

**SpringMed**  
ORVOSI KISKÖNYVTÁR®

Dr. Mák Erzsébet  
Vékony Blanka

# Divatdiéták értékelése az orvosi gyakorlatban

D I E T E T I K A





© Dr. Mák Erzsébet, Vékony Blanka, 2022  
© SpringMed Kiadó, 2022

**Dr. Mák Erzsébet – Vékony Blanka**  
**Divatdiéták értékelése az orvosi**  
**gyakorlatban**

SpringMed Kiadó ORVOSI KISKÖNYVTÁR® sorozat

Lektor: Szűcs Zsuzsanna

Print: ISBN 978-615-6337-36-8  
E-book: ISBN 978-615-6337-37-5  
ISSN 2064-907X

Minden kiadói jog fenntartva. A mű egészének vagy részleteinek nyomtatott vagy digitális formában történő sokszorosítása, másolása, online megjelenítése kizárólag a kiadó előzetes írásos engedélyével lehetséges.



Nemzeti Kulturális Alap  
A könyv megjelenését  
a Nemzeti Kulturális Alap  
támogatta

**SpringMed Kiadó Kft.**

Postacím: 1519 Budapest, Pf. 314.

[www.springmed.hu](http://www.springmed.hu)

Szerkesztő: Dr. Böszörményi Nagy Klára

Tipográfia és borítóterv: Németh János

Terjesztés: Végh Rita

.....	7
.....	11
1.1. Túlszabályozó étrendek .....	13
1.2. Túlzott fehérjefogyasztást előíró étrendek .....	15
1.3. Zsírmennyiséget korlátozó étrendek .....	17
1.4. Magas szénhidrát tartalmú étrendek .....	18
1.5. Környezettudatosság a táplálkozásban .....	19
1.5.1. Fenntartható táplálkozás .....	20
1.5.2. Rovarok a humán táplálkozásban .....	22
1.6. Intuitive eating – Intuitív Táplálkozás (IT) .....	24
.....	27
2.1. Ketogén diéta .....	29
2.1.1. A klasszikus ketogén étrend .....	30
2.1.2. Az MCT- (Medium Chain Triglycerides) diéta ....	31
2.1.3. Módosított Atkins-diéta (MAD – Modified Atkins Diet) .....	33
2.1.4. Az alacsony glikémiás indexű diéta (LGIT – Low Glycemic Index Treatment) .....	33
2.2. Atkins-diéta .....	36
2.3. Low carb diéta .....	42
2.4. GI- (Glikémiás Index) diéta .....	45
2.5. FODMAP-diéta .....	49
2.6. DASH-diéta .....	52
2.7. Pont diéták .....	55
2.7.1. Ómega-étrend .....	55
2.7.2. Norbi Update étrend .....	58
.....	63
3.1. Paleolit étrend (Paleodiéta) .....	65
3.2. Vegetáriánus irányzatok és a teljes értékű növényi étrend (T.É.N.E.) .....	69

3.2.1. Szemivegetáriánus	70
3.2.2. Flexitáriánus	71
3.2.3. Pollotáriánus	71
3.2.4. Peszkateriánus (pescateriánus)	71
3.2.5. Ovo-lakto vegetáriánus	72
3.2.6. Laktovegetáriánus	72
3.2.7. Ovovegetáriánus	73
3.2.8. Vegán	73
3.2.9. Teljes értékű növényi étrend – T.É.N.E. (WFPB – Whole Food Plant-based Diet)	75
3.3. Vércsoportdiéta	81
3.4. Volumetrics diéta	83
3.5. Böjt és az Intermittent Fasting (IF) (időszakos böjt)	86
	95
4.1. Dukan-diéta	96
4.2. GAPS-diéta (Gut and Psychology Syndrome)	99
4.3. Harcosok étrendje	102
4.4. Ornish-diéta	105
4.5. Clean eating diéta	108
4.6. Carnivore étrend – nyers étrend	111
	117
5.1. Zöldségekre vonatkozó ajánlások	121
5.2. Gyümölcsökre vonatkozó ajánlások	123
5.3. Gabonafélékre vonatkozó ajánlások	125
5.4. Magas fehérjetartalmú élelmiszerekre vonatkozó ajánlások	126
	129
6.1. Gének	131
6.2. A bélmikrobiom, a táplálkozás és a betegségek kapcsolata	134
	137
Felhasznált irodalom	139
A SpringMed Kiadó könyvajánlója	152

Az egészségtudatosság és azon belül is a táplálkozási magatartás tudatossá tétele egyre népszerűbb a hazai lakosok körében. Ma már a marketing- és kommunikációs szakemberek nem is trendinek, hanem egyenesen szexinek nevezik a legújabb irányzatokat. Ezt kihasználva – akár nemes vagy akár kevésbé nemes szándékkal – tömegével születnek meg a táplálkozási ajánlatok, divatétrendek. Ezek nagyon sokszor egy korábbi étkezési szokás továbbfejlesztett változatai leegyszerűsítve vagy éppen túlbonyolítva, átértelmezve. Akárcsak az újragondolt ételek, amelyekre alig lehet ráismerni. Nagyon sokszor önjelölt üzletemberek alkotnak meg furcsábbnál furcsább táplálkozási javaslatokat. Sokszor találkozunk híres emberek, tengeren túli orvosok ajánlásával, olyan módszerekkel, ami nekik már bevált. A mindennapok embere hajlamos hinni ezeknek a hangzatos, némiképpen részizgazságra építő trendeknek. Csakhogy nem veszik figyelembe az egyes diéták veszélyeit, amik akár rövidebb akár hosszabb távon komoly egészségkárosodást okozhatnak. Nem szokták figyelembe venni, hogy a divatdiéta ajánlója nem ugyanolyan egészségi állapotnak örvendő, mint a hétköznapi ember.

Háziorvosként, de még dietetikusként is nehéz kiigazodni a divatdiéták mibenlétében/útvesztőjében. Szinte lehetetlen naprakészen követni a megjelenő irányzatokat, azok energia- és tápanyag-összetételét, javasolt, illetve tiltott élelmiszer-csoportjait. Pedig a hazai lakosság között alig találunk olyat, aki ne próbálkozott volna már valamilyen divatétrenddel, akár csak egy fogyókúra kapcsán. Mivel a házi orvosok és a kliense-

ik között feltétlenül bizalmi viszony van, ezért a betegek nyíltan el fogják mondani, hogy a felírt farmakonok mellett még mivel próbálkoznak a kezelés kiegészítésére. Így biztos beszámolnak – különösen, ha az orvos rá is kérdez – az alkalmazott diétájukról. Egy háziornak minimum azt el kell tudni döntenie, hogy az említett étrend nem veszélyes-e, nem okoz-e további egészségkárosodást a betegének. Valóban vannak bizonyos divatétrendek, amelyek egyes nem fertőző krónikus betegségek esetében jól alkalmazhatók. De nem minden diéta és nem minden betegségben.

Könyvünk célja, hogy segítsünk eligazodni a divatdiéták dzsungelében. Bemutatjuk a mai legnépszerűbb trendeket, megítéljük azok alkalmazhatóságát a civilizációs betegségek szempontjából. Mivel a diétatrendek gyakran változnak, a könyvünk elején általános leírást adunk a bevett diétacsoportokról – legyen bármi is a nevük vagy tápanyag-összetételük – hogy a később előkerülő divatdiétákat is könnyen meg lehessen ítélni hasznosságukat tekintve. Természetesen a divatirányzatokat mindenképpen az egészséges táplálkozási ajánláshoz képest érdemes nézni, amit jelenleg ma Magyarországon az *OKOSTÁ-  
NYÉR*<sup>®</sup> mutat be. Ha a háziornok sokszor nincsenek is pontosan tisztában az egyes betegségek diétás protokolljával – ami természetes, hiszen a dietetika egy külön szakma – akkor is, az egészséges táplálkozási ajánlás segítséget nyújthat a betegek táplálkozási attitűdjének javításában.

Forgassák haszonnal könyvünket, és ne feledjék Hippokratész ajánlását az orvos számára: „Gyógyítson néha, kezeljen gyakran, mindig vigasztaljon!”

**[vissza a Tartalomjegyzékhez](#)**



**[vissza a Tartalomjegyzékhez](#)**

[vissza a Tartalomjegyzékhez](#)

A táplálkozási sokszínűségét nem is lehetne találobban leírni Herakleitosz szavainál, amely szerint „Az egyetlen állandó a változás maga.” A mai kor szellemében trendi a tudatos táplálkozás, amit sokan összekevernek az egészséges táplálkozással. Tudatosan táplálkozik valaki akkor is, ha valamilyen divatirányzatot követ, amely nemhogy egészséges, hanem szélsőséges, sőt egészségtelen is lehet – főleg hosszú távon, főleg valamilyen egészségkárosodással már rendelkező személynél.

Ezeknek az irányzatoknak se szeri, se száma. Évszokról évszakra új, „világmegváltó” javaslatokkal állnak elő tudósok/áltudósok szerte a világon. Hol a nyári szezonra kell formába lendülnünk, hol az ünnepi étkezések után kell megtisztítani a szervezetünket, hol az immunrendszert kell felkészíteni a csapadékosabb időre. Ezekben a javaslatokban mindig találhatunk valami alapvető igazságot, ami köré az egész diétaelméletet felépítik.

A legtöbb divatdiéta a testtömegcsökkentést célozza, hiszen a világban igen sok a túlsúlyos és elhízott ember. Nem beszélve arról, hogy az elhízás talaján kialakuló krónikus betegségek is érintik a populáció nagy részét, amelyek szintén jó hivatkozási alapot jelentenek az új diétatrendeknek. Azonban tudni kell, hogy akik helytelen módszert választanak fogyókúrára, azok 70%-a két éven belül eredeti testsúlyánál többre hízik vissza. Ez a jól ismert jójó-effektus, ami az anyagcsere szempontjából károsabb is, mintha nem történt volna súlyingadozás.

Számos betegség eredetét, pontos kórlefolrását nem ismerjük még, és bizony a terápia is zömmel csak tüneti jellegű (pl.: hiperaktivitás, multiallergiák, autoimmun kórképek, idegrendszeri betegségek stb.). Ezen betegségben szenvedők is kiváló célközönségei a divatdiétáknak. A divatdiéta-fajták között van olyan, ami a túlzott szabályozásra teszi a hangsúlyt. Van, amelyik előírja a makrotápanyagok mennyiségi és aránybéli fogyasztását – akár konkrét alapanyag tekintetében. És van, ami a kettő típus kombinációját tartalmazza.

**[vissza a Tartalomjegyzékhez](#)**

A túlszabályozó, a nagymértékben korlátozó étrendekkel a legfőbb probléma, hogy hosszú távon nem tarthatók be. Nincs az a kitartó ember, aki egy életen át szigorú előírások között lenne képes étkezni, ezzel lemondani az étkezés élvezeti funkciójáról. Ha mégis előfordulna, akkor azt már egy újszerű pszichiátriai kórképként, az ortorexia nervosaaként lehetne diagnosztizálni. Általában a szabályok betartása irreálisan sok időt, energiát követel az egyéntől, amelyek miatt a társasági és munkahelyi tevékenységeit háttérbe szoríthatja. Ezen kívül, sokszor ezek a szabályok nem logikusak, lehetetlen az okokat hiteles tudományos szinten megmagyarázni, így könnyen elcsúbulhat az illető egy észszerűbb irányzat felé. Nem beszélve arról, hogy ezek a túlzott előírások fittyet hánynak a táplálkozás pszichológiai tényezőire, amelyek létezése ma már evidencia.

Muszáj néhány gondolat erejéig foglalkozni az evés lelki tényezőivel. A táplálkozás egy alapvető biológiai szükséglet, amelyet a Maslow alkotta piramis óta már tudományos tényként kell kezelni. A táplálékfelvétel magatartását befolyásoló tényezők: a szociokulturális hatások, az evolúciós tényezők és az egyéni tapasztalat (tanulás), amelyek mennyiség, minőség, időzítés és evési mód szintjén is befolyásolják az egyén étkezését. Meg kell tanulni, hogy mikor kell enni, mit nem kell megenni soha többé – például ami rosszullétet okoz. Sajnos ma már nem teljesen érzünk igazi, ősi éhség- vagy jóllakottságérzetet, ezért fordulhat elő, hogy sokan úgy gondolják, jobb bízni az étrendet szabályba rendező iránymutatásokban. Ilyenkor elfojtódnak az evéshez kapcsolódó érzelmi töltetek, ez pedig hosszú távon lehetetlen (**1. táblázat**).

	<b>Érzelmi éhség</b>	<b>Fizikai éhség</b>
<b>Kialakulás ideje</b>	hirtelen	fokozatosan alakul ki
<b>Tárgya</b>	konkrét ételre irányul	nyitott többféle megoldásra
<b>Testi lokalizáció</b>	sóvárgás a szájban, elmében	gyomorból indul ki
<b>Jellege</b>	sürgető	türelmes
<b>Eredete</b>	valamilyen érzés (düh, félelem, harag)	fizikai szükséglet (üres bélrendszer, alacsony vércukorszint)
<b>Kivitelezés</b>	automatikus, szórakoztató	tudatos, megfontolt, tervezett
<b>Időbeni fennmaradás</b>	nem, vagy nehezen szűnik meg	elmúlik, ha a test kielégült
<b>Érzelmi vonzata</b>	bűntudat, megbánás	nem követi bűntudat vagy szűgyen

**1. táblázat. Az érzelmi evés/érzelmi éhség sokban különbözik a fizikai éhségtől** (Forrás: Hornyák Beatrix: (L)Étvágy – az evés és a túlsúly pszichológiája, in *Logisztika* 2017/5.pp.)

[vissza a Tartalomjegyzékhez](#)

Évtizedek óta divatosak ezek az étrendek, kezdetekben az alábbiakat alkalmazták. Mára a figyelem leginkább a szénhidrátokra és a zsiradékokra terelődött. A mai fehérjediéta-trend proteinnel dúsított különböző élelmiszereknél és fehérjetartalmú étrend-kiegészítőknél érhető tetten. Néhány példa erre:

- A **Banting-diéta** 500–600 g állati fehérje, 60–80 g kenyér és némi zsiradék elfogyasztását jelenti naponta. Ez nemcsak egyhangú, hanem ilyen sok állati fehérje fogyasztása egészségtelen, megterheli a vesét, elősegíti a cukorbetegség hosszú távú szövődményeinek kialakulását, és köszvényes rohamot is indukálhat.
- A **Cooly-féle diéta** jelszava az „Edd magad soványra”. 50 energiaszázaléknyi fehérjefogyasztást engedélyez, és a zsírt kiiktatja az étrendből. Ez szinte lehetetlen, hiszen az állati fehérjeforrások mellett mindig van több-kevesebb zsiradék. A napi 750 kilokalóriás javasolt energiabevitel teljesen korszerűtlen, hiszen az alapanyagcserénél kevesebb energia elfogyasztása káros a szervezetre. A bőséges fehérjefogyasztás magas húgysavszintet eredményezhet.
- A **Hollywood-diéta** nagyon hasonló az előbbihez. Fő célcsoportja a fogyni vágyó emberek voltak. Az 1920-as és 1930-as években vált közkedveltté, amikor a filmvilág dívái elkezdtek fogyókúrázni. A diéta alapja naponta három-hat tojás, továbbá sovány húsok, hal és szója. A keményítőtartalmú élelmiszerek mellőzésével kb. 700 kcal energiafelvétellel jár. A probléma hasonló, mint az előző esetben, vagyis

a csekély energiafelvételre a szervezet anyagcsere-csökkentéssel reagál, ugyanakkor az étrend koleszterinben gazdag, alacsony rosttartalmú. Mindezek együttesen növelik a szív- és érrendszer megbetegedésének kockázatát.

- A **túródiéta** során csak túró, gyümölcsök és fűszerek fogyaszthatók. Az egyhangúsága mellett jelentős mikro- és nyomelemhiányt okoz hosszú távon.
- A **félcsirke-diéta** napi 40 dkg csirke, valamint zöldség és burgonya fogyasztását engedélyezi. Nagyon kis energiatartalom és egyhangúság jellemzi.
- A **rotációs diéta** azt jelenti, hogy bizonyos időközönként (négy hetenként) a fogyókúra energiatartalma 600 és 1500 kcal között váltakozik. Ez az alapanyagcserét igen kedvezőtlenül befolyásolja.

A túl sok fehérjét előíró étrendek összességéről elmondható, hogy távol áll az egészséges táplálkozástól, hiszen károsítja a mikroereket, növekszik a kalciumkiürülés, terheli a vesét, általában az alapanyagcserénél kevesebb energiaértékű, és persze rendkívül unalmas. Ennek mentén némiképp a manapság egyre kedveltebb „proteines” termékek létjogosultsága is megkérdőjelezhető.

[vissza a Tartalomjegyzékhez](#)