyag:	4	5	dkg/adag
szója, rakott, töltött ételben (mint húspótló, szója + hús):	3+7	4+10	dkg/adag
száraz hüvelyes, köret, főzelék:	8	11	dkg/adag
száraz hüvelyes, salátának:	3	4	dkg/adag
száraz hüvelyes, köret részeként: *(pl. feketebabos rizsnél)*	3	4	dkg/adag

OLAJOS MAGVAK

Fogyasztásuk ajánlott: heti 3 alkalommal.

Az olajos magvak neve is mutatja, hogy lényeges különbség van köztük és a többi gyümölcs között. Míg a lédús gyümölcsök víztartalma 75–95 százalék, addig ez az olajos magvak esetén átlagosan mindössze 6–7 százalék. A lédús gyümölcsök zsiradéktartalma elenyésző, az olajos magvaké elérheti az 50–60 százalékot. Ebből adódóan a lédús gyümölcsökkel ellentétben nagy energiatartalommal rendelkeznek. Vitaminok közül az E-vitamin-, ásványi

anyagok közül a kálium-, kalcium-, magnézium-, foszfor- és cinktartalmuk jelentős[30].

Az egészséges, kiegyensúlyozott étrendnek része az olajos magvak fogyasztása is. Energiatartalmukról azonban nem szabad megfeledkezni. Érdemes legtöbbször a natúr, nem sózott változatot választani, hiszen a só vizet köt meg a szervezetben, ezáltal emeli a vér mennyiségét és a vérnyomást (ráadásul a mérleg is többet mutat a vízvisszatartás miatt).

Az olajos magvak nagy zsiradéktartalmuknál fogva már kis adagban is elveszik az étvágyat, ezért a diéta fontos része lehet, feltéve, ha betartjuk a mennyiségükre vonatkozó ajánlásokat. Sajnos egy egész zacskó pirított tökmag nem fogja jó irányba befolyásolni a testtömeget, de ha heti 1–2 alkalommal, megfelelő mennyiséget fogyasztunk, még előnyös is lehet.

Felhasználható müzlik alapanyagaként, saláták dúsítására, szendvicskrémekbe, száraztésztákhoz, magvas kenyerek készítéséhez, önállóan kisétkezésre.

A javasolt mennyiségek a következők (1 fő részére):

	Nő	Férfi	Mértékegység
müzliben:	1–2	1,5–3	dkg/adag
szendvicskrémekhez:	1–2	1,5–3	dkg/adag
száraztésztákhoz:	3	4	dkg/adag
önálló kisétkezésre:	3–5	4–5	dkg/adag

ITALOK

Az emberi test 70 százaléka víz. Szervezetünk egészséges működéséhez állandó, napi 2,5–3 liter mennyiségű víz pótlására van szükség. Ennek nagy részét italok formájában fogyasztjuk el, kisebb részét azonban az élelmiszereinkben/ételeinkben található folyadékokkal pótoljuk (lédús gyümölcsök, zöldségek, főzelékek, levesek stb.). Ital formájában legalább 1,5–2 l fogyasztása ajánlott. Azt, hogy mennyi folyadékra van szükségünk, számtalan dolog befolyásolja, mint például korunk, a rendszeresen végzett testmozgás, az elfogyasztott só mennyisége, vagy akár a külső hőmérséklet is.

Ha testsúlyunkat ideálisra szeretnénk csökkenteni, illetve később ezt az ideális súlyt szeretnénk megtartani, **fontos, hogy napi folyadékpótlásra elsősorban energiamentes italokat válasszunk** (pl. víz, tea) (ez alól kivételt képez a tej, de ügyeljünk arra, hogy kizárólag alacsony zsírtartalmút igyunk, és a gyümölcslé, melyről a későbbiekben még szó lesz)!

ALKOHOL- ÉS KOFFEINMENTES ITALOK

Víz

Szomjoltásra legjobb a jó minőségű természetes víz, vagy az alacsonyabb ásványianyag-tartalmú ásványvíz. A természetes ásványvizek összes ásványianyag-tartalma tág határok között mozog. Ha az összes oldott ásványianyag-tartalom (mg/l) 500 alatt van, akkor alacsony, 500–1000 között közepes és 1000 felett magas ásványianyag-mennyiségről beszélhetünk, melyek közül az alacsony vagy közepes kategóriákat érdemes választanunk. Ennek oka az, hogy az ásványvizek legtöbbször nátriumot, kalciumot és magnéziumot tartalmaznak nagyobb mennyiségben. Az emberek

többsége túl sok nátriumot és elegendő mennyiségű kalciumot visz be szervezetébe az étkezések során. Ezért ha az elfogyasztandó ásványvíz is nagy mennyiségben tartalmazza ezeket az ásványi anyagokat, a többletfogyasztásuk bizonyos esetekben káros lehet. A túlzott nátriumfogyasztás magas vérnyomáshoz vezethet, míg a túlzott kalciumfogyasztás növelheti a vesekőképződés kockázatát. A víz és az ásványvíz nem tartalmaz energiát, hozzáadott anyagok hiányában nem fokozza a szomjúságérzetet, hanem ténylegesen csillapítja azt. Sajnos igen keveset fogyasztunk belőle, hiszen élvezeti értéke kisebb, mint a többi italnak.

Gyümölcslevek, gyümölcsnektárok, gyümölcsitalok

Fontos folyadékforrások, magas vitamin-, ásványianyag- és rosttartalommal. A magas gyümölcshányaddal, cukor nélkül készült gyümölcslevek jelentős energiát tartalmaznak: Súlykontroll Indexük ennek megfelelően 40–45 közötti. Lehetőség szerint a magas gyümölcshányadú, minőségi gyümölcsleveket válasszuk, ne a 12, illetve 25 százaléknyi gyümölcstartalommal rendelkező italokat vagy nektárokat, mert ezekben az esetekben valamilyen hozzáadott anyaggal egészítik ki (aromákkal, színezékkel, sokszor cukorral) őket.

• TUDTAD? •

A különböző gyümölcstartalmú „gyümölcsleveket” csak a hétköznapokban hívjuk annak, mert attól függően illeti őket az elnevezésük, hogy hány százalék gyümölcsöt tartalmaznak. A legalább 12 százalékot tartalmazó leveknek gyümölcsital, a legalább 25 százalék gyümölcsöt tartalmazó leveknek gyümölcsnektár, az e feletti gyümölcstartalmú leveknek gyümölcslé a hivatalosan elfogadott neve (ez a besorolás a gyümölcsök fajtájától is függ)[34, 35].

Cukros-szénsavas üdítőitalok

Cukros üdítőitalokat ne fogyasszunk, mert „üres" energiaforrások, a répacukron kívül nem tartalmaznak más, hasznos anyagot, ezek cukormentes alternatíváit vegyük le a polcról. Energiatartalmukra jellemző, hogy fél liter üdítőital elfogyasztásával 175 és 240 kcal közötti energiát iszunk meg észrevétlenül! Számoljunk utána, ha 1300 kcal energiatartalmú fogyókúrát tartunk, 1 liternyi cukros üdítővel 350–480 kcal-t, azaz a napi megengedett energiamennyiség 27–37 százalékát már felhasználtuk, és még nem is ettünk semmit! Cukortartalmuk miatt Glikémiás Indexük sem elhanyagolható, Súlykontroll Indexük mutatja reális helyüket: a „light" üdítő kivételével mindegyik 60 feletti indexet kapott.

A javasolt mennyiségek a következők (1 fő részére):

	Nő	**Férfi**	**Mértékegység**
víz: nőknél és férfiaknál a napi folyadékfogyasztás legalább felét tegye ki *(pl. 1,5 liter esetén 7,5 dl, azaz 3 és fél pohár/nap)*			
gyümölcslevek: *(legfeljebb heti 2-3 alkalommal, az első szakasz kivételével)*	2	3	dl/adag
cukros-szénsavas italok: (*Lehetőleg kerüljük! Csak a harmadik szakasz engedi!)*	2	3	dl/hét (!)

KOFFEINTARTALMÚ ITALOK

A serkentő, élénkítő hatású koffein forrásai az italok közt a kávé, tea, csokoládéital, kóla, energiaitalok. Serkentő hatása mellett hangulati ingadozásokat is okozhat. A koffein gátolja a kalcium felszívódását, ezért nagy mennyiségű fogyasztása (főként gyermekkortól kezdve) hosszú távon csontritkuláshoz vezethet. Hivatalos

álláspont szerint egészséges felnőtt esetén a mérsékelt koffeinfogyasztás nincs összefüggésben az iméntivel, de a gyermekeknek, nőknek és időskorúaknak kisebb mennyiség fogyasztása mellett is nagyobb az esélyük koffeinnel összefüggésbe hozható betegség kialakulására. Ajánlott napi bevitel felnőtt férfiak esetén legfeljebb 400 mg, nők esetén 300 mg, gyermekek részére legfeljebb 2,5 mg/testtömegkilogramm, azaz egy 40 kg-os gyermek esetén 2,5x40=100 mg[36].

A valódi tea a teacserje leveléből készül. A fekete és a zöld tea ugyanabból a tealevélből készül, csak a feldolgozási mód különbsége miatt tér el egymástól[37]. A fekete tea készítésénél a technológia során a tealevélben található enzimek aktiválódnak, ezek hatására alakul ki jellegzetes színe, aromája, illata. A zöld tea készítése során az enzimeket hatástalanítják, emiatt nincs változás a színében, és ezért más az íze is.

Koffeintartalmú italok/élelmiszerek	**Koffein-tartalom**
1 csésze (0,5 dl) lefőzött eszpresszókávé	80–100 mg
1 csésze (0,5 dl) instant kávé	60–80 mg
1 csésze (0,5 dl) koffeinmentes instant kávé	2 mg
2 dl kakaó	5 mg
2,5 dl fekete tea	50 mg
1 dobozos kóla (3,3 dl)	36–50 mg
100 g étcsokoládé	44–76 mg
100 g tejcsokoládé	17–25 mg

Forrás: Táplálkozási ajánlások várandós és szoptató anyáknak, OEFI, 2005, 44–45.

A teának kb. 2 százalékát teszi ki a koffein. A teában lévő koffein hatása lassúbb a kávéénál, mert koffeintartalma csersavakhoz kötött. A koffeinen kívül tartalmaz még polifenolokat is. A polifenolokról a vörösborról írt fejezetben olvashatsz bővebben.

Teának nevezzük, de valójában teapótlók a gyógy- és gyümölcsteák, melyek más összetételűek, mint a valódi tea.

A teák cukor nélkül remekül beleillenek étkezésünkbe.

Kávé

A kávécserje termésének magjából készítik. Fehérjetartalma adja jellemző ízét, színét. A nyerskávé készítése során szénhidráttartalmának legnagyobb részét elveszti[30]. Koffeintartalmára különböző adatokat lehet találni (lásd a fenti táblázatot). Napi 1 kávé még nem befolyásolja károsan a szervezet működését, ezért cukormentes formájának Súlykontroll Indexe: 19-es (instant) és 20-as (pörkölt kávé).

• TUDTAD? •

Fél liter kóla közel annyi koffeint tartalmaz, mint egy csésze kávé.

A javasolt mennyiségek a következők (1 fő részére):

	Nő	Férfi	Mértékegység
tea: cukormentes formában kiteheti a napi folyadékfogyasztásunk akár harmadát is *(pl. 1,5 l esetén 4 dl, azaz kb. 1,5 csésze/nap)*			
kávé: *(cukormentesen)*	1	1	csésze/nap

ALKOHOLTARTALMÚ ITALOK

Fajtáik szerint különböző mértékben tartalmaznak alkoholt, ami a következő táblázatban látható.

Alkoholtartalmú ital	**Átlagos alkoholmennyiség (%)**
Sör	3–6
Bor	9–10
Pezsgő	9–10
Rövidital	38–50
Likőr	25–35

A magas alkoholtartalmú italok rendszeres fogyasztása több okból sem ajánlható jó szívvel. Az első jelentős ok, hogy a 40 százalék feletti alkoholtartalom már sejtméreg, ezért tartós fogyasztása károsítja szervezetünket. A második nyomós érv, hogy az alkohol jelentős energiatartalommal bír (az energiát adó tápanyagok közül csupán a zsiradékoké nagyobb)!

Fehérje	~4 kcal/g
Szénhidrát	~4 kcal/g
Zsír	~9 kcal/g
Alkohol	**~7 kcal/g**

A fenti összehasonlító adatsor segítségével kiszámolható, hogy 0,5 dl rövidital elfogyasztása esetében csupán az energiatartalom 140 kcal-t jelent, ezért ezek fogyasztása nem szolgálja a fogyást. Erről a jelentős mértékű energiatartalomról nem szabad megfeledkezni az alkoholtartalmú koktélok esetében sem! Például a mojito energiatartalmát ugyan csökkenthetjük azzal, hogy nem hozzáadott cukorral, hanem mesterséges édesítőszerrel készítjük el, de ez önmagában nem fogja energiamentessé tenni. Ezért legyünk

óvatosak a cukros vagy cukormentes koktélokkal, röviditalokkal is! Ünnepeink alkalmával előfordulhat, hogy mégis fogyasztunk ezekből, ilyenkor tartsunk mértéket, és másnap az ismert módon kompenzáljuk!

• TUDTAD? •

Bármennyire is sok energia van az alkoholos italokban, az ételek elkészítéséhez bátran használhatod, mert csupán jellegzetes zamatot kölcsönöz nekik, hő hatására pedig az alkohol tartalma elillan.

Bor

A bor mérsékelt alkoholtartalom mellett, szőlőeredetéből adódóan értékes polifenolokat tartalmaz. A polifenolok antioxidáns anyagok. Az antioxidánsok fontos szerepet játszanak az egészség megőrzésében, mivel lekötik a szervezetben jelen lévő káros hatású szabad gyököket, amelyek testünkben természetes úton keletkeznek a biokémiai folyamatok során. A polifenolok antioxidáns hatásuk révén épen tartják az ereket, csökkentik a trombózis, az érelmeszesedés és egyes daganatos betegségek kialakulásának kockázatát. A mérsékelt borfogyasztás növeli a „jó" koleszterin (HDL-koleszterin) szintjét, és gátolja a vérrögök kialakulását[38].

Polifenol-tartalmának jótékony hatását mi sem bizonyítja jobban, hogy több országban végzett vizsgálatok szerint azoknak az embereknek, akik naponta 1,5–3 dl száraz vörösbort isznak, kb. 50 százalékkal kisebb az esélyük arra, hogy szív- és érrendszeri betegségben haljanak meg, és átlagosan 10–12 évvel hosszabb ideig élnek, mint akik egyáltalán nem isznak vörösbort[39]. Tévedés ne essék, aki eddig nem fogyasztott alkoholt, nem javaslom, hogy mostantól szokjon rá. Én esténként egy pohár száraz vörösborral zárom a napot.

A vörösborok polifenol-tartalma jóval magasabb, mint a fehérboroké. **A borok a javasolt mennyiség betartása melletti Súlykontroll Indexe 23-as.**

Fontos megjegyeznünk, hogy 1,5–3 dl-nél több mennyiség sem az alkohol káros volta, sem pedig a már említett magas energiatartalma miatt nem ajánlható. Sokan nem tudják, hogy az alkohol 1 grammja több energiát tartalmaz, mint a fehérjék vagy a szénhidrátok ugyanennyi mennyiségben. Korábbi, röviditalra vonatkozó példánkhoz hasonlóan utánaszámolhatunk, hogy 1 dl vörösborban 10 százalék alkoholtartalom mellett csak az alkoholból származó energia 70 kcal, és akkor még nem számolunk a szőlő szénhidráttartalmával sem.

Sör

Kedveltsége és alacsony alkoholtartalma miatt érdemes a sörről is pár szót ejteni. Polifenol-mennyisége közel azonos a fehérboréval, bár eltérő összetétellel, mert más alapanyagból készül. A sör és a fehérbor nem mutat olyan kifejezett antioxidáns hatást, mint a vörösbor[39]. A sör jelentős szénhidráttartalommal bír, ezért is nevezik folyékony kenyérnek. Egy korsó (0,5 liter) világos sör elfogyasztásával 30 g szénhidrátot fogyasztunk el, ami megfelel egy db közepes fehér zsemle vagy egy nagyobb banán vagy egy közepes fürt szőlő vagy 8 dkg (kifőtt) fehér rizs szénhidráttartalmának. A szénhidrátból származó energiatartalmat tovább növeli alkoholtartalma is. Mindezek ellenére Glikémiás Indexe alacsony, ezért Súlykontroll Indexe 46-os.

A javasolt mennyiségek a következők (1 fő részére):

	Nő	Férfi	Mértékegység
borok:	1–2	1,5–3	dl/nap
(a nőknek a kisebb mennyiség ajánlható, mert szervezetük kevésbé képes az alkohol gyors lebontására, jobban megterheli májukat, mint a férfiakét)			
sör:	3	4	dl/adag
(Ha az aktuális szakasz engedi!)			
töményebb italok:	nem ajánlottak (férfiaknak sem)		

CUKOR, MÉZ, ÉDESÍTŐSZEREK, ÉDESSÉGEK, DESSZERTEK, SÜTEMÉNYEK

Fogyasztásuk ajánlott: hetente legfeljebb 1-2 alkalommal.

A **szőlőcukor** gyorsan rendelkezésre álló energiaforrás, amely az agysejtek alapvető tápanyaga. Emiatt a szénhidrátok fogyasztása befolyásolja teljesítményünket (tanulás, emlékezet, éberség), hangulatunkat és fizikai teljesítőképességünket. A hangulatra gyakorolt pozitív hatását a szakemberek a szerotonin („boldogsághormon") fokozott termelődésével magyarázzák. Megfelelő mennyiségű szénhidrát elfogyasztásával ezek pozitív irányba változnak, és ezzel magyarázható az is, hogy szénhidráthiányos táplálkozás esetén ingerlékenyek, rossz közérzetűek vagyunk. A **fruktóz** (gyümölcscukor) és a **laktóz** (tejcukor) elősegíti egyes mikrotápanyagok csontokba való beépülését. Nagy mennyiségű **szacharóz** (répacukor) fogyasztása fokozza a kalcium kiürülését a vizelettel, ami növeli a kőképződés veszélyét a húgyutakban, emellett feltételezik, hogy fokozza az epekőképződés kockázatát is, bár ez nem bizonyított. Érdekesség, hogy újszülötteknél a répacukor mérsékli a fájdalomérzést[29].

A cukrok összetételéről a 115. oldalon található egy összefoglaló táblázat.

Az édes íz és az édességek, sütemények tiltása a zsírbevitel emelkedésével járhat, ez pedig magába foglalja az elhízás kialakulásának fokozott veszélyét. A szénhidrátok túlzott bevitel esetén zsírrá alakulnak át, ez azonban energiaigényes folyamat. A szénhidrátok fogyasztása után a zsírképződés csekélyebb, mint zsiradék fogyasztása után, mert a zsírokat közvetlenül tudjuk raktározni, átalakításra nincs szükség. **Ebből következik, hogy az elhízásban nem kizárólag a szénhidrátok játszanak szerepet, a nagyobb zsiradékbevitel szerepe is óriási!** Ami miatt a szénhidrátok fogyasztásának mennyiségére mégis érdemes odafigyelni, az nem más, mint az az ismert tény, hogy a cukrok fogyasztása inzulintermelést vált ki, és ez gátolja a zsír felszabadulását a raktárakból[29]. Ennek következtében nehezebben fogyunk. Ugyanakkor az anyagcsere egyensúlyának fenntartásához minimálisan napi 50 g szénhidrát szükséges[29].

Az étkezés után kialakuló vércukorszint függ az ételek elkészítési módjától, illetve egyéb tápanyagok jelenlététől is, nemcsak az egyszerre bevitt szénhidrát minőségétől és mennyiségétől (lásd a burgonyánál leírtakat). Helytelen és téves tehát az édes íz teljes tiltása, mert ez pszichésen kedvezőtlenül befolyásol minket.

A tiltás helyett az édes ételek mértékletes fogyasztása ajánlható, melyhez természetesen minőségi változtatás szükséges: megfelelő nyersanyag-válogatást és konyhatechnológiát kell alkalmazni. A répacukornak jelentős a Glikémiás Indexe, magas az energiatartalma és az ún. „üres kalóriája” (üres kalóriának nevezzük, amikor egy élelmiszer vagy belőle készült termék csak energiát tartalmaz, más hasznos anyagot nem). Szervezetünk a számára fontos szőlőcukrot az összetett szénhidrátokból is kinyeri, csak lassabban, elhúzódóbban.

• FONTOS! •

Amiatt, hogy répacukrot nem fogyasztunk, nem léphet fel hiány szervezetünkben, hiszen az értékes szénhidrátokat fedezni tudjuk a gyümölcsökből, zöldségekből, gabonafélékből, tejből.

Álljon itt néhány ötlet a répacukormentes, energiában szegényebb édességre, süteményre:

- Válasszunk gyümölcsalapú, zabkorpalisztből és cukor hozzáadása nélkül készült terméket.
- A margarinos krémek helyett pudinggal készültek, a tejszínes torták helyett pedig joghurtosak jelenjenek meg asztalunkon.
- Legjobb, ha finomliszt felhasználása nélkül készítünk süteményt (pl. zabkorpaalapú muffint), amelyet gyümölccsel ízesíthetünk, olajos maggal dúsíthatunk.
- Jól beilleszthető a répacukor felhasználása nélkül készült gyümölcsös vagy tejalapú fagylalt is.

• TIPP •

A 2. szakaszban fogyasztható nagyon finom édesség: mandulás-aszalt meggyes muffin. Hozzávalók (6 db): 15 dkg zabkorpa, 2dl 0,5 százalékos tej, 2 dkg mandula, 3 dkg aszalt meggy, 2 tojás, édesítőszer ízlés szerint. Elkészítés: keverjük össze egy tálban a hozzávalókat, töltsük muffinformába, és előmelegített sütőben 225 fokon süssük 40 percig aranybarnára.

Érdemes kiemelni a **jégkrém**et mint lehetséges édes élvezetet. Sokan úgy gondolják, a jégkrémekre általánosságban igaz az, hogy

rengeteg energiát és cukrot tartalmaznak, ezért könnyen hízhatunk tőlük, és fogyókúrában egyenesen tiltottak. Ez nem teljesen igaz. A tejszínes, zsiradékban és cukorban gazdag jégkrémek mellett ma már megjelentek a különböző elvárásoknak megfelelő, energiában csökkentett jégkrémek is. Találhatunk zsírszegény, valamint cukormentes, tej és tejszín helyett vízalapú, illetve magas gyümölcstartalmú jégkrémeket is.

• TUDTAD? •

Az első fagylaltreceptek 1692-ben láttak napvilágot Franciaországban, de ezek még csak a vizes fagylalt elkészítésének módját írták le.

A vizes jégkrémek például laktózérzékenyek számára is ideálisak lehetnek, hiszen tejet, tejterméket nem vagy csak minimális mértékben tartalmaznak. A sorbetek zsírtartalma viszonylag csekély, ezáltal alkalmasak lehetnek szintén diétánk szürke hétköznapjainak feldobására (természetesen a répacukor-mentességet ilyenkor is vegyük figyelembe!). A kiegyensúlyozott fogyókúrás étrendben tehát van helye a helyesen megválasztott jégkrémeknek is.

Összefoglalva, az édességeket (a fenti változtatások megfogadásával) már a 2. szakasztól heti rendszerességgel, az étkezés befejező fogásaként (fontos, hogy ne nassolásként és ne étkezés helyett) még fogyókúrában is fogyaszthatjuk.

A javasolt mennyiségek a következők (1 fő részére):

	Nő	Férfi	Mértékegység
Az első szakasz kivételével, magas kakaótartalmú, répacukormentes csokoládé: *(legfeljebb 1-2 alkalommal/hét)*	3	4	dkg/adag
Répacukormentes, alacsonyabb zsiradék- és energiatartalmú sütemény: *(legfeljebb 1-2 alkalommal/hét)*	1	2	szelet/adag

• FONTOS! •

Ha 2 adagnyi csokoládét elfogyasztottunk a héten, már nem fér bele újabb 2 adagnyi egyéb édesség. Tehát a heti 1-2 alkalommal 1-1 adagnyi ajánlás az egész heti édesség/csokoládé fogyasztásunkra vonatkozik!

Mivel édesítsünk?

A program **nem a teljes cukormentességen alapul,** hanem arra helyezi a hangsúlyt, hogy a fogyókúrás fázis alatt répacukorból (szacharóz) csak nagyon minimális mennyiséget vagy semennyit ne fogyasszunk, ha pedig elértük a kívánt súlyt, akkor hetente egy, legfeljebb két alkalommal egy adag hagyományos sütemény vagy csokoládé elfogyasztása nem fog ártani, amennyiben mellette betartod a szakaszra jellemző javaslatokat.

Répacukor (szacharóz)

A répacukornak 68-as a Glikémiás Indexe. Ezért az 1. és 2. szakaszban fogyasztását alapvetően javasolt elkerülni. Azonban vannak olyan élelmiszerek is, amelyeknél – csak minimális mennyiségben ugyan, de – technológiai okok miatt használnak fel

répacukrot, ezeknél nem kell tartanunk attól, hogy lényeges hatásuk lesz vércukorszintünkre (pl. mélyhűtött zöldségek technológiájában kevesebb mint 1 g szacharózt felhasználnak, ami annyira kis mennyiség, hogy semmilyen negatív hatása nincs a diétánkra nézve). Hogyan tudjuk mi magunk eldönteni, hogy mikor beszélhetünk minimális répacukor-mennyiségről egy-egy élelmiszerben? Nézzük meg a címkét! Tudnunk kell, hogy még akkor is, ha csak az összetevők felsorolását tartalmazza, a címkén a benne lévő anyagokat meghatározott sorrendben kell feltüntetni. Amiből legtöbbet tartalmaz, az kerül legelőre, amiből a legkevesebbet, az a legutolsó a sorban. Ezért, ha a felsorolás pl. tíz alapanyagból áll, és a cukor az utolsó előtti, akkor vélhetően nem kell aggódjunk, olyan kis mennyiségben van benne, hogy nem fog lényeges hatást kifejteni vércukorszintünkre.

Méz

A méz különleges táplálék, amely sokáig az egyetlen édesítőszer volt. Rengeteg összetevőből áll: egyszerű és összetett cukrokból, enzimekből, fehérjékből, savakból, ásványi anyagokból (többek közt K, Na, Ca, Mg, Fe, Mn) és vitaminokból. A méz szárazanyagtartalmának 85–95 százaléka cukor. Ezek a cukrok gyorsan szívódnak fel a véráramba, és könnyen eljutnak a sejtekhez, azonnali energiát szolgáltatva. Minél sötétebb egy méz, annál dúsabb ásványi anyagokban. Számos gyógyhatást tulajdonítanak neki, használható például felső légúti betegségekben és kedélyjavítóként is. Jó tulajdonságai ellenére magas energiatartalma miatt fogyókúrában cukor helyettesítésére nem ajánlott használni.

• TUDTAD? •

A mézben lévő egyszerű cukrok arányára következtethetünk abból, hogy mennyire hajlamos a kristályosodásra.

A könnyebben megkristályosodó méz több szőlőcukrot, míg a kevésbé kristályosodó inkább gyümölcscukrot tartalmaz nagyobb mennyiségben.

Gyümölcscukor (fruktóz)

A gyümölcscukor kevésbé emeli a vércukorszintet, ezért diétás cukorként is szokás emlegetni, energiatartalma azonban majdnem ugyanannyi, mint a répacukoré. A fruktóz a cukorhelyettesítők kategóriájába tartozik, melyek kémiailag cukrok vagy cukoralkoholok. A cukorhelyettesítőkről és azok jellemző tulajdonságairól az alábbi táblázatban olvashatsz. Nagy mennyiségben való fogyasztásuk – mint minden cukorhelyettesítőé – hasmenést okozhat.

A cukorhelyettesítőket általában azoknak a cukorbetegeknek szokták ajánlani, akiknek nem kell fogyniuk, így megengedhetik maguknak a diabetikus termékekben az energiát tartalmazó cukorhelyettesítőt, illetve ehetnek egy-egy alkalommal süteményt (ugyanis ebben a cukornak nemcsak az édes íz kialakítása a feladata, hanem a térfogatot is növeli, és ezzel a tulajdonsággal a mesterséges édesítőszerek sajnos nem rendelkeznek). Olyan cukorbetegnek, akinek fogynia is kell (a cukorbetegek jelentős részének), a mesterséges édesítőszerek ajánlhatók, mert ezek nem tartalmaznak energiát.

Ezek alapján a diéta során elsősorban a mesterséges édesítőszerek és a gyümölcscukor használatát ajánlom. Természetesen jelentkezhetnek olyan konyhatechnológiai helyzetek, melyekben az energiaszegény ételek elkészítésekor a mesterséges édesítőszerek nem használhatóak, ilyenkor a vércukorszintre gyakorolt hatásuk miatt a cukorhelyettesítők használata sokkal előnyösebb, mintha répacukrot használnánk!

Ha mégis elcsábultál, a kompenzációt ne felejtsd el!

	Mesterséges édesítőszerek	Cukorhelyettesítők
szénhidrátot tartalmaz	nem	igen
energiát tartalmaz	nem, illetve elenyésző mértékben	igen, majdnem annyit, mint a répacukor
emeli a vércukorszintet	nem	igen, de elhúzódóan, kevésbé, mint a répacukor
a sütemények térfogatát elősegíti	nem	igen
kémiai név (pl.)	szacharin, aceszulfám-K, Na-ciklamát, aszpartam	fruktóz (gyümölcscukor), szorbit, mannit, xilit
kereskedelmi név (a teljesség igénye nélkül)	Canderel, Polisweet, Polisett, Natreen, Süssina stb.	fruktóz, Glukonon

ZÁRÓGONDOLAT

A legegyszerűbb dolog kézbe adni különböző csodákat ígérő, de remélhetőleg alaposan kiszámított receptajánlatokat, amelyek minden tekintetben sikert ígérnek.

Sokkal nehezebb azonban egy életmód-változtatásra törekvő programot alaposan megtanítani annak érdekében, hogy hatékony legyen. Nyilvánvaló, hogy te is több oldalon keresztül érezted, talán túl sok tudomány, túl sok száraznak tűnő szövegrész került a könyvbe, és időnként hiányzott az olvasmányos megfogalmazás. Mindez persze a te érdekedben történt, azért, hogy ne egy újabb csodadiétát ismerj meg, hanem hogy alaposan megtanuld és elsajátítsd a **Súlykontroll Program**ot, amelynek alkalmazásával elérheted célodat, és egészségben élheted az elkövetkezendő éveket.

Függelék

SÚLYKONTROLL INDEX-TÁBLÁZAT

A táblázatban megtalálhatod az élelmiszerek Súlykontroll Index szerinti besorolását és az irányadó adag javaslatokat.

Egyes élelmiszerekből – attól függően, hogy mit készítünk belőlük – más és más mennyiségeket használunk fel (pl. fejtett babból készíthetünk levest és főzeléket is), ehhez segítséget kaptál az előző fejezetben. **Az élelmiszerek Súlykontroll Indexe független az elfogyasztott mennyiségtől! Az ajánlott adagmennyiség azonban fontos, ezért – ha éhségérzetünk megkívánja – válasszunk többfélét ahelyett, hogy túllépnénk a megadott mennyiségeket.**

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat		
		Nő	Férfi	Mértékegység
kókusztej (nem konzerv)	**2**	0,5	0,7	dl
tintahal	**5**	15	20	dkg
kagyló	**6**	15	20	dkg
csiga	**6**	12	16	dkg
sügér	**6**	15	20	dkg
tőkehal	**6**	15	20	dkg
harcsa	**6**	15	20	dkg
csuka	**6**	15	20	dkg
rák	**8**	15	20	dkg
őz	**8**	12	16	dkg

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
nyúl, vadnyúl	**8**	12	16	dkg
pulykamell, bőr nélkül	**8**	12	16	dkg
fácán, bőr nélkül	**8**	12	16	dkg
csirkemell, bőr nélkül	**8**	12	16	dkg
vaddisznó	**8**	12	16	dkg
felvágott, pulykasonka	**8**	6	8	dkg
pisztráng	**9**	15	20	dkg
ló	**9**	12	16	dkg
pulykacomb, bőr nélkül	**9**	12	16	dkg
tonhal	**9**	15	20	dkg
fürjmell, bőr nélkül	**9**	12	16	dkg
marha, bélszín	**9**	12	16	dkg
szardínia	**9**	15	20	dkg
borjú	**9**	12	16	dkg
szarvas	**9**	12	16	dkg
felvágott, csirkesonka	**9**	6	8	dkg
vadkacsa, bőr nélkül	**9**	12	16	dkg
fogoly, bőr nélkül	**10**	12	16	dkg
csirkecomb, bőr nélkül	**10**	12	16	dkg
ponty	**11**	15	20	dkg
kecske	**11**	12	16	dkg
nyúl, házinyúl	**12**	12	16	dkg
makréla	**12**	15	20	dkg
kacsa, bőr nélkül	**14**	12	16	dkg
marha, tarja	**14**	12	16	dkg
tyúk, bőr nélkül	**15**	12	16	dkg
bárány	**15**	12	16	dkg
lazac	**16**	15	20	dkg
citrom	**16**	1	1,5	db
tofu (szójatúró)	**16**	8	11	dkg

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
felvágott, gépsonka	**17**	6	8	dkg
sertés, sovány	**17**	12	16	dkg
hering	**18**	15	20	dkg
marha, felsál	**18**	12	16	dkg
szezámmag	**18**	3–5	4–6	dkg
meggy	**19**	20	30	dkg
marha, hátszín	**19**	12	16	dkg
kakaó, instant, édesítővel	**19**	2	3	dkg
instant kávé, tej és cukor nélkül	**19**	1	1	csésze
grépfrút	**19**	1	1,5	nagyobb db
cseresznye	**20**	20	30	dkg
fürjcomb, bőrrel	**20**	12	16	dkg
pörkölt kávé, tej és cukor nélkül	**20**	1	1	csésze
túró, zsírszegény	**20**	5	6	dkg
köményes sajt	**21**	3–5	4–6	dkg
lenmag	**21**	3–5	4–6	dkg
fokhagyma	**22**	2	3	gerezd
uborka	**22**	13	17	dkg
retek	**22**	13	17	dkg
kínai kel	**23**	25	33	dkg
spárga	**23**	25	33	dkg
fejes saláta	**23**	13	17	dkg
spenót	**23**	25	33	dkg
paprika	**23**	13	17	dkg
káposzta, savanyú káposzta	**23**	25	33	dkg
feta sajt	**23**	3–5	4–6	dkg
bor, vörösbor	**23**	2	3	dl
brokkoli	**23**	25	33	dkg
padlizsán	**23**	25	33	dkg
metélőhagyma	**23**	5	7	dkg

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
bor, fehérbor	**23**	2	3	dl
birka	**23**	12	16	dkg
karfiol	**24**	25	33	dkg
petrezselyemgyökér	**24**	5	7	dkg
tök	**24**	25	33	dkg
mozzarella	**24**	3–5	4–6	dkg
zeller	**24**	13	17	dkg
káposzta, fejes káposzta, téli	**24**	25	33	dkg
tej, 0,5%-os	**24**	2,5	3,3	dl
kelkáposzta	**24**	25	33	dkg
póréhagyma	**24**	5	7	dkg
laskagomba, friss	**24**	25	33	dkg
csiperke, friss	**24**	25	33	dkg
vöröshagyma	**24**	5	7	dkg
vargánya, friss	**24**	25	33	dkg
zöldbab	**24**	25	33	dkg
csirke, bőrrel	**25**	12	16	dkg
tej, 1,5%-os	**25**	2,5	3,3	dl
articsóka	**25**	25	33	dkg
kelbimbó	**25**	25	33	dkg
fokhagyma-granulátum	**26**	1	1,5	mokkáskanál
káposzta	**26**	25	33	dkg
káposzta, fejes káposzta, nyári	**26**	25	33	dkg
paradicsom	**27**	13	17	dkg
túró, félzsíros	**27**	5	6	dkg
kókuszdió	**28**	3–5	4–6	dkg
kókuszreszelék, cukor nélkül	**28**	2	3	dkg
alma	**28**	1	1,5	közepes db
citromlé	**28**	5	6	ml
juh	**28**	12	16	dkg

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
joghurt, natúr	**29**	1,5	2	dl
kefir	**29**	1,5	2	dl
paradicsomlé	**29**	2	3	dl
körte	**29**	1	1,5	közepes db
szójatej	**29**	2,5	3,3	dl
szilva	**30**	4	6	közepes db
eper	**30**	20	30	dkg
narancs	**31**	1	1,5	közepes db
őszibarack	**31**	1	1,5	közepes db
bab, vörös bab	**31**	6	8	dkg
sertés, közepes zsírtartalmú	**31**	12	16	dkg
szeder	**32**	20	30	dkg
málna	**32**	20	30	dkg
mandarin	**32**	2	3	közepes db
kecsketej	**32**	2,5	3,3	dl
pisztácia	**33**	3–5	4–6	dkg
túró, zsíros	**33**	5	6	dkg
üdítő, kóla light	**34**	3,3	4,5	dl
paradicsompüré	**34**	2	3	dkg
sárgarépalé, friss, cukor nélkül	**34**	2	3	dl
sárgarépa	**34**	25	33	dkg
tej, 2,8%-os	**34**	2,5	3,3	dl
vargánya, szárított	**34**	5	7	dkg
áfonya, fekete, friss	**34**	20	30	dkg
mandula	**35**	3–5	4–6	dkg
bulgur	**35**	5	7	dkg
zabkorpa	**35**	2	3	dkg
szójagranulátum	**36**	8	11	dkg
szójakocka	**36**	10	14	dkg
aszalt szilva	**36**	3–5	4–6	dkg

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
napraforgómag, pirított	36	3–5	4–6	dkg
szőlő	37	1	1,5	közepes fürt
árpagyöngy (gersli)	37	5	7	dkg
bab, fehérbab	38	6	8	dkg
mogyoró	38	3–5	4–6	dkg
aszalt alma	39	3–5	4–6	dkg
zöldborsó	39	25	33	dkg
kifli, korpás	40	1	2	db
zsemle, korpás	40	1	2	db
mangó	40	1	1,5	közepes db
kivi	40	2	3	közepes db
grépfrútlé 100%	40	2	3	dl
almalé 100%	41	2	3	dl
túró, juhtúró	41	5	6	dkg
tejföl, 12% (zsírszegény)	41	0,3	0,4	dl
sárgabarack (friss)	42	3	4	közepes db
aszalt meggy	42	3–5	4–6	dkg
túró, gomolya	42	5	6	dkg
csicseriborsó	42	6	8	dkg
papaja	43	1	1,5	közepes db
cukor, gyümölcscukor (fruktóz)	43	2	3	dkg
banán	43	1	1,5	közepes db
földimogyoró	43	3–5	4–6	dkg
máj, csirkemáj	43	12	16	dkg
máj, borjúmáj	43	12	16	dkg
szőlőlé, friss, cukor nélkül	43	2	3	dl
bab, szárazbab	43	6	8	dkg
ananász	43	20	30	dkg
zabpehely	44	3,5	5	dkg
tejszín, kávétejszín, cukor nélkül	44	2	3	dkg

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
olívabogyó	**44**	3	4	dkg
aszalt sárgabarack	**44**	3–5	4–6	dkg
ananászlé 100%	**44**	2	3	dl
ropogós kenyér (pl. Fazer Crisp)	**44**	3	4	szelet
lencse	**44**	6	8	dkg
máj, sertésmáj	**44**	12	16	dkg
máj, pulykamáj	**44**	12	16	dkg
korpás keksz	**45**	4	5	db
edami sajt	**45**	3–5	4–6	dkg
száraztészta, teljes kiőrlésű	**45**	5	7	dkg
narancslé 100%	**45**	2	3	dl
cékla	**45**	13	17	dkg
kukorica	**45**	20	30	dkg
gouda sajt	**45**	3–5	4–6	dkg
sárgaborsó	**45**	6	8	dkg
füge, friss	**45**	3	4	közepes db
juhsajt	**45**	3–5	4–6	dkg
ribizli, piros	**46**	20	30	dkg
sör	**46**	3	4	dl
kecskesajt	**46**	3–5	4–6	dkg
trappista sajt	**46**	3–5	4–6	dkg
sárgadinnye	**46**	1	1,5	közepes szelet
ribizli, fekete	**46**	20	30	dkg
sertés, zsíros	**46**	12	16	dkg
parmezán sajt	**47**	3–5	4–6	dkg
cheddar sajt	**47**	3–5	4–6	dkg
avokádó	**47**	5	7	dkg
ketchup	**47**	0,1	0,15	dl
ementáli sajt	**47**	3–5	4–6	dkg
virsli, baromfivirsli	**47**	2	3	db

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
müzli, cukor nélkül	48	4	5	dkg
tojás, tyúktojás, egész	48	2	3	db
tejföl, 20% (zsíros)	48	0,3	0,4	dl
kesudió	49	3–5	4–6	dkg
virsli, sertésvirsli	50	2	3	db
görögdinnye	50	1	1,5	közepes szelet
kenyér, zabkorpás	51	6	8	dkg
dió	51	3–5	4–6	dkg
mák	51	3–5	4–6	dkg
száraztészta, durum	51	5	7	dkg
krémsajt, tejszínes	53	3–5	4–6	dkg
rozspehely	53	4	5	dkg
aszalt eper	53	3–5	4–6	dkg
májkrém	54	3	4	dkg
kukoricakorpa	54	2	3	dkg
rizs, hosszú szemű rizs	54	5	7	dkg
rizs, barna rizs	55	5	7	dkg
rizs, vadrizs	55	5	7	dkg
sütőtök	56	20	30	dkg
árpapehely	56	4	5	dkg
margarin, 35%-os zsírtartalom	58	2	3	dkg
száraztészta, gluténmentes	58	5	7	dkg
kenyér, rozskenyér, teljes kiőrlésű	58	6	8	dkg
kenyér, pita, rozs	58	8	11	dkg
aszalt füge	59	3–5	4–6	dkg
kuszkusz	59	5	7	dkg
rizs, gyorsrizs	59	5	7	dkg
rizs, fehér rizs	59	5	7	dkg
liszt, zabliszt	59	1–1,5	1,5–2	dkg
máj, libamáj	61	12	16	dkg

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
málna, dzsem, cukrozott	**61**	3	4	dkg
ribizli, dzsem, cukrozott	**61**	3	4	dkg
földieper, dzsem, cukrozott	**61**	3	4	dkg
áfonya, dzsem, cukrozott	**61**	3	4	dkg
zsemle, hamburger	**61**	1	2	db
őszibarack, dzsem, cukrozott	**62**	3	4	dkg
szilva, dzsem, cukrozott	**62**	3	4	dkg
méz	**62**	3	4	dkg
üdítő, gyömbér	**62**	3,3	4,5	dl
üdítő, tonik	**62**	3,3	4,5	dl
majonéz	**62**	0,3	0,4	dl
sárgabarack, dzsem, cukrozott	**63**	3	4	dkg
mazsola	**65**	2	3	dkg
rokfort típusú sajt	**65**	3–5	4–6	dkg
camembert sajt	**66**	3–5	4–6	dkg
kolbász	**66**	3	4	dkg
üdítő, kóla	**66**	3,3	4,5	dl
kenyér, teljes kiőrlésű, árpa	**66**	6	8	dkg
kenyér, fehér	**67**	6	8	dkg
burgonya, főtt burgonya	**68**	20	30	dkg
olaj, búzacsíraolaj	**68**	*Főzési kiegészítő: részleteket lásd a szövegben*		
olaj, lenmagolaj	**68**			
olaj, szezámolaj	**68**			
olaj, olívaolaj	**69**			
olaj, napraforgóolaj	**69**			
olaj, repcemagolaj	**69**			
olaj, tökmagolaj	**69**			
olaj, kukoricaolaj	**69**			
kifli, fehér	**69**	1	2	db
zsemle, császárzsemle	**69**	1	2	db

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
csokoládé (nem töltött)	**70**	0,25	0,5	tábla
margarin, 55%-os zsírtartalom	**71**	2	3	dkg
liszt, rozsliszt	**71**	1–1,5	1,5–2	dkg
száraztészta, kukoricatészta	**72**	5	7	dkg
üdítő, narancs	**73**	3,3	4,5	dl
köles	**74**	5	7	dkg
puffasztott búza, szelet	**75**	2	3	szelet
löncshús	**75**	3	4	dkg
cukor, barna répacukor	**75**	2	3	dkg
cukor, fehér répacukor	**76**	2	3	dkg
kenyér, gluténmentes, fehér	**77**	6	8	dkg
pattogatott kukorica	**78**	10	14	dkg
puffasztott rizs, szelet	**79**	2	3	szelet
kenőmájas	**80**	3	4	dkg
liszt, árpaliszt	**80**	1–1,5	1,5–2	dkg
száraztészta, fehér	**81**	5	7	dkg
liszt, búzaliszt	**81**	1–1,5	1,5–2	dkg
téliszalámi	**81**	3	4	dkg
margarin, 70%-os zsírtartalmú	**82**	2	3	dkg
kukoricachips	**82**	0,25	0,5	nagy zacskó
tejszínhab, cukrozott	**82**	2	3	dkg
perec	**83**	10	14	dkg
kenyér, francia bagett	**83**	6	8	dkg
burgonya, hasábburgonya	**84**	20	30	dkg
főzőmargarin, 80%-os zsírtartalmú	**89**	2	3	dkg
vaj, teavaj	**89**	2	3	dkg
burgonyachips	**89**	0,25	0,5	nagy zacskó
aszalt datolya	**90**	3–5	4–6	dkg
burgonya, burgonyapüré	**91**	1	1	adag
cukor, szőlőcukor	**100**	2	3	dkg

A

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
áfonya, fekete, friss	**34**	20	30	dkg
áfonya, dzsem, cukrozott	**61**	3	4	dkg
alma	**28**	1	1,5	közepes db
almalé, 100%	**41**	2	3	dl
ananász	**43**	20	30	dkg
ananászlé, 100%	**44**	2	3	dl
árpagyöngy (gersli)	**37**	5	7	dkg
árpapehely	**56**	4	5	dkg
articsóka	**25**	25	33	dkg
aszalt alma	**39**	3–5	4–6	dkg
aszalt datolya	**90**	3–5	4–6	dkg
aszalt eper	**53**	3–5	4–6	dkg
aszalt füge	**59**	3–5	4–6	dkg
aszalt meggy	**42**	3–5	4–6	dkg
aszalt sárgabarack	**44**	3–5	4–6	dkg
aszalt szilva	**36**	3–5	4–6	dkg
avokádó	**47**	5	7	dkg

B

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
bab, fehér bab	**38**	6	8	dkg
bab, szárazbab	**43**	6	8	dkg
bab, vörös bab	**31**	6	8	dkg
banán	**43**	1	1,5	közepes db
bárány	**15**	12	16	dkg
birka	**23**	12	16	dkg
bor, fehérbor	**23**	2	3	dl
bor, vörösbor	**23**	2	3	dl

B

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
borjú	**9**	12	16	dkg
brokkoli	**23**	25	33	dkg
bulgur	**35**	5	7	dkg
burgonyachips	**89**	0,25	0,5	nagy zacskó
burgonya, burgonyapüré	**91**	1	1	adag
burgonya, főtt burgonya	**68**	20	30	dkg
burgonya, hasábburgonya	**84**	20	30	dkg

C

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
camembert sajt	**66**	3–5	4–6	dkg
cékla	**45**	13	17	dkg
citrom	**16**	1	1,5	db
citromlé	**28**	5	6	ml
cheddar sajt	**47**	3–5	4–6	dkg
cukor, barna répacukor	**75**	2	3	dkg
cukor, gyümölcscukor (fruktóz)	**43**	2	3	dkg
cukor, fehér répacukor	**76**	2	3	dkg
cukor, szőlőcukor	**100**	2	3	dkg

CS

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
cseresznye	**20**	20	30	dkg
csicseriborsó	**42**	6	8	dkg
csiga	**6**	12	16	dkg
csiperke, friss	**24**	25	33	dkg
csirkecomb, bőr nélkül	**10**	12	16	dkg

CS

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
csirke, bőrrel	**25**	12	16	dkg
csirkemell, bőr nélkül	**8**	12	16	dkg
csokoládé (nem töltött)	**70**	0,25	0,5	tábla
csuka	**6**	15	20	dkg

D

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
dió	**51**	3–5	4–6	dkg

E

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
edami sajt	**45**	3–5	4–6	dkg
ementáli sajt	**47**	3–5	4–6	dkg
eper	**30**	20	30	dkg

F

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
fácán, bőr nélkül	**8**	12	16	dkg
felvágott, csirkesonka	**9**	6	8	dkg
felvágott, gépsonka	**17**	6	8	dkg
felvágott, pulykasonka	**8**	6	8	dkg
fejes saláta	**23**	13	17	dkg
feta sajt	**23**	3–5	4–6	dkg
fogoly, bőr nélkül	**10**	12	16	dkg
fokhagyma	**22**	2	3	gerezd
fokhagyma-granulátum	**26**	1	1,5	mokkáskanál

F

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
földieper, dzsem, cukrozott	**61**	3	4	dkg
földimogyoró	**43**	3–5	4–6	dkg
füge, friss	**45**	3	4	közepes db
fürjcomb, bőrrel	**20**	12	16	dkg
fürjmell, bőr nélkül	**9**	12	16	dkg

G

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
gouda sajt	**45**	3–5	4–6	dkg
görögdinnye	**50**	1	1,5	közepes szelet
grépfrút	**19**	1	1,5	nagyobb db
grépfrútlé, 100%-os	**40**	2	3	dl

H

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
harcsa	**6**	15	20	dkg
hering	**18**	15	20	dkg

J

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
joghurt, natúr	**29**	1,5	2	dl
juh	**28**	12	16	dkg
juhsajt	**45**	3–5	4–6	dkg

K

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
kacsa, bőr nélkül	**14**	12	16	dkg
kagyló	**6**	15	20	dkg
kakaópor, instant, édesítővel	**19**	2	3	dkg
káposzta	**26**	25	33	dkg
káposzta, fejes káposzta, nyári	**26**	25	33	dkg
káposzta, fejes káposzta, téli	**24**	25	33	dkg
káposzta, savanyú káposzta	**23**	25	33	dkg
karfiol	**24**	25	33	dkg
kávé, instant, tej és cukor nélkül	**19**	1	1	csésze
kávé, pörkölt, tej és cukor nélkül	**20**	1	1	csésze
kecske	**11**	12	16	dkg
kecskesajt	**46**	3–5	4–6	dkg
kecsketej	**32**	2,5	3,3	dl
kefir	**29**	1,5	2	dl
kelbimbó	**25**	25	33	dkg
kelkáposzta	**24**	25	33	dkg
kenőmájas	**80**	3	4	dkg
kenyér, teljes kiőrlésű, árpa	**66**	6	8	dkg
kenyér, fehér	**67**	6	8	dkg
kenyér, francia bagett	**83**	6	8	dkg
kenyér, gluténmentes, fehér	**77**	6	8	dkg
kenyér, pita, rozs	**58**	8	11	dkg
kenyér, teljes kiőrlésű, rozs	**58**	6	8	dkg
kenyér, zabkorpás	**51**	6	8	dkg
kesudió	**49**	3–5	4–6	dkg
ketchup	**47**	0,1	0,15	dl
kifli, fehér	**69**	1	2	db
kifli, korpás	**40**	1	2	db
kínai kel	**23**	25	33	dkg

K

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
kivi	**40**	2	3	közepes db
kókuszdió	**28**	3–5	4–6	dkg
kókusztej (nem konzerv)	**2**	0,5	0,7	dl
kókuszreszelék, cukor nélkül	**28**	2	3	dkg
kolbász	**66**	3	4	dkg
köles	**74**	5	7	dkg
köményes sajt	**21**	3–5	4–6	dkg
korpás keksz	**45**	4	5	db
körte	**29**	1	1,5	közepes db
kukorica	**45**	20	30	dkg
kukoricachips	**82**	0,25	0,5	nagy zacskó
kukoricakorpa	**54**	2	3	dkg
kuszkusz	**59**	5	7	dkg

L

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
laskagomba, friss	**24**	25	33	dkg
lazac	**16**	15	20	dkg
lencse	**44**	6	8	dkg
lenmag	**21**	3–5	4–6	dkg
liszt, árpaliszt	**80**	1–1,5	1,5–2	dkg
liszt, búzaliszt	**81**	1–1,5	1,5–2	dkg
liszt, rozsliszt	**71**	1–1,5	1,5–2	dkg
liszt, zabliszt	**59**	1–1,5	1,5–2	dkg
ló	**9**	12	16	dkg
löncshús	**75**	3	4	dkg

M

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
máj, borjúmáj	**43**	12	16	dkg
máj, csirkemáj	**43**	12	16	dkg
máj, libamáj	**61**	12	16	dkg
máj, pulykamáj	**44**	12	16	dkg
máj, sertésmáj	**44**	12	16	dkg
májkrém	**54**	3	4	dkg
majonéz	**62**	0,3	0,4	dl
mák	**51**	3–5	4–6	dkg
makréla	**14**	15	20	dkg
málna	**32**	20	30	dkg
málna, dzsem, cukrozott	**61**	3	4	dkg
mandarin	**32**	2	3	közepes db
mandula	**35**	3–5	4–6	dkg
mangó	**40**	1	1,5	közepes db
margarin, 35%-os zsírtartalmú	**58**	2	3	dkg
margarin, 55%-os zsírtartalmú	**71**	2	3	dkg
margarin, 70%-os zsírtartalmú	**82**	2	3	dkg
margarin, főző, 80%-os zsírtartalmú	**89**	2	3	dkg
marha, bélszín	**9**	12	16	dkg
marha, felsál	**18**	12	16	dkg
marha, hátszín	**19**	12	16	dkg
marha, tarja	**14**	12	16	dkg
mazsola	**65**	2	3	dkg
meggy	**19**	20	30	dkg
metélőhagyma	**23**	5	7	dkg
méz	**62**	3	4	dkg
mogyoró	**38**	3–5	4–6	dkg
mozzarella	**24**	3–5	4–6	dkg
müzli, cukor nélkül	**48**	4	5	dkg

N

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
napraforgómag, pirított	**36**	3–5	4–6	dkg
narancslé, 100%	**45**	2	3	dl
narancs	**31**	1	1,5	közepes db
nyúl, házinyúl	**12**	12	16	dkg
nyúl, vadnyúl	**8**	12	16	dkg

O

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
olaj, búzacsíraolaj	**68**			
olaj, kukoricaolaj	**69**			
olaj, lenmagolaj	**68**			
olaj, napraforgóolaj	**69**	*Főzési kiegészítő:*		
olaj, olívaolaj	**69**	*részleteket lásd a szövegben*		
olaj, repcemagolaj	**69**			
olaj, szezámolaj	**68**			
olaj, tökmagolaj	**69**			
olívabogyó	**44**	3	4	dkg

Ő

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
őszibarack	**31**	1	1,5	közepes db
őszibarack, dzsem, cukrozott	**62**	3	4	dkg
őz	**8**	12	16	dkg

P

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
padlizsán	**23**	25	33	dkg
papaja	**43**	1	1,5	közepes db
paprika	**23**	13	17	dkg
paradicsom	**27**	13	17	dkg
paradicsomlé	**29**	2	3	dl
paradicsompüré	**34**	2	3	dkg
parmezán sajt	**47**	3–5	4–6	dkg
pattogatott kukorica	**78**	10	14	dkg
perec	**83**	10	14	dkg
petrezselyemgyökér	**24**	5	7	dkg
pisztácia	**33**	3–5	4–6	dkg
pisztráng	**9**	15	20	dkg
ponty	**11**	15	20	dkg
póréhagyma	**24**	5	7	dkg
pulykacomb, bőr nélkül	**9**	12	16	dkg
pulykamell, bőr nélkül	**8**	12	16	dkg
puffasztott búza, szelet	**75**	2	3	szelet
puffasztott rizs, szelet	**79**	2	3	szelet

R

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
rák	**8**	15	20	dkg
retek	**22**	13	17	dkg
ribizli, fekete	**46**	20	30	dkg
ribizli, dzsem, cukrozott	**61**	3	4	dkg
ribizli, piros	**46**	20	30	dkg
rizs, barna rizs	**55**	5	7	dkg
rizs, fehér rizs	**59**	5	7	dkg

R

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
rizs, gyorsrizs	**59**	5	7	dkg
rizs, hosszú szemű rizs	**54**	5	7	dkg
rizs, vadrizs	**55**	5	7	dkg
rokfort típusú sajt	**65**	3–5	4–6	dkg
ropogós kenyér (pl. Fazer Crisp)	**44**	3	4	szelet
rozspehely	**53**	4	5	dkg

S

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
sárgabarack (friss)	**42**	3	4	közepes db
sárgabarack, dzsem, cukrozott	**63**	3	4	dkg
sárgaborsó	**45**	6	8	dkg
sárgadinnye	**46**	1	1,5	közepes szelet
sárgarépa	**34**	25	33	dkg
sárgarépalé, friss, cukrozatlan	**34**	2	3	dl
sertés, közepes zsírtartalmú	**31**	12	16	dkg
sertés, sovány	**17**	12	16	dkg
sertés, zsíros	**46**	12	16	dkg
sör	**46**	3	4	dl
spárga	**23**	25	33	dkg
spenót	**23**	25	33	dkg
sügér	**6**	15	20	dkg
sütőtök	**56**	20	30	dkg

SZ

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
száraztészta, durum	**51**	5	7	dkg
száraztészta, gluténmentes	**58**	5	7	dkg
száraztészta, kukoricatészta	**72**	5	7	dkg
száraztészta, teljes kiőrlésű	**45**	5	7	dkg
száraztészta, fehér	**81**	5	7	dkg
szardínia	**9**	15	20	dkg
szarvas	**9**	12	16	dkg
szeder	**32**	20	30	dkg
szezámmag	**18**	3–5	4–6	dkg
szilva	**30**	4	6	közepes db
szilva, dzsem, cukrozott	**62**	3	4	dkg
szójagranulátum	**36**	8	11	dkg
szójakocka	**36**	10	14	dkg
szójatej	**29**	2,5	3,3	dl
szőlő	**37**	1	1,5	közepes fürt
szőlőlé, friss, cukor nélkül	**43**	2	3	dl

T

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
tej, 0,5%-os	**24**	2,5	3,3	dl
tej, 1,5%-os	**25**	2,5	3,3	dl
tej, 2,8%-os	**34**	2,5	3,3	dl
tejföl, 12% (zsírszegény)	**41**	0,3	0,4	dl
tejföl, 20% (zsíros)	**48**	0,3	0,4	dl
tejszín, kávétejszín, cukor nélkül	**44**	2	3	dkg
tejszínhab (cukrozott)	**82**	2	3	dkg
tejszínes krémsajt	**53**	3–5	4–6	dkg
téliszalámi	**81**	3	4	dkg

T

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
tintahal	**5**	15	20	dkg
tofu (szójatúró)	**16**	8	11	dkg
tojás, tyúktojás, egész	**48**	2	3	db
tonhal	**9**	15	20	dkg
tőkehal	**6**	15	20	dkg
tök	**24**	25	33	dkg
trappista sajt	**46**	3–5	4–6	dkg
túró, zsíros	**33**	5	6	dkg
túró, félzsíros	**27**	5	6	dkg
túró, zsírszegény	**20**	5	6	dkg
túró, juhtúró	**41**	5	6	dkg
túró, gomolya	**42**	5	6	dkg

TY

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
tyúk, bőr nélkül	**15**	12	16	dkg

U

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
uborka	**22**	13	17	dkg

Ü

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
üdítő, kóla	**66**	3,3	4,5	dl
üdítő, kóla light	**34**	3,3	4,5	dl
üdítő, gyömbér	**62**	3,3	4,5	dl
üdítő, narancs	**73**	3,3	4,5	dl
üdítő, tonik	**62**	3,3	4,5	dl

V

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
vaddisznó	**8**	12	16	dkg
vadkacsa, bőr nélkül	**9**	12	16	dkg
vaj, teavaj	**89**	2	3	dkg
vargánya, friss	**24**	25	33	dkg
vargánya, szárított	**34**	5	7	dkg
virsli, baromfivirsli	**47**	2	3	db
virsli, sertésvirsli	**50**	2	3	db
vöröshagyma	**24**	5	7	dkg

Z

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
zabkorpa	**35**	2	3	dkg
zabpehely	**44**	3,5	5	dkg
zeller	**24**	13	17	dkg
zöldbab	**24**	25	33	dkg
zöldborsó	**39**	25	33	dkg

ZS

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat Nő	Férfi	Mértékegység
zsemle, császárzsemle	**69**	1	2	db
zsemle, hamburger	**61**	1	2	db
zsemle, korpás	**40**	1	2	db

BMI (TESTTÖMEGINDEX)-TÁBLÁZAT

☐ sovány ☐ normál ☐ I. és II. fokú elhízás ☐ III. fokú elhízás

cm/kg	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106
200											17,0	17,5	18	18,5	19	19,5	20	20,5	21	21,5	22	22,5	23	23,5	24	24,5	25,0	25,5	26	26,5
198											17,4	17,9	18,4	18,9	19,4	19,9	20,4	20,9	21,4	21,9	22,4	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0
196										17,2	17,7	18,2	18,7	19,3	19,8	20,3	20,8	21,3	21,9	22,4	22,9	23,4	23,9	24,5	25,0	25,5	26,0	26,6	27,1	27,6
194									17,0	17,5	18,1	18,6	19,1	19,7	20,2	20,7	21,3	21,8	22,3	22,9	23,4	23,9	24,4	25,0	25,5	26,0	26,6	27,1	27,6	28,2
192									17,4	17,9	18,4	19,0	19,5	20,1	20,6	21,2	21,7	22,2	22,8	23,3	23,9	24,4	25,0	25,5	26,0	26,6	27,1	27,7	28,2	28,8
190								17,2	17,7	18,3	18,8	19,4	19,9	20,5	21,1	21,6	22,2	22,7	23,3	23,8	24,4	24,9	25,5	26,0	26,6	27,1	27,7	28,3	28,8	29,4
188								17,5	18,1	18,7	19,2	19,8	20,4	20,9	21,5	22,1	22,6	23,2	23,8	24,3	24,9	25,5	26,0	26,6	27,2	27,7	28,3	28,9	29,4	30,0
186							17,3	17,9	18,5	19,1	19,7	20,2	20,8	21,4	22,0	22,5	23,1	23,7	24,3	24,9	25,4	26,0	26,6	27,2	27,7	28,3	28,9	29,5	30,1	30,6
184						17,1	17,7	18,3	18,9	19,5	20,1	20,7	21,3	21,9	22,4	23,0	23,6	24,2	24,8	25,4	26,0	26,6	27,2	27,8	28,4	28,9	29,5	30,1	30,7	31,3
182						17,5	18,1	18,7	19,3	19,9	20,5	21,1	21,7	22,3	22,9	23,5	24,2	24,8	25,4	26,0	26,6	27,2	27,8	28,4	29,0	29,6	30,2	30,8	31,4	32,0
180					17,3	17,9	18,5	19,1	19,8	20,4	21,0	21,6	22,2	22,8	23,5	24,1	24,7	25,3	25,9	26,5	27,2	27,8	28,4	29,0	29,6	30,2	30,9	31,5	32,1	32,7
178				17,0	17,7	18,3	18,9	19,6	20,2	20,8	21,5	22,1	22,7	23,4	24,0	24,6	25,2	25,9	26,5	27,1	27,8	28,4	29,0	29,7	30,3	30,9	31,6	32,2	32,8	33,5
176				17,4	18,1	18,7	19,4	20,0	20,7	21,3	22,0	22,6	23,2	23,9	24,5	25,2	25,8	26,5	27,1	27,8	28,4	29,1	29,7	30,3	31,0	31,6	32,3	32,9	33,6	34,2
174			17,2	17,8	18,5	19,2	19,8	20,5	21,1	21,8	22,5	23,1	23,8	24,4	25,1	25,8	26,4	27,1	27,7	28,4	29,1	29,7	30,4	31,0	31,7	32,4	33,0	33,7	34,4	35,0
172			17,6	18,3	18,9	19,6	20,3	21,0	21,6	22,3	23,0	23,7	24,3	25,0	25,7	26,4	27,0	27,7	28,4	29,1	29,7	30,4	31,1	31,8	32,4	33,1	33,8	34,5	35,2	35,8
170		17,3	18,0	18,7	19,4	20,1	20,8	21,5	22,1	22,8	23,5	24,2	24,9	25,6	26,3	27,0	27,7	28,4	29,1	29,8	30,4	31,1	31,8	32,5	33,2	33,9	34,6	35,3	36,0	36,7
168	17,0	17,7	18,4	19,1	19,8	20,5	21,3	22,0	22,7	23,4	24,1	24,8	25,5	26,2	26,9	27,6	28,3	29,1	29,8	30,5	31,2	31,9	32,6	33,3	34,0	34,7	35,4	36,1	36,8	37,8
166	17,4	18,1	18,9	19,6	20,3	21	21,8	22,5	23,2	24,0	24,7	25,4	26,1	26,9	27,6	28,3	29,0	29,8	30,5	31,2	31,9	32,7	33,4	34,1	34,8	35,6	36,3	37,0	37,7	38,5
164	17,8	18,6	19,3	20,1	20,8	21,6	22,3	23,1	23,8	24,5	25,3	26,0	26,8	27,5	28,3	29,0	29,7	30,5	31,2	32,0	32,7	33,5	34,2	34,9	35,7	36,4	37,2	37,9	38,7	39,4
162	18,3	19,1	19,8	20,6	21,3	22,1	22,9	23,6	24,4	25,1	25,9	26,7	27,4	28,2	29,0	29,7	30,5	31,2	32,0	32,8	33,5	34,3	35,1	35,8	36,6	37,3	38,1	38,9	39,6	40,4
160	18,7	19,5	20,3	21,1	21,9	22,7	23,4	24,2	25,0	25,8	26,6	27,3	28,1	28,9	29,7	30,5	31,3	32,0	32,8	33,6	34,4	35,2	35,9	36,7	37,5	38,3	39,1	39,8	40,6	41,4
158	19,2	20,0	20,8	21,6	22,4	23,2	24,0	24,8	25,6	26,4	27,2	28,0	28,8	29,6	30,4	31,2	32,0	32,8	33,6	34,4	35,3	36,1	36,9	37,7	38,5	39,3	40,1	40,9	41,7	42,5
156	19,7	20,5	21,4	22,2	23,0	23,8	24,7	25,5	26,3	27,1	27,9	28,8	29,6	30,4	31,2	32,1	32,9	33,7	34,5	35,3	36,2	37,0	37,8	38,6	39,4	40,3	41,1	41,9	42,7	43,6
154	20,2	21,1	21,9	22,8	23,6	24,5	25,3	26,1	27,0	27,8	28,7	29,5	30,4	31,2	32,0	32,9	33,7	34,6	35,4	36,3	37,1	37,9	38,8	39,6	40,5	41,3	42,2	43,0	43,9	44,7
152	20,8	21,6	22,5	23,4	24,2	25,1	26,0	26,8	27,7	28,6	29,4	30,3	31,2	32,0	32,9	33,8	34,6	35,5	36,4	37,2	38,1	39,0	39,8	40,7	41,6	42,4	43,3	44,1	45,0	45,9
150	21,3	22,2	23,1	24,0	24,9	25,8	26,7	27,6	28,4	29,3	30,2	31,1	32,0	32,9	33,8	34,7	35,6	36,4	37,3	38,2	39,1	40,0	40,9	41,8	42,7	43,6	44,4	45,3	46,2	47,1
148	21,9	22,8	23,7	24,7	25,6	26,5	27,4	28,3	29,1	30,1	31,0	32,0	32,9	33,8	34,7	35,6	36,5	37,4	38,3	39,3	40,2	41,1	42,0	42,9	43,8	44,7	45,7	46,6	47,5	48,4
146	22,5	23,5	24,4	25,3	26,3	27,2	28,1	29,1	30,0	31,0	31,9	32,8	33,8	34,7	35,7	36,6	37,5	38,5	39,4	40,3	41,3	42,2	43,2	44,1	45,0	46,0	46,9	47,9	48,8	49,7

1. szakasz mintaétrend	1	2	3	4	5	6	7
reggeli	zabkorpás túrókrém meggyel	mozzarella paradicsommal, Wasa kenyér vagy Fazer Crisp, tea	almás-fahéjas zabkása	tonhallal töltött paradicsom fejes salátával, tea, Wasa kenyér vagy Fazer Crisp	feta sajt retekkel, tea, Wasa kenyér vagy Fazer Crisp	kaukázusi kefir zabpehellyel	kapros-uborkás túrókrém, tea, Wasa kenyér vagy Fazer Crisp
	3 alacsony	2 alacsony	2 alacsony	4 alacsony	2 alacsony	1 alacsony	3 alacsony
tízórai	1 db közepes alma	1 db közepes körte, korpás keksz	1 közepes grépfrút	zabkorpás (szedres) vaníliás joghurt édesítővel (0%-os joghurtból)	1 db közepes körte korpás keksz	1 db közepes körte	1 közepes golden alma
	1 alacsony	1 alacsony	1 alacsony	2 alacsony	1 alacsony	1 alacsony	1 alacsony
ebéd	grillezett csirkecomb párolt spenóttal (tejjel, fokhagymával) Wasa kenyér vagy Fazer Crisp	Buffalo csirkeszárny, angol zeller Wasa kenyér vagy Fazer Crisp	erdei gombás szarvassült joghurtos párolt kelbimbóval	tyúkhúsleves (sárgarépa nélkül), túra sajttal sült brokkoli, Wasa kenyér vagy Fazer Crisp	csirkemell mediterrán lecsóval, Wasa kenyér vagy Fazer Crisp	kelpüréfőzelék (burgonya nélkül, saját sűrítés) sült pulykával, Wasa kenyér vagy Fazer Crisp	fokhagymás pisztráng párolt karfiollal, Wasa kenyér vagy Fazer Crisp
	4 alacsony	3 alacsony	9 alacsony	7 alacsony	7 alacsony	3 alacsony	3 alacsony
uzsonna	1 db közepes grépfrút	3 db közepes szilva	nyers zöldségrudacskák	4 db közepes szilva	fűszeres tofu ruccolás kevert salátán	1 közepes grépfrút	nyers zöldségrudacskák
	1 alacsony	1 alacsony	3 alacsony	1 alacsony	5 alacsony	1 alacsony	2 alacsony
vacsora	kacsamell Garden salátával, Wasa kenyér vagy Fazer Crisp	köményes pulykaszelet párolt savanyú káposztával	szezámmagos csirke olívaolajos-balzsamecetes paradicsomsalátával	joghurtos-fokhagy-más uborkasaláta marhasülttel, Wasa kenyér vagy Fazer Crisp	mozzarellás pulykamell fahéjas sült almával	kókuszos csirkecombfilé friss salátaágyon	mustáros hátszín-csíkok zöldsalátán, Wasa kenyér vagy Fazer Crisp
	8 alacsony	4 alacsony	3 alacsony	5 alacsony	3 alacsony	8 alacsony	7 alacsony
összesen Súlykontroll Indexek:	**17 alacsony**	**11 alacsony**	**18 alacsony**	**19 alacsony**	**18 alacsony**	**14 alacsony**	**16 alacsony**

HETI MINTAÉTREND, 2. SZAKASZ

2. szakasz mintaétrend	1	2	3	4	5	6	7
reggeli	gyümölcsös zabkása	gombás omlett, zabkorpás zsemle, paprika, tea	sonka kígyóuborkával, retekkel, zabkorpás zsemle, tea	paprikába töltött körözött, finn kenyér, tea	házi müzli, édesítős, gyümölcsjoghurttal	sonka uborkával Wasa kenyérrel, tea	sajtízelítő (mozzarella, feta, köményes), salátamix, zabkorpás zsemle, tea
	1 alacsony, 1 közepes	2 alacsony, 2 közepes	3 alacsony, 1 közepes	4 alacsony 1 közepes	3 alacsony	2 alacsony	6 alacsony, 1 közepes
tízórai	1 nagyobb narancs	1 közepes körte	1 nagyobb jonatán alma	eperhab	1 közepes golden alma	3 közepes mandarin	grépfrútkoktél
	1 közepes	1 alacsony	1 alacsony	1 alacsony, 1 közepes	1 alacsony	1 közepes	1 alacsony
ebéd	sült bazsalikomos mozzarella paradicsomos-gombás rizzsel	gomolyával tekert csirkecomb árpagyönggyel, ecetes uborka	rakott káposzta pulykából, rizs nélkül, zabpehellyel, joghurttal	fűszeres pulykasült karibi rizzsel	kacsamell sütőtökágyon	kókuszos pulykamell vadrizzsel	pirított csirkemáj szőlős zöldsalátával, pirítós rozskenyérrel
	3 alacsony, 1 közepes	4 alacsony 1 közepes	6 alacsony	4 alacsony 2 közepes	2 alacsony 1 közepes	2 alacsony, 1 közepes	3 alacsony, 3 közepes
uzsonna	(kaukázusi) kefir	sültzöldség-ízelítő	pisztácia	bazsalikomos sült tofu	nyers zöldségek (kígyóuborka, sárgarépa)	vaníliás túrókrém édesítővel	mandula
	1 alacsony	5 alacsony 1 közepes	1 közepes	1 alacsony	1 alacsony, 1 közepes	2 alacsony	1 közepes
vacsora	citromos lazacszeletek szezámmagos brokkolival	sopszka saláta feta sajttal	grillezett csirkemell joghurtos uborkasalátával, Wasa kenyér	grépfrútos zöldsaláta vegyes nyárssal	natúr tonhal kertészsaláta	mustáros hátszín grillezett zöldségek (sárgarépa nélkül)	joghurtos karalábéfőzelék sült pulykacsíkokkal
	3 alacsony	4 alacsony	3 alacsony	6 alacsony	7 alacsony	6 alacsony	3 alacsony
összesen Súlykontroll Indexek:	**8 alacsony, 3 közepes**	**16 alacsony, 4 közepes**	**13 alacsony, 2 közepes**	**16 alacsony, 4 közepes**	**14 alacsony, 2 közepes**	**12 alacsony, 3 közepes**	**13 alacsony, 5 közepes**

3. szakasz mintaétrend	1	2	3	4	5	6	7
reggeli	zöld fűszeres túrókrém, finn kenyér, paprika, tea	zöldséges sonkatekercs, korpás kifli, tea	kömények sajt kígyóuborkával, finn kenyér, tea	zabkása ribizlivel	parajos fritatta, Wasa kenyér, tea	házi müzli, natúr joghurttal	sült alma sonkába tekerve, tej, Korpovit keksz
	3 alacsony, 1 közepes	3 alacsony, 2 közepes	3 alacsony, 1 közepes	1 alacsony, 1 közepes	5 alacsony, 2 közepes	3 alacsony	3 alacsony
tízórai	meggyhab	fahéjas sült alma (1 nagyobb almából)	2 közepes kivi	1 nagyobb golden alma	szedres joghurt édesítővel	1 közepes körte	1 közepes grépfrút
	1 alacsony, 1 közepes	1 alacsony	1 közepes	1 alacsony	2 alacsony	1 alacsony	1 alacsony
ebéd	vörösboros marhaszelet burgonyapürével, ecetes uborkával	csirkecomb (bőr nélkül) édes csili fűszerezéssel cole slaw saláta (majonéz, jogonéz nélkül), wasa kenyér	füstölt pisztrángfilé póréhagymás-angol zelleres barna rizs	zöldségleves (sárgarépa nélkül) rakott burgonya kolbásszal paradicsom-salátával	natúr csirkemell sült zöldségekkel korpás zsemle	szárnyashússal töltött paprika	vegyes kebab, sáfrányos-paradicsomos rizs, csokoládé
	5 alacsony, 1 magas	5 alacsony, 1 közepes	4 alacsony, 1 közepes	8 alacsony, 2 közepes, 2 magas	5 alacsony, 1 közepes	5 alacsony, 3 közepes	4 alacsony, 1 közepes, 1 magas
uzsonna	1 közepes körte	pisztácia	nyers zöldségtál (kígyóuborka, angol zeller)	mandula	mentás uborkasaláta	pisztácia	nyers zöldségek (kígyóuborka, savanyú káposzta)
	1 alacsony	1 közepes	2 alacsony	1 közepes	2 alacsony	1 közepes	2 alacsony
vacsora	pulykamelltekercs finomfüvekkel, fokhagymás parajjal	görögsaláta (olívabogyó nélkül)	saját húsával töltött kacsatekercs kevert salátával	roston sült gomba sovány túróval, friss salátával	bazsalikomos sült óvári sajt sült zellerkarikákkal, Wasa kenyér	borjú meat loaf sült zöldségekkel	cézár saláta óvári sajttal, kapros-joghurtos öntettel
	5 alacsony	5 alacsony	6 alacsony	7 alacsony	2 alacsony	6 alacsony	7 alacsony
összesen Súlykontroll Indexek:	**16 alacsony, 2 közepes, 1 magas**	**14 alacsony, 4 közepes**	**12 alacsony, 4 közepes**	**17 alacsony, 4 közepes, 2 magas**	**16 alacsony, 3 közepes**	**15 alacsony, 4 közepes**	**16 alacsony, 2 közepes, 1 magas**

Név: Kor:

Célkitűzés: kg

Testmagasság: Testtömeg: BMI: Alapanyagcsere:

dátum	testtömeg (kg)	mellbőség (cm)	derékbőség (cm)	csípőbőség (cm)	comb (cm)	vádli (cm)

dátum	testtömeg (kg)	mellbőség (cm)	derékbőség (cm)	csípőbőség (cm)	comb (cm)	vádli (cm)

Dátum:

	időpont	élelmiszer, étel és ital felsorolása	mennyiségek	Súlykontroll Indexek
reggeli				
tízórai				
ebéd				

	időpont	élelmiszer, étel és ital felsorolása	mennyiségek	Súlykontroll Indexek
uzsonna				
vacsora				
összesen:				

	milyen mozgás	mennyi ideig
napi mozgás(ok)		

NAPLÓ – B TÁBLÁZAT (MINTA, 1. SZAKASZ)

	időpont	élelmiszer, étel és ital felsorolása	mennyiségek	Súlykontroll Indexek
reggeli	8.10	Tonhallal töltött paradicsom fejes salátával, tea, Wasa kenyér	Lásd javasolt mennyiségek	Tonhal: 9 Joghurt: 29 Fejes saláta: 23 Paradicsom: 27 + Wasa kenyér (4 alacsony)
tízórai	10.00	Zabkorpás-szedres-vaníliás joghurt édesítővel	Lásd javasolt mennyiségek	Szeder: 3 Joghurt: 29 + Zabkorpa (2 alacsony)
ebéd	13.20	Tyúkhúsleves (sárgarépa nélkül), túra sajttal sült brokkoli, Wasa kenyér	Lásd javasolt mennyiségek	Tyúkhús: 15 Vöröshagyma: 24 Petr.gyökér: 24 Zeller: 24 Fokhagyma: 22 Brokkoli: 23 Túra sajt: 19 + Wasa kenyér (7 alacsony)

MINTA

	időpont	élelmiszer, étel és ital felsorolása	mennyiségek	Súlykontroll Indexek
uzsonna	16.00	Szilva	Lásd javasolt mennyiségek	Szilva: 30 (1 alacsony)
vacsora	19.00	Marhasült joghurtos-fokhagymás uborkasalátával Wasa kenyér	Lásd javasolt mennyiségek	Marhahátszín: 19 Kígyóuborka: 22 Fokhagyma: 22 Joghurt: 29 Vöröshagyma: 24 + Wasa kenyér (5 alacsony)
összesen:	Ezen a napon 19 alacsony Súlykontroll Indexű élelmiszert fogyasztottam.			

	milyen mozgás	mennyi ideig
napi mozgás(ok)		

MINTA

NAPLÓ – B TÁBLÁZAT (MINTA, 2. SZAKASZ)

	időpont	élelmiszer, étel és ital felsorolása	mennyiségek	Súlykontroll Indexek
reggeli	7.00	Gyümölcsös zabkása	Lásd javasolt mennyiségek	Ribizli: 46 Tej 1,5%-os: 25 + Zabpehely (1 alacsony, 1 közepes)
tízórai	9.30	Narancs	Lásd javasolt mennyiségek	Narancs: 31 (1 közepes)
ebéd	12.00	Sült bazsalikomos mozzarella paradicsomos-gombás barna rizzsel	Lásd javasolt mennyiségek	Barna rizs: 55 Gomba: 24 Paradicsom: 27 Mozzarellasajt: 24 (3 alacsony, 1közepes)

MINTA

	időpont	élelmiszer, étel és ital felsorolása	mennyiségek	Súlykontroll Indexek
uzsonna	16.30	Kefir	Lásd javasolt mennyiségek	Kefir: 29 (1 alacsony)
vacsora	19.00	Citromos lazacszeletek szezámmagos brokkolival	Lásd javasolt mennyiségek	Lazac: 16 Brokkoli: 22 Pritaminpaprika: 23 Olaj (3 alacsony)
összesen:	Ezen a napon 8 alacsony és 3 közepes Súlykontroll Indexű élelmiszert fogyasztottam			

	milyen mozgás	mennyi ideig
napi mozgás(ok)		

MINTA

NAPLÓ – B TÁBLÁZAT (MINTA, 3. SZAKASZ)

	időpont	élelmiszer, étel és ital felsorolása	mennyiségek	Súlykontroll Indexek
reggeli	7.00	Zöld fűszeres-köményes sajtkrém, rozskenyér, paprika, tea	Lásd javasolt mennyiségek	Köményes sajt: 21 Joghurt: 29 Zöld fűszerek: 0 Rozskenyér: 56 Zöldpaprika: 23 Tea: 20 (4 alacsony, 1 közepes)
tízórai	9.30	Meggyhab	Lásd javasolt mennyiségek	Meggy: 19 Cukormentes tejszín: 42 Zselatin: 28 (2 alacsony, 1 közepes)
ebéd	12.00	Vörösboros marhaszelet, burgonyapüré, ecetes uborka	Lásd javasolt mennyiségek	Marhahátszín: 19 Vöröshagyma: 24 Vörösbor: 23 Fokhagyma: 22 Burgonyapüré: 91 Ecetes uborka: 22 (5 alacsony, 1 magas)

MINTA

	időpont	élelmiszer, étel és ital felsorolása	mennyiségek	Súlykontroll Indexek
uzsonna	16.30	1 db körte	Lásd javasolt mennyiségek	Körte: 29 (1 alacsony)
vacsora	19.00	Pulykamelltekercs finomfüvekkel, fokhagymás paraj, Wasa kenyér	Lásd javasolt mennyiségek	Pulykamell: 8 Spenót: 23 Joghurt: 29 Fokhagyma: 22 (4 alacsony)
összesen:	Ezen a napon 16 alacsony, 2 közepes és 1 magas Súlykontroll Indexű élelmiszert fogyasztottam			

	milyen mozgás	mennyi ideig
napi mozgás(ok)		

MINTA

OTTHONI EDZÉSTERV

Ezt a gyakorlatsort szálkásítás céljából állítottam össze Neked, hogy akár már ma is elkezdhesd a mozgást.

- Bemelegítésként végezz cardioedzést, például gyalogolj gyorsan minimum 25 percig.
- Próbáld 1 óra alatt elvégezni ezt az edzéstervet a bemelegítés után.
- A gyakorlatok között ne vagy csak minimálisan pihenj!
- Ne lepődj meg, hogy a férfiaknak gyakran kevesebb ismétlésre van szükségük, mint a nőknek, hiszen az ő izomzatuk, genetikai jellegükből adódóan, hamarabb savasodik.

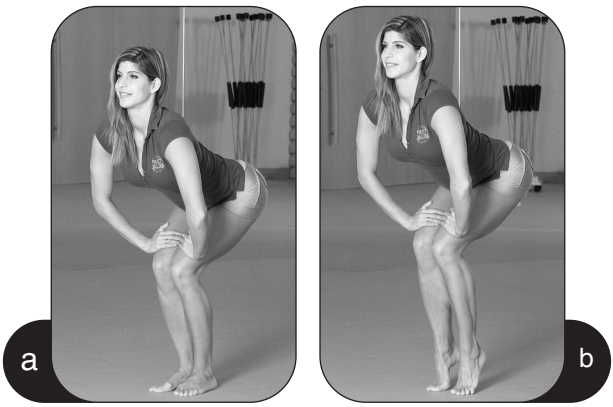
Hajrá!

1. gyakorlat

a Állj alapállásba, emeld a karod oldalsó középtartásba.
b Emelkedj fel magas lábujjhegyre, és zárd a karod magastartásban.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	15 ismétlés	20 ismétlés
Haladó	30 ismétlés	30 ismétlés

2. gyakorlat



a Állj hajlított állásba, döntsd a törzsed előre, és támaszkodj a térdedre.
b Emelkedj fel magas lábujjhegyre, és told a térded erőteljesen a föld irányába.

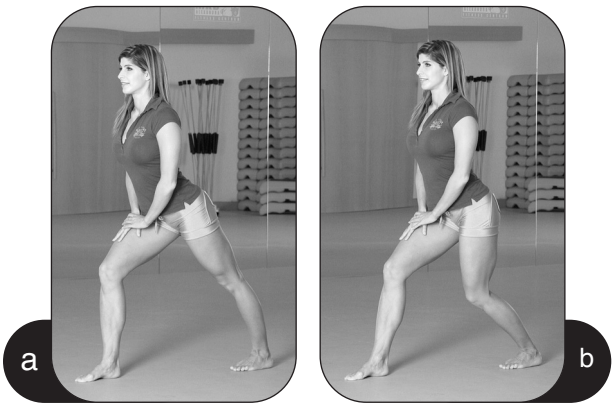
	Férfi	**Nő**
Kezdő	15 ismétlés	20 ismétlés
Haladó	30 ismétlés	30 ismétlés

3. gyakorlat

a Helyezkedj el guggolótámaszban.
b Emelkedj ebben a helyzetben magas lábujjhegyre.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	25 ismétlés	30 ismétlés
Haladó	50 ismétlés	50 ismétlés

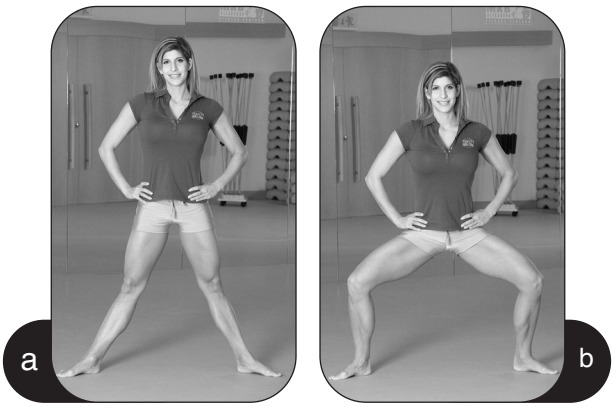
4. gyakorlat



a Helyezkedj el támadóállásban. Szorítsd le a sarkad.
b Hajlítsd a térded, és közben a sarkad továbbra is tartsd a földön. Nyújtsd meg a vádlid. A másik vádlid is nyújts meg.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	1 lassú ismétlés	1 lassú ismétlés
Haladó	1 lassú ismétlés	1 lassú ismétlés

5. gyakorlat

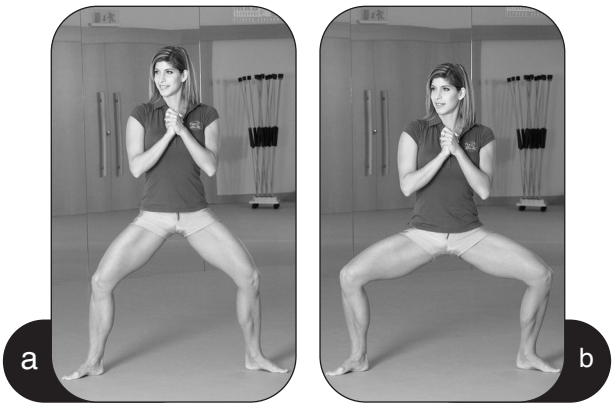


a Helyezkedj el széles terpeszállásban, a lábfejed nézzen kifelé, karod helyezd a csípődre.

b Hajlítsd a térded, és feszítsd meg a farizmod.

	Férfi	Nő
Kezdő	20 ismétlés	15 ismétlés
Haladó	30 ismétlés	30 ismétlés

6. gyakorlat



a Helyezkedj el széles terpeszállásban, félguggolásban, az ujjaidat kulcsold át a tested előtt, feszítsd meg erőteljesen a farizmodat.

b Lassan hajlítsd a térded közel vízszintesig.

	Férfi	Nő
Kezdő	10 ismétlés	15 ismétlés
Haladó	20 ismétlés	25 ismétlés

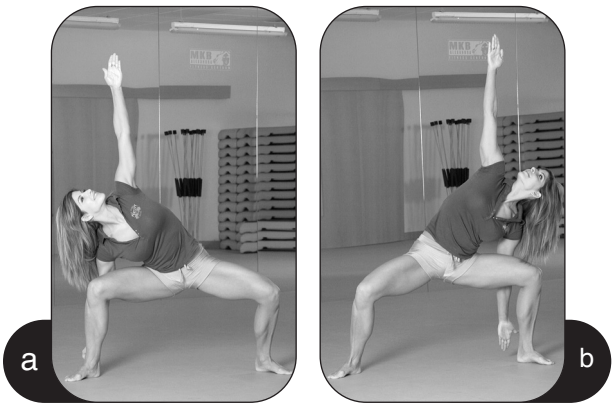
7. gyakorlat

a Terpeszállásban fordítsd a törzsed jobbra, a jobb karodat helyezd a tarkódra, a bal karodat mellső hajlított középtartásba.

b Emeld a bal térded, és erőteljes törzsfordítással érintsd a jobb könyöködhöz. A gyakorlatot dinamikusan végezd mindkét oldalra.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	20 ismétlés	15 ismétlés
Haladó	35 ismétlés	30 ismétlés

8. gyakorlat



a Helyezkedj el széles terpeszguggolásban, hajlítsd oldalra a törzsed, jobb karoddal érintsd meg a földet, a bal kart emeld az ég felé.

b Kartartáscserével hajlítsd a törzsed a másik oldalra.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	15-15 ismétlés	12-12 ismétlés
Haladó	25-25 ismétlés	20-20 ismétlés

9. gyakorlat

a Állásból emeld a lábad oldalra 45°-ig, lendítsd a karod oldalsó mélytartásba.
b Vállszéles terpeszben guggolj vízszintesig, érintsd össze a tenyered a tested előtt. A másik lábaddal is ismételd a gyakorlatot.

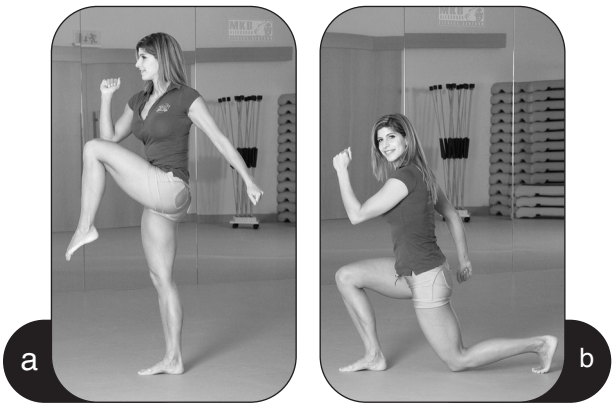
	Férfi	**Nő**
Kezdő	10-10 ismétlés	15-15 ismétlés
Haladó	20-20 ismétlés	25-25 ismétlés

10. gyakorlat

a Helyezkedj el haránterpeszállásban, csípőre tartással.
b Hajlítsd mindkét térded 90°-ig. Lábtartáscserével végezd el a másik oldalra is.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	12-12 ismétlés	15-15 ismétlés
Haladó	20-20 ismétlés	25-25 ismétlés

11. gyakorlat

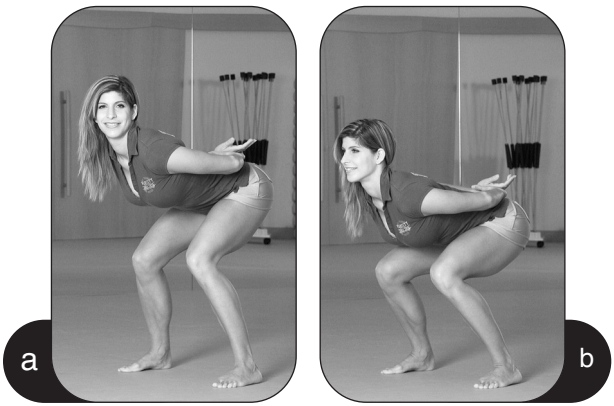


a Húzd fel a bal térded, és érintsd a jobb könyöködhöz.

b Lépj hátra harántterpeszállásba, és hajlítsd mindkét térded 90°-ig.
A gyakorlatot dinamikusan végezd. Jobbtérd-felhúzással is ismételd meg.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	10-10 ismétlés	12-12 ismétlés
Haladó	15-15 ismétlés	20-20 ismétlés

12. gyakorlat

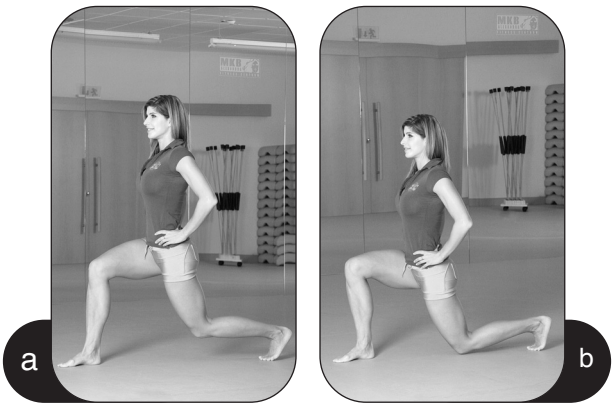


a Vállszéles terpeszállásban végezz félguggolást, törzsdöntéssel előre.

b Hajlítsd a térded 90°-ig.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	15 ismétlés	20 ismétlés
Haladó	25 ismétlés	30 ismétlés

13. gyakorlat



a Helyezkedj el haránterpeszállásban, hajlítsd mindkét térded úgy, hogy a balt tartsd meg 30 cm-rel a föld fölött.

b Hajlítsd mindkét térded 90°-ig. Másik oldalra is ismételd meg.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	15-15 ismétlés	20-20 ismétlés
Haladó	25-25 ismétlés	30-30 ismétlés

14. gyakorlat

a Állásban húzd a bal sarkad a fenekedhez, emeld a jobb karod magastartásba.

b Emeld hátra a térded. Nyújtsd meg a combizmod.
A másik oldalra is ismételd meg.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	1 lassú ismétlés	1 lassú ismétlés
Haladó	1 lassú ismétlés	1 lassú ismétlés

15. gyakorlat

a Helyezkedj el térdelésben, csípőre tartással.

b Húzd a sarkad a fenekedhez vissza feszített lábfejjel, és feszítsd meg a combod hátulsó részét. A másik oldalra is ismételd meg.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	10-10 ismétlés	15-15 ismétlés
Haladó	15-15 ismétlés	20-20 ismétlés

16. gyakorlat

a Helyezkedj el térdelőtámaszban, alkartámasszal a földön, és emeld a bal lábad hátra visszafeszített lábfejjel vízszintesig.

b Hajlítsd a térded, húzd a sarkad a fenekedhez. Jobb lábbal is ismételd meg.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	12-12 ismétlés	15-15 ismétlés
Haladó	20-20 ismétlés	25-25 ismétlés

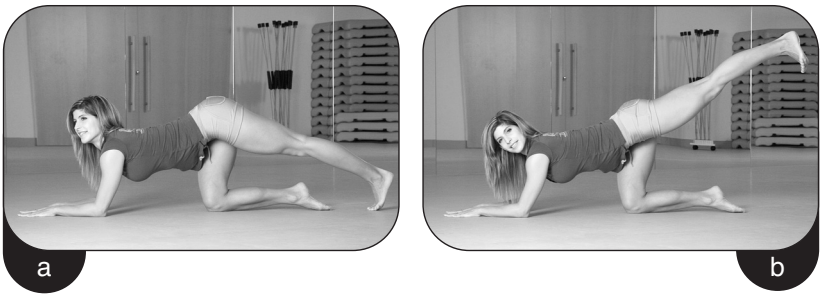
17. gyakorlat

a Térdelőtámasz, alkar a földön.

b Emeld a bal lábad vízszintesig visszafeszített lábfejjel, és feszíts meg a farizmod. Jobb lábbal is ismételd meg.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	15-15 ismétlés	20-20 ismétlés
Haladó	25-25 ismétlés	30-30 ismétlés

18. gyakorlat



a Térdelőtámasz, alkar a földön. Nyújtsd hátra a bal lábad visszafeszített lábfejjel.

b Emeld fel nyújtva a bal lábad, és erősen feszítsd meg a farizmod. Jobb lábbal is ismételd meg.

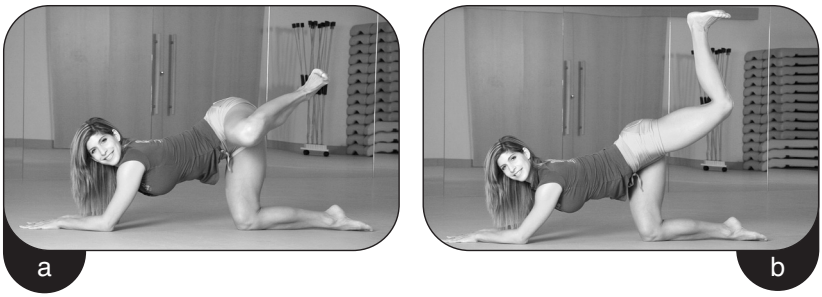
	Férfi	**Nő**
Kezdő	12-12 ismétlés	15-15 ismétlés
Haladó	15-15 ismétlés	20-20 ismétlés

19. gyakorlat

a Térdelőtámasz, alkar a földön. Emeld hátra a bal lábad.
b Húzd a térded oldalra vízszintesen. Jobb lábbal is ismételd meg.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	10-10 ismétlés	12-12 ismétlés
Haladó	15-15 ismétlés	20-20 ismétlés

20. gyakorlat



a Térdelőtámasz, alkar a földön. Emeld a térded oldalra vízszintesig.
b Emeld a lábad hátra hajlítva. Ne engedd a térded vízszintes alá. Másik oldalra is végezd el a gyakorlatot.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	10-10 ismétlés	12-12 ismétlés
Haladó	15-15 ismétlés	20-20 ismétlés

21. gyakorlat

a

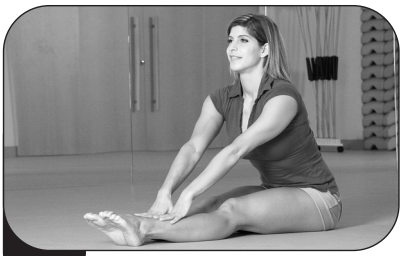
b

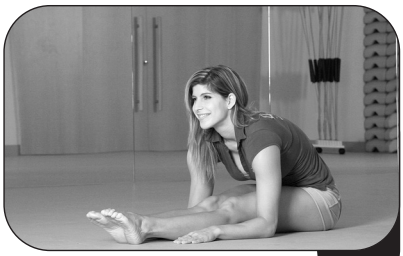
a Helyezkedj el nyújtott ülésben. Helyezd a jobb lábad keresztbe, jobb karod helyezd a térdedre, a ballal fogd meg a bokád.

b Hajlítsd a törzsed előre. Told le a térded, húzd fel a bokád. Nyújtsd meg a farizmod. Bal lábbal is végezd el a gyakorlatot.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	1 lassú ismétlés	1 lassú ismétlés
Haladó	1 lassú ismétlés	1 lassú ismétlés

22. gyakorlat


a

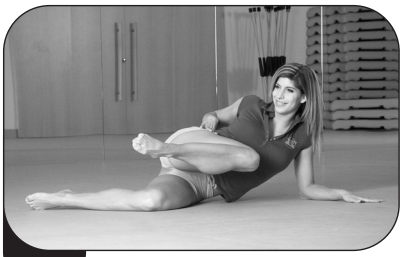

b

a Helyezkedj el nyújtott ülésben, egyenes háttal érintsd meg a bokád.

b Hajlítsd előre a törzsed, érintsd le az alkarod a földre.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	1 lassú ismétlés	1 lassú ismétlés
Haladó	1 lassú ismétlés	1 lassú ismétlés

23. gyakorlat



a Helyezkedj el oldalfekvésben alkartámasszal, hajlított térddel. Húzd előre a jobb térded.

b Nyújtsd a lábad a földdel párhuzamosan. Bal lábbal is ismételd.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	15-15 ismétlés	20-20 ismétlés
Haladó	25-25 ismétlés	30-30 ismétlés

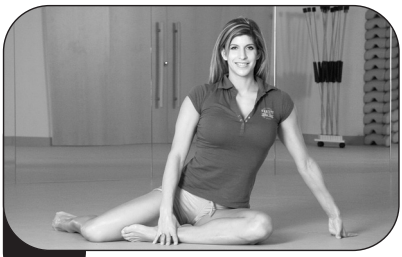
24. gyakorlat

a Z ülésben tedd le az alkarod, emeld el a jobb lábad a talajtól 10 cm-re.

b Emeld a lábad magasabbra. A másik lábbal is ismételd.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	15-15 ismétlés	20-20 ismétlés
Haladó	25-25 ismétlés	30-30 ismétlés

25. gyakorlat


a

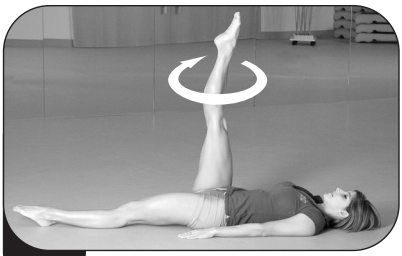
b

a Helyezkedj el Z ülésben

b Emeld fel a jobb lábad. Bal lábbal is ismételd.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	10-10 ismétlés	12-12 ismétlés
Haladó	15-15 ismétlés	20-20 ismétlés

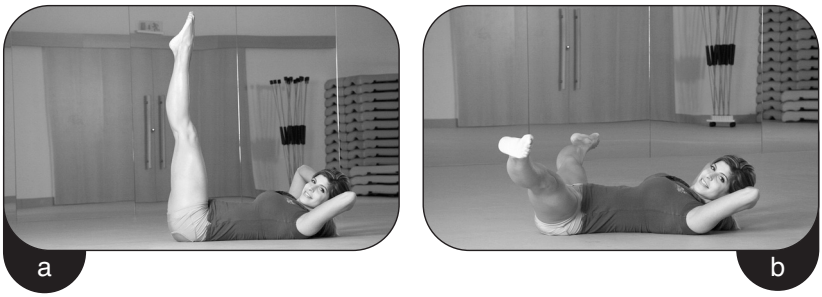
26. gyakorlat


a

a Helyezkedj el hanyatt fekvésben, emeld a jobb lábad 90°-ig. Körözz a lábaddal. Bal lábbal is végezd el a gyakorlatot.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	8-8 ismétlés	10-10 ismétlés
Haladó	12-12 ismétlés	15-15 ismétlés

27. gyakorlat



a Hanyatt fekvésben emeld mindkét lábad 90°-ig, tarkóra helyezett karral, emeld fel a fejed.

b Nyisd a lábad terpesztartásba.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	15 ismétlés	20 ismétlés
Haladó	25 ismétlés	30 ismétlés

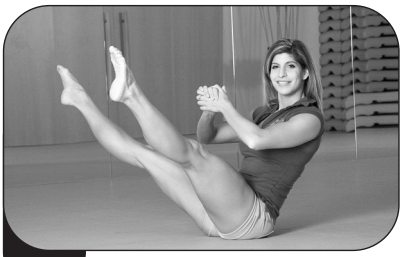
28. gyakorlat

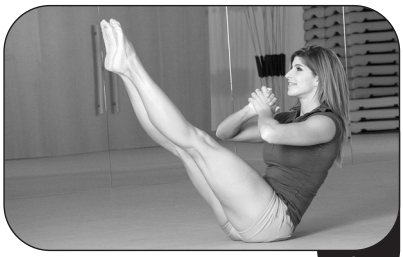
a Ülésben emeld a lábad hajlítva terpesztartásba, és emeld a karod mellső középtartásba.

b Zárd a térded, és feszítsd meg a combod belső részét.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	15 ismétlés	20 ismétlés
Haladó	25 ismétlés	30 ismétlés

29. gyakorlat


a

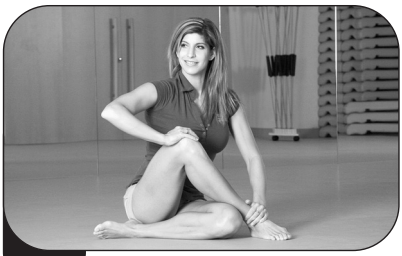

b

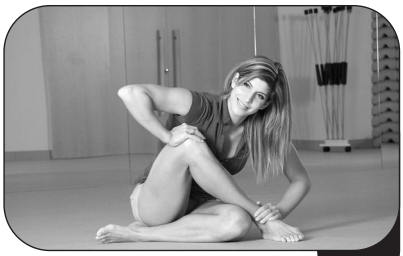
a Ülésben emeld minkét lábad nyújtva terpesztartásba, kulcsold össze az ujjaidat a tested előtt.

b Zárd a lábad, tartsd a levegőben.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	8 ismétlés	8 ismétlés
Haladó	12 ismétlés	15 ismétlés

30. gyakorlat


a


b

a Helyezd keresztbe a bal lábad a földön, jobb lábad talptámasszal a talajon, helyezd a bal karod a bokádra, a jobbat a térdedre.

b Hajlítsd előre a törzsed. Nyújtsd meg a comb és a farizmod. Végezd el a másik oldalra is a gyakorlatot.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	1 lassú ismétlés	1 lassú ismétlés
Haladó	1 lassú ismétlés	1 lassú ismétlés

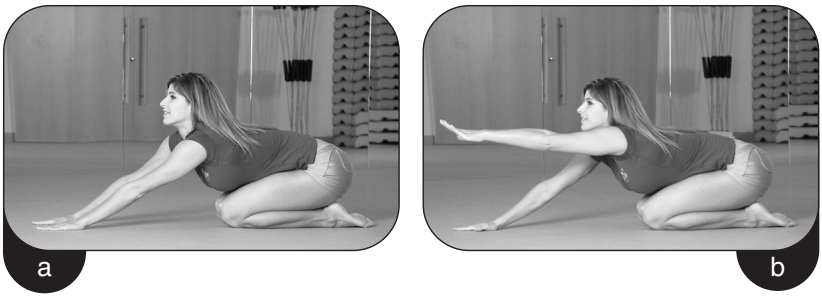
31. gyakorlat

a Hajlított ülésben érintsd össze a talpad, nyisd a térded oldalra, és érintsd a tenyered a földre mellső rézsútos mélytartásban.

b Kulcsod át a lábfejed, és törzshajlítással húzd előre a törzsed a lábadhoz.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	1 lassú ismétlés	1 lassú ismétlés
Haladó	1 lassú ismétlés	1 lassú ismétlés

32. gyakorlat



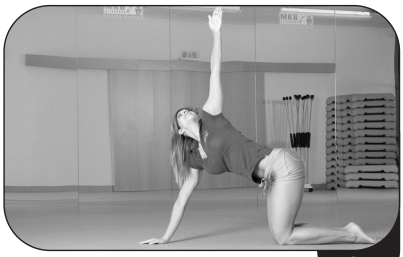
a Helyezkedj el sarokülésben, döntsd a törzsed előre, nyújtsd a karod hosszan előre.

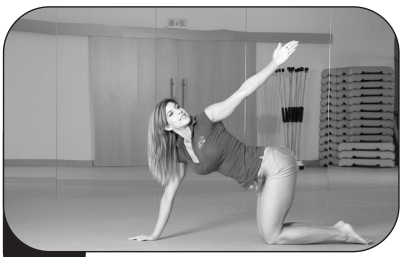
b Emeld a bal karod, és feszítsd meg a hátizmod. Végezd el jobbkar-emeléssel is a gyakorlatot.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	12-12 ismétlés	15-15 ismétlés
Haladó	20-20 ismétlés	25-25 ismétlés

33. gyakorlat

a


b


c

a Helyezkedj el térdelőtámaszban, emeld a bal karod magastartásba, nézd a kézfejed.

b Indíts egy kört fölfelé a karoddal, a fejeddel kövesd az útját.

c Az egész kör alatt egyenes legyen a hátad, és a karoddal széles terjedelemben körözz. Végezd el jobbkar-körzéssel is a gyakorlatot.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	6-6 ismétlés	6-6 ismétlés
Haladó	8-8 ismétlés	10-10 ismétlés

34. gyakorlat

a Helyezkedj el hason fekvésben, kar magastartásban a talajon.
b Emeld az ellentétes karod és lábad. Felváltva, mindkét oldalra végezd a gyakorlatot.

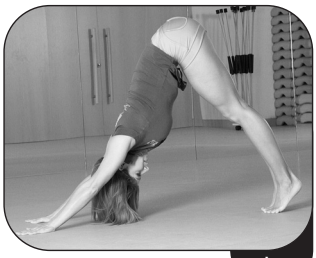
	Férfi	**Nő**
Kezdő	10-10 ismétlés	12-12 ismétlés
Haladó	15-15 ismétlés	20-20 ismétlés

35. gyakorlat

a Terpesz hason fekvésben, hajlítsd a térded, érintsd össze a talpad, és helyezd az alkarod a melled mellé a földre.
b Törzsemelés mellett emeld és nyújtsd a karod és a lábad.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	10 ismétlés	12 ismétlés
Haladó	15 ismétlés	20 ismétlés

36. gyakorlat

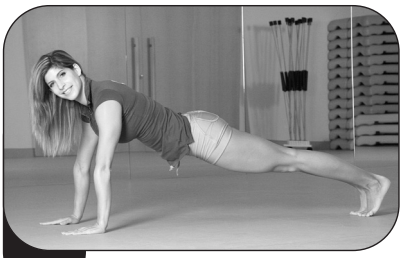


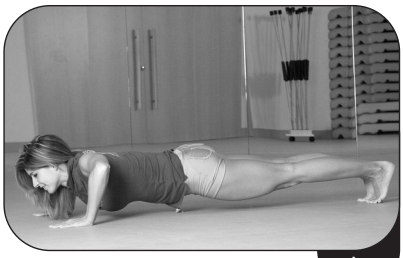
a Sarokülésben hajlítsd előre a törzsed, karod helyezd magastartásban a földre, és lazulj el magzati pózban.

b Emeld a csípőd támasz helyzetbe, nyújtsd a térded és emelkedj lábujjállásba. Törekedj arra, hogy a hátad egyenes legyen, és told a vállad a térded irányába.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	1 lassú ismétlés	1 lassú ismétlés
Haladó	1 lassú ismétlés	1 lassú ismétlés

37. gyakorlat



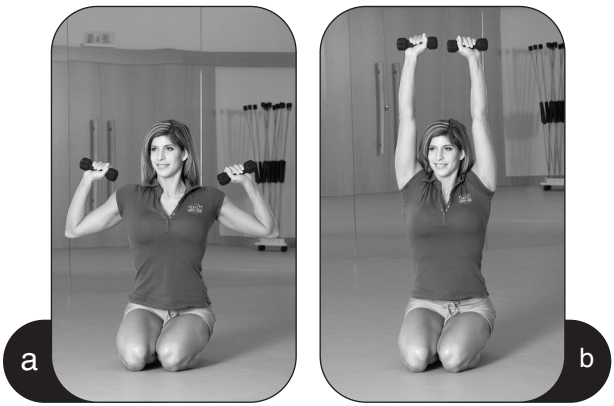


a Helyezkedj fekvőtámaszba.

b Hajlítsd a karod. Lehetőség szerint próbáld valóban nyújtott térddel, megfeszített farizommal végezni a fekvőtámaszt. Ne tedd le a térded a földre, csak ha elengedhetetlen.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	15 ismétlés	8 ismétlés
Haladó	25 ismétlés	15 ismétlés

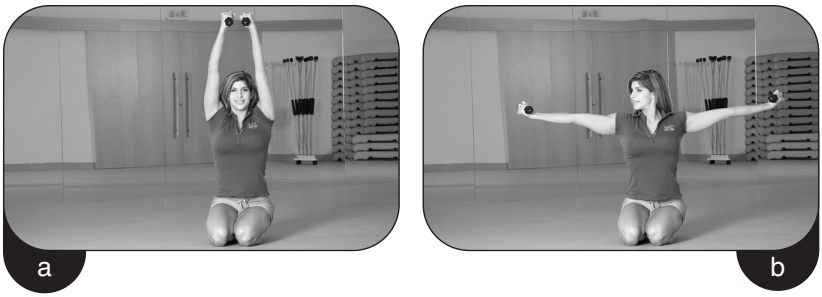
38. gyakorlat



a Sarokülésben emeld a súlyzót a válladhoz.
b Nyújtsd a karod magastartásba.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	15 ismétlés	20 ismétlés
Haladó	25 ismétlés	30 ismétlés

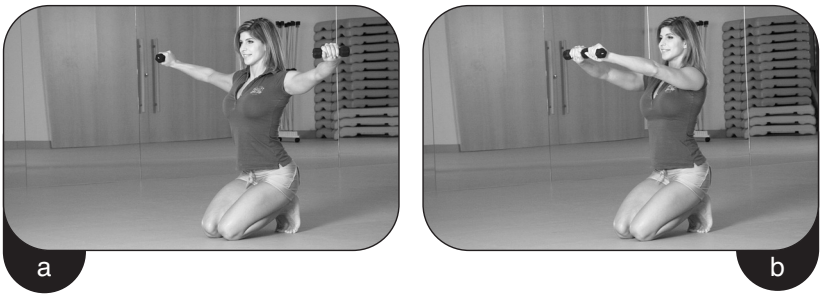
39. gyakorlat



a Sarokülésben emeld a súlyzót magastartásba, a tenyereid nézzenek egymás felé.
b Engedd a karod oldalsó középtartásba.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	12 ismétlés	15 ismétlés
Haladó	20 ismétlés	25 ismétlés

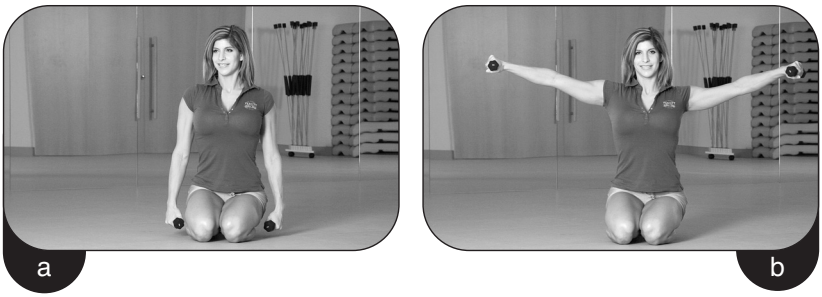
40. gyakorlat



a Sarokülésben tartsd a súlyzót oldalsó középtartásban.
b Zárd össze elöl mellső középtartásban.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	10 ismétlés	12 ismétlés
Haladó	15 ismétlés	20 ismétlés

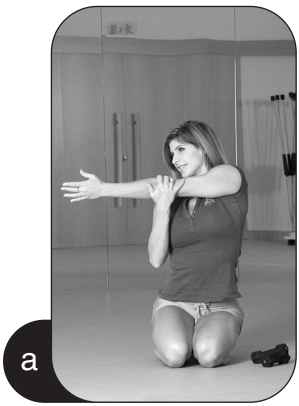
41. gyakorlat



a Sarokülésben tartsd a súlyzót mélytartásban.
b Emeld a karod oldalsó középtartásba.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	12 ismétlés	15 ismétlés
Haladó	20 ismétlés	25 ismétlés

42. gyakorlat



a Húzd át a tested előtt nyújtva a karod, és nyújtsd meg a vállizmod. A másik oldalra is ismételd meg.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	1 lassú ismétlés	1 lassú ismétlés
Haladó	1 lassú ismétlés	1 lassú ismétlés

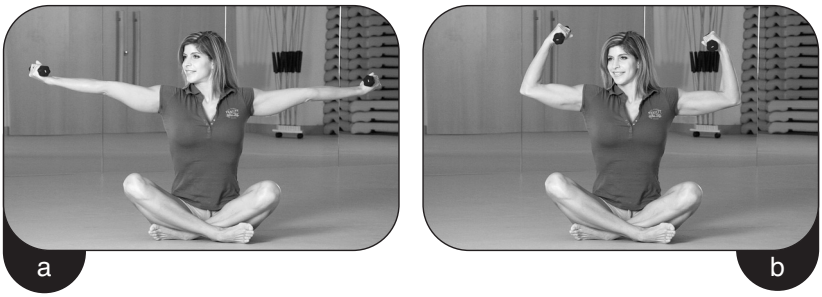
43. gyakorlat

a Helyezkedj el terpesz hajlított ülésben, nyújtva támaszd a karod a térdedre, a tenyered nézzen az ég felé.

b Hajlítsd a karod, és koncentráltan feszítsd meg a bicepszed.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	12 ismétlés	15 ismétlés
Haladó	20 ismétlés	25 ismétlés

44. gyakorlat



a Törökülésben emeld a súlyzót oldalsó középtartásba, a tenyered nézzen az ég felé.

b Hajlítsd a karod és erőteljesen feszítsd meg a bicepszed.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	12 ismétlés	15 ismétlés
Haladó	20 ismétlés	25 ismétlés

45. gyakorlat

a Helyezkedj el hátsó fekvőtámasz helyzetében, nyújtott karral, megfeszített tricepsszel. Az ujjaid nézzenek a feneked irányába.

b Hajlíts a karod.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	20 ismétlés	15 ismétlés
Haladó	30 ismétlés	25 ismétlés

46. gyakorlat

a Helyezkedj el döntött törzsű sarokülésben, emeld a súlyzót a válladhoz. A könyököd szorítsd a törzsed mellé.

b Nyújtsd hátra a karod, és feszítsd meg a tricepszed.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	12 ismétlés	15 ismétlés
Haladó	20 ismétlés	25 ismétlés

47. gyakorlat

a Sarokülésben emeld 90°-ban hajlított oldalsó középtartásba a súlyzót.

b Zárd össze a könyököd mellső hajlított középtartásban.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	12 ismétlés	15 ismétlés
Haladó	20 ismétlés	25 ismétlés

48. gyakorlat

a Helyezkedj el hanyatt fekvésben talptámasszal a talajon. Emeld a súlyzót vállszélesen mellső középtartásba. A tenyered nézzen a térded irányába.

b Hajlítsd a karod, engedd a súlyzót a melledig.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	15 ismétlés	20 ismétlés
Haladó	25 ismétlés	30 ismétlés

49. gyakorlat

a Hanyatt fekvésben helyezkedj el hajlított térddel, talptámasszal a talajon. Emeld a súlyzót mellső középtartásba. Fogd össze a súlyzót. Homorítsd a hátad.

b Engedd a súlyzót magastartásba.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	12 ismétlés	15 ismétlés
Haladó	20 ismétlés	25 ismétlés

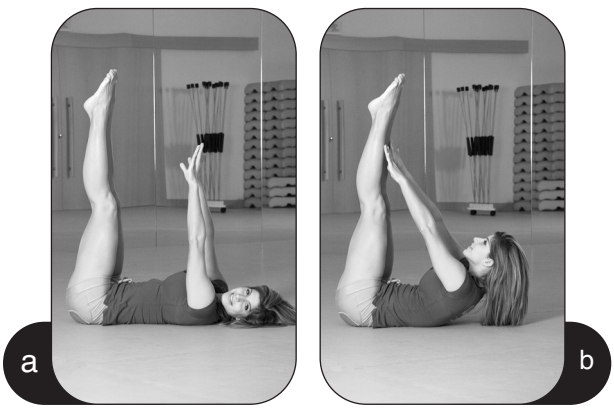
50. gyakorlat

a Helyezkedj el hanyatt fekvésben, hajlított térddel, talptámasszal a talajon, tarkóra tartással.

b Emeld el a vállad a talajtól a lapockádig és fújd ki a levegőt.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	20 ismétlés	20 ismétlés
Haladó	25 ismétlés	30 ismétlés

51. gyakorlat

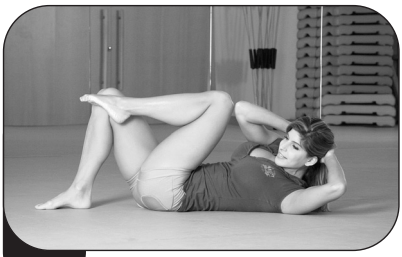


a Hanyatt fekvésben emeld a lábad 90°-ig és a karod mellső középtartásba.

b Emeld meg a törzsed, és érintsd meg a bokád.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	15 ismétlés	15 ismétlés
Haladó	20 ismétlés	25 ismétlés

52. gyakorlat


a

b

a Helyezkedj el hanyatt fekvésben, hajlított térddel, talptámasszal a talajon, tarkóra tartással. Törzsemelés és törzsfordítás közben érintsd a bal térdedhez a jobb könyököd.

b Engedd le a törzsed, és nyújtsd a lábad a talaj fölött 20 cm-rel. Ismételd meg a gyakorlatot a másik oldalra is.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	15-15 ismétlés	15-15 ismétlés
Haladó	20-20 ismétlés	25-25 ismétlés

53. gyakorlat

a

b

a Hanyatt fekvésben helyezkedj el hajlított térddel, talptámasszal a talajon, emeld a karod mellső középtartásba.

b Lendületvétel nélkül lassan ülj fel.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	10 ismétlés	10 ismétlés
Haladó	20 ismétlés	25 ismétlés

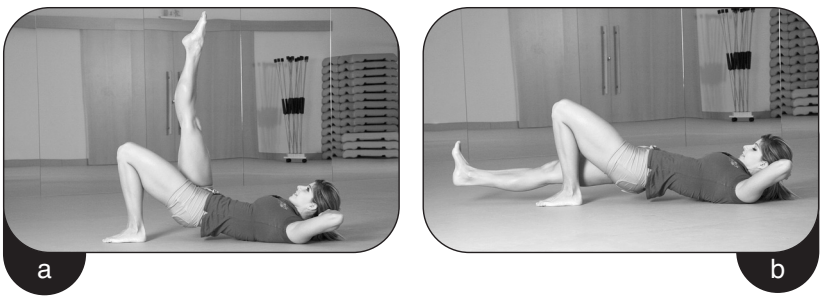
54. gyakorlat

a Hanyatt fekvésben kulcsold át a bal lábad, és emelkedj fel hozzá a törzseddel, közben a jobb lábad nyújtsd a föld fölött 20 cm-rel.

b Lábtartáscserével emeld újra a törzsed.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	12-12 ismétlés	15-15 ismétlés
Haladó	20-20 ismétlés	25-25 ismétlés

55. gyakorlat



a Hanyatt fekvésben helyezkedj el hajlított térddel, talptámasszal a talajon, tarkóra tartással, és emeld fel a fejed. Emeld meg a csípőd, és emeld a jobb lábad 90°-ig.

b Visszafeszített lábfejjel engedd le a lábad, és tartsd meg 10 cm-re a talajtól. A csípődet továbbra is tartsd a levegőben.
A másik oldalra is ismételd meg a gyakorlatot.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	12-12 ismétlés	15-15 ismétlés
Haladó	20-20 ismétlés	25-25 ismétlés

56. gyakorlat

a Hajlított ülésben, oldalsó középtartásban fordítsd a törzsed balra.
b Fordítsd a törzsed lendületesen jobbra.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	30-30 ismétlés	30-30 ismétlés
Haladó	50-50 ismétlés	50-50 ismétlés

57. gyakorlat

a Hanyatt fekvésben helyezkedj el hajlított térddel, talptámasszal a talajon, emeld el a vállad a talajról, és tartsd a karod mellső mélytartásban.
b Emelkedj a törzseddel magasabbra, told a karod a föld felé, és fújd ki a levegőt.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	15 ismétlés	20 ismétlés
Haladó	40 ismétlés	50 ismétlés

58. gyakorlat

a Feküdj hason fekvésbe, alkartámasszal a vállad mellett.
b Told fel a törzsed, nyújtsd meg a hasizmod.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	1 lassú ismétlés	1 lassú ismétlés
Haladó	1 lassú ismétlés	1 lassú ismétlés

59. gyakorlat

a Hajlított ülésben kulcsold át a térded, és domború háttal dőlj hátra.
b Homorítsd a hátad, és dőlj hátra.

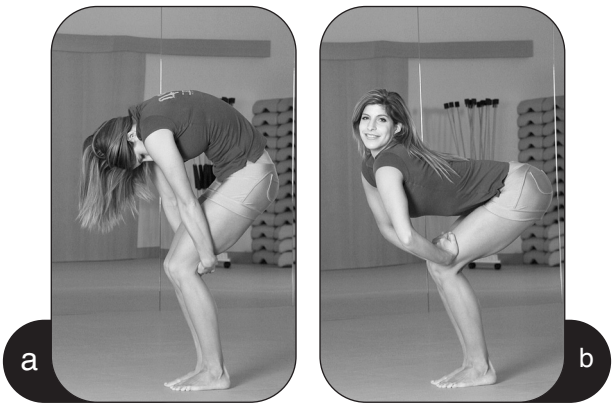
	Férfi	**Nő**
Kezdő	4 lassú ismétlés	4 lassú ismétlés
Haladó	4 lassú ismétlés	4 lassú ismétlés

60. gyakorlat

a Nyújtott ülésben fogd meg a visszafeszített lábfejed, és döntsd a törzsed előre.

	Férfi	Nő
Kezdő	1 lassú ismétlés	1 lassú ismétlés
Haladó	1 lassú ismétlés	1 lassú ismétlés

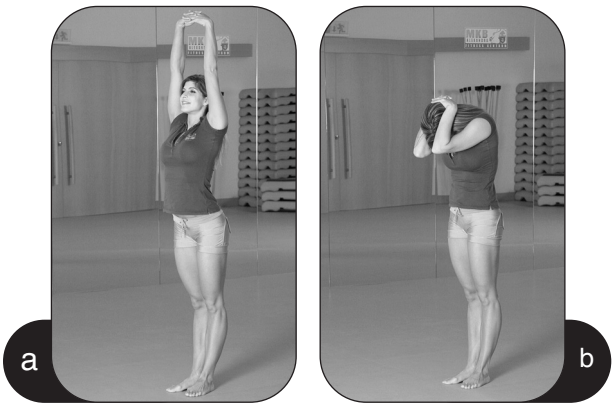
61. gyakorlat



a Hajlított állásban domború háttal kulcsold át a térded.
b Támaszkodj a térdedre, és homorítsd a hátad.

	Férfi	Nő
Kezdő	4 lassú ismétlés	4 lassú ismétlés
Haladó	4 lassú ismétlés	4 lassú ismétlés

62. gyakorlat



a Alapállásban kulcsold át az ujjaidat magastartásban.
b A karoddal told le a fejed, közben a fejeddel told fel a karod.

	Férfi	**Nő**
Kezdő	1 lassú ismétlés	1 lassú ismétlés
Haladó	1 lassú ismétlés	1 lassú ismétlés

FELHASZNÁLT IRODALOM

1 Dr. Bíró György – dr. Lindner Károly: Tápanyagtáblázat. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 1999.

2 Dr. Barna Mária: Morbiditás és mortalitás alakulása Magyarországon. 2006. május 17-én elhangzott előadás.

3 A szív- és érrendszeri betegségek megelőzésének és gyógyításának nemzeti programja. 2006, www.eum.hu

4 Forgács Attila: Az evés lélektana. Akadémiai Kiadó, Budapest, 2004.

5 Túry Ferenc – Szabó Pál: A táplálkozási magatartás zavarai: az anorexia nervosa és a bulimia nervosa. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 2000.

6 Mayer, J.: Obesity during childhood. In Winick, M. (szerk.): Childhood obesity. Wiley, New York, 1975.

7 Geiger Ágota – Berghammer Rita: Külső kontroll, érzelmek felismerése és kifejezése kövér gyermekeknél. Magyar Pszichológiai Szemle, 1982;39:260–271.

8 Szollár Lajos: Az elhízás kórélettana. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 1986.

9 Forgács Attila: Az étel, az evés és a testméretek pszichoarchaikus jelentésrétegei. A Magyarországi Bálint Mihály Pszichoszomatikus Társaság és a Magyar Pszichofiziológiai és Egészséglélektani Társaság közleményei. Pszichoszomatikus füzetek. 25. füzet. Budapest, 1991.

10 Béki Gabriella: Az elhízás társadalmi tényezőiről. Egészségnevelés, 1986;27:159–162.

11 Geiger Ágota: A testhatárok szerepe a juvenilis obesitas tünettanában. Magyar Pszichológiai Szemle, 1978;35:33–44.

12 Halmy László: Az elhízás mai szemlélete. Psychiatria Hungarica, 1996;11(3):257–265.

13 Resch Mária – Sidó Zoltán: Obesitas a pszichoszomatikus tükör előtt. Lege Artis Medicinae, 1997;7:802–807.

14 Joó Mária Nóra – Prónay Gábor: Túlsúlyos betegek pszichológiai jellemzői, különös tekintettel az interperszonális kommunikációra. Végeken, 1993;4(3):34–38.

15 Lukács Liza, 2006, közlés alatt.

16 Pope, H. G. és mtsai: The Adonis Complex. The secret crisis of male body obsession. New York, Free Press, 2000.

17 Leit, R. A. és mtsai: The media's representation of the ideal male body: a cause for muscle dysmorphia? International Journal of Eating Disorders, 2001;31:334–338.

18 International Federation of BodyBuilders: Scientific proof: Bodybuilding for a healthy heart. Montreal, Quebec, IFBB Press, 1995.

19 Butler, J. L. – Ryckman, R. M.: Perceived and ideal physiques in male and female university students. Journal of Social Psychology, 1994;133:751–752.

20 Gruber és Pope (2000), idézi: Lukács Liza – Túry Ferenc: Modern pszichoszomatikus zavarok a testideálok jegyében. Hippocrates, 2003;5(6):372–374.

21 Pope és mtsai (1997), idézi: Lukács Liza – Túry Ferenc: Modern pszichoszomatikus zavarok a testideálok jegyében. Hippocrates, 2003;5(6):372–374.

22 Blouin, A. G. – Goldfield, G. S.: Body image and steroid use in male bodybuilders. International Journal of Eating Disorders, 1995;18:159–165.

23 Anderson, R. A. és mtsai: Weight loss, psychological, and nutritional patterns in competitive male body builders. International Journal of Eating Disorders, 1995;18:49–57.

24 Túry Ferenc: Mi van a háj mögött? A „kis gömböc" története. Pszichoterápia, 1996;7:389–392.

25 O'Dea, J. A. – Abraham, S.: Eating and exercise disorders in young college men. Journal of American College, 2002;50:273–278.

26 Hickford, C. A. és mtsai: Cognitions of restrained and unrestrained eaters under fasting and nonfasting conditions. Behaviour Research and Therapy, 1997;35:71–75.

27 Festinger, L.: A társadalmi összehasonlítás folyamatainak elmélete. In Pataki Ferenc (szerk.): Pedagógiai szociálpszichológia. Gondolat Könyvkiadó, Budapest, 1976, 259–291.

28 Prochaska, J. O. és mtsai: In search of how people change. American Psychologist, 1992;47(9):1102–1114.

29 A Magyar Táplálkozástudományi Társaság Szénhidrátok szerepe a táplálkozásban, a modern táplálkozástudomány eredményei tükrében cím• konferenciájának összefoglalója, 2001.

30 Dr. Horváthné dr. Mosonyi Magda - Varga Zsuzsanna: Élelmiszerismeret és Technológia I. és II. HIETE, Budapest, 1998.

31 Dr. Audikovszky Mária – dr. Pados Gyula: Az elhízás diétás és gyógyszeres kezelése. Medicus Anonymus, 2005/2.

32 Dr. Sohár Pálné – dr. Domoki János: Tájékoztató az élelmiszer-adalékanyagokról. Új Diéta, 2001/3–4., 10.

33 Dr. Rodler Imre (szerk.): Mediterrán táplálkozás, mediterrán étrend. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 2006.

34 Magyar Élelmiszerkönyv, 1-3-2001/112 előírás a gyümölcslevekről és hasonló termékekről.

35 Bikfalviné dr. Hamza Kinga: Az ásványvíz, az üdítőitalok és a szeszes italok jelölésének egyes kérdései és helyes gyakorlata. FVM, Budapest, 2005.

36 Dr. Sajtos János: A koffein egészségre gyakorolt hatásai. OÉTI tudományos ülés, 2004.

37 Mitscher, Lester A. – Dolby, Victoria: Zöld tea könyv. Brand Kiadó, 2003.

38 Markus Del Monego: A bor lelke. Opus Kiadó, Pécs, 2003, 113.

39 Dr. Blázovics Anna - dr. Lugasi Andrea: Az egészséges táplálkozás tudományos alapjai. Fodor József Országos Közegészségügyi Központ, Budapest.

TARTALOM-JEGYZÉK

Bevezetés 6

I. fejezet …ez voltam én

Családom a váram 12

Vékony láb, nagy pocak – ez voltam én 16

Nekem örökké fogyókúráznom kellett 22

II. fejezet …sikerülni fog!

Dönts, és sikerülni fog! 26

III.fejezet A csoda te magad vagy!

A testsúlyváltozás lélektani okai 32

A csodát találd meg önmagadban! 34

A test, a lélek és a szellem harmóniája 37

A fogyás önismeretet igényel 38

Mindent és azonnal! 42

„Még egy kanállal a mama kedvéért…" 43

Az étel védőfunkciót is betölthet 45

Élet a normális testtömegindex felett: az elhízás 46

Az evési zavarok 50

Nők a férfiakról, férfiak a nőkről 51

A férfiak is felsorakoznak:
új típusú evés- és testképzavarok 52

„Ami fent, az lent". Az ágytól az asztalig 54

A pozitív énkép kialakítása, az önértékelés fejlesztése 56

Fogadd el magad! De meddig? 58

A változás mítoszai 62

IV. fejezet A Súlykontroll Program

A Béres Alexandra Súlykontroll Program 66

A Súlykontroll Program szakaszai 70

1. szakasz: A kezdet 73

2. szakasz: Lassan, de biztosan! 76

3. szakasz: Súlykontroll 79

Bűntudat nélkül!
Kompenzáció, szuperkompenzáció 83

Mekkora is egy adag? 86

A Súlykontroll Program kellékei:
mérleg, centiméter, címke, napló 89

Fizikai aktivitás 95

V. fejezet Hogy jobban eligazodj!

A legfontosabb alapfogalmak 104

Tápláltsági állapot meghatározása 106

Ideális testtömeg 108

Alapanyagcsere – ami nélkül nem megy 110

Energiafelvétel – a mindennapi betevő 112

Az energiát adó tápanyagok emésztése 114

VI. fejezet Élelmiszercsoportokról és adagokról…

Használatban a Súlykontroll Index 120

Tej, tejtermékek 121

Tojás 124

Húsok 126

Húskészítmények 129

Belsőségek 132

Halak 133

Zsiradékok 134

Gabonák és a belőlük készített termékek (zabkorpa, liszt stb.) 139

Kenyerek, péksütemények, száraztészták 142

Zöldségek, főzelékfélék, gyümölcsök, gyümölcskészítmények 145

Gombák 152

Burgonya 153

Száraz hüvelyesek és termékeik 155

Olajos magvak 156

Italok 158

Alkohol- és koffeinmentes italok 158

Koffeintartalmú italok 160

Alkoholtartalmú italok 163

Cukor, méz, édesítőszerek, édességek, desszertek, sütemények 166

Zárógondolat 174

Függelék

Súlykontroll Index-táblázat 178

Indexszám szerint növekvő sorrendben 178

Élelmiszerek ábécésorrendben 188

BMI (testömegindex)-táblázat 202

Heti mintaétrend, 1. szakasz 203

Heti mintaétrend, 2. szakasz 204

Heti mintaétrend, 3. szakasz 205

Napló – A táblázat 206

Napló – B táblázat 208

Napló – B táblázat (minta, 1. szakasz) 210

Napló – B táblázat (minta, 2. szakasz) 212

Napló – B táblázat (minta, 3. szakasz) 214

Otthoni edzésterv 216

Felhasznált irodalom 250