

Gézi Andrásné

Életmódváltó ABC

99 recepttel és a
dietetikus tanácsaival
a tartós testsúlycsök-
kentésért



SPRINGMED ÉLETMÓD KÖNYVEK®

SPRINGMED KIADÓ

Gézi Andrásné

Gézi Andrásné

SPRING KIADÓ

© Gézsi Andrásné, 2019
© SpringMed Kiadó, 2019

Gézsi Andrásné
Életmódváltó ABC
99 recepttel és a dietetikus tanácsaival a tartós testsúlycsökkentésért

SpringMed Életmód Könyvek® sorozat

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.

A SpringMed Kiadó az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

ISBN 978-963-9695-30-6
ISSN 2063-7756

A könyv megjelenését támogatta



Nemzeti Kulturális Alap

SpringMed Kiadó Kft.

(1519 Budapest, Pf. 314, info@springmed.hu, www.springmed.hu)

Felelős kiadó és főszerkesztő: Dr. Böszörményi Nagy Klára

Borítógrafika: Németh János

Tördelés és tipográfia: Németh János

Terjesztés: Végh Rita

Webáruház: Juhász Angéla

Nyomdai munkák: Belvárosi Nyomda Zrt.

.....	9
.....	11
1.1. Az elhízás okai	13
1.1.1. Az elhízás elsődleges okai	13
1.1.1.1. Testalkati tényezők, genetikai hajlam	14
1.1.1.2. Betegségek, szervi rendellenességek.....	14
1.1.2. Az elhízás másodlagos okai	14
1.1.2.1. Helytelen táplálkozás	14
1.1.2.2. Inaktív életmód	15
1.1.2.3. Pszichés tényezők	15
1.1.2.4. Szociokulturális tényezők	15
1.1.2.5. Egyéb tényezők	16
1.1.2.6. A fogyókúrában elkövetett hibák	16
1.2. Az elhízás mértékének és típusának megállapítása	
mérésekkel	18
1.2.1. Testtömegindex (BMI)	18
1.2.2. A testösszetétel mérése	19
1.2.3. Derékkörfogat és derék/csípő hányados	21
1.2.4. Az izomtömeg becslése.....	22
1.2.5. Számolás a táblázatok és a képletek használatával.....	23
1.3. Az elhízás tünetei és szövődményei	26
1.4. Az elhízás kezelése	29
1.4.1. A táplálkozással kapcsolatos életviteli tanácsok	29

	33
2.1. A táplálkozási szokások felmérése	33
2.1.1. A felmérés módja	33
2.1.2. Táblázat az élelmiszerek fogyasztási gyakoriságáról	..	34
2.2. Kockázatfelmérés cukorbetegség kialakulására	39
	41
3.1. A túlsúlyosok étrendjének összeállítása	41
3.1.1. Egyénre szabott energiabevitel	42
3.1.2. Tápanyagarányok az étrenden belül	43
3.1.3. Étkezések száma	43
3.1.4. Konyhatechnikai tanácsok	43
3.2. Hogyan lehet éhezés nélkül fogyni?	45
3.3. Testsúlymegtartás hosszú távon	47
	48
4.1. Táplálkozási ajánlások	48
4.1.1. OKOSTÁNYÉR®	48
4.1.2. Mediterrán étrend	50
4.2. Az élelmiszerfélék részletes bemutatása	52
4.2.1. Gabonaipari termékek, szénhidrátban gazdag ételek	..	52
4.2.1.1. A gabonafélék helye az étrendben	52
4.2.1.2. A rostok szerepe a táplálkozásban	54
4.2.1.3. A szénhidrátok és a glikémiás index	57
4.2.1.4. Kevésbé ismert vagy elfeledett gabonafélék	...	59
4.2.1.5. Gabonaipari termékek tápanyagtartalma	61
4.2.2. Zöldség- és főzelékfélék	62
4.2.3. Gyümölcsök	63
4.2.4. Olajos magvak	63
4.2.5. Tej és tejtermékek	64
4.2.6. Tojás	64
4.2.7. Zsírok, olajfélék	64

4.2.7.1. Telített zsírok	65
4.2.7.2. Telítetlen zsírok	66
4.2.7.3. Transzzsírok, ciszzsírok, esszenciális zsírsavak ...	66
4.2.8. Húsok, húskészítmények, halak	67
4.2.9. Luxuskalóriák	67
4.2.10. Folyadékok	68
4.2.11. Mesterséges és természetes édesítőszer	68
4.2.11.1. Mesterséges édesítőszer	68
4.2.11.2. Természetes édesítőszer	69
.....	72
5.1. Szempontok a mozgásforma megválasztásához	72
5.2. Hogyan sportoljunk túlsúlyban?	74
5.2.1. A sportedzés fogalma, felépítése	74
5.2.2. Az edzés fázisai	74
5.2.3. A zsírégetés módja túlsúlyban	75
5.2.4. Milyen intenzitással sportoljunk? Mikor fogyunk hatékonyabban?	77
5.3. Ismert és kedvelt testgyakorlatok, melyek túlsúlyban alkalmazhatók	78
5.3.1. Úszás – vízben folytatott intenzív mozgások	78
5.3.2. Séta, gyaloglás, futás, túrázás, nordic walking	80
5.3.3. Kerékpározás	81
5.3.4. Korcsolyázás, síelés, szánkózás, egyéb téli sportok ...	82
5.3.5. Kajak-kenu, kajakpóló, evezés, vitorlázás	82
5.3.6. Sportjátékok, labdajátékok	82
5.3.7. Teremben – strandon űzhető alacsony létszámú labdajátékok	83
5.3.8. Jóga, pilates, stretching, gyógytornához közeli mozgástevékenységek	83
5.3.9. Aerobik, tánc, és egyéb aerob jellegű mozgásformák ...	84

5.3.10. Fitneszgépek	84
5.3.11. Gimnasztikázás és a különféle szerekekkel végezhető testgyakorlatok	85
.....	89
Előételek, saláták	92
Levesek	109
Húsételek, halételek	113
Húsmentes ételek	127
Tésztaételek, kenyérfélék	131
Sós desszertek	134
Édes desszertek	137
1. Függelék	149
2. Függelék	168
A SPRINGMED KIADÓ KÖNYVAJÁNLÓJA	174

z ember nagy kincse az egészsége, de legtöbbször csak akkor jön rá fontosságára, amikor már nem rendelkezik vele. Sajnos ezzel egyre többen szembesülünk is. A számok, a statisztikák könyörtelenek, sok mindent elárulnak.

A magyar lakosság egészségi állapota rendkívül kedvezőtlenül alakult az elmúlt néhány évtizedben. Kétharmada elhízott, közel egymillió a regisztrált cukorbetegek száma, évente harmincezren halnak meg rákban, tömegesnek mondható az alkoholfüggők köre is.

Az okokat ismerjük: mindegyik visszavezethető a helytelen életvitelre, az egészségtelen táplálkozásra, a mozgásszegény életmódra, a dohányzásra, a mértéktelen alkoholfogyasztásra és a stresszhelyzetek nem megfelelő kezelésére.

Soha nem késő belevágni egy új, egészségjavító életformába! Egy mozgásszegény életmódot folytató, helytelenül táplálkozó, extrém túlsúlyal rendelkező ember szervezete is képes megújulni, de ehhez életmódváltásra van szüksége.

Mikor beszélhetünk egészséges életmódról?

A testünket egész életre kapjuk. Ahhoz, hogy az egészségünket hosszú ideig megtarthassuk, a rendeltetésének megfelelően kell használnunk. Olyan körülmények között kell kezelnünk, hogy a lélek, a szervezet és a belső szervek lehetőleg egyensúlyban maradjanak. Mindig mindegyik megkaphassa mindazt, amire szüksége van: vagyis testi, szellemi és lelki síkon is összhangban kell élnünk önmagunkkal. Ennek megléte esetén beszélhetünk arról, hogy egészségesek vagyunk.

Az egészség definíciója

Egészség az, ami a szellemi/lelki és a testi/fizikai egészség állapotának egyensúlya. Orvosi értelemben pedig a zavarok hiánya, ápolásra nem szoruló, kezelést nem igénylő állapot. Ennek az állapotnak a fennállása esetén pedig egészséges életmódról beszélünk. Az elmondottak alapján az egészség meglétének tehát három pillére van:

- Szellemi-lelki egészség. A környezeti és társadalmi tényezőkhöz való alkalmazkodóképességet jelenti.
- Rendszeres testmozgás. Minden szervrendszerre pozitív hatással van, és eredményes működésüket biztosítja.
- Egészséges táplálkozás. A szervezet optimális működését képes biztosítani, vagyis a szükséges építőanyagok, vitaminok az igényeknek megfelelő mennyiségben, minőségben és arányban folyamatosan rendelkezésre állnak.

Az egészséges életmódba tehát sok minden beletartozik, és annál jobb, minél több részletére oda tudunk figyelni, de már egy-egy elem megvalósulása is sokat jelenthet.

Amennyiben úgy érzi, hogy szeretne változtatni az életmódján, mert szeretne egészségesen élni, akkor mindenképpen ajánlott Önnek e könyv tanulmányozása.

Hasznos időtöltést, jó tanulást kívánunk!

A könyv szerzője

[vissza a Tartalomjegyzékhez](#)

[vissza a Tartalomjegyzékhez](#)

z elhízás (obezitás) korunk népbetegségének tekinthető, egyike a 21. század nagy egészségügyi kihívásainak. Azért jelentős probléma, mert komoly rizikófaktor számos halálos kimenetelű betegség kialakulásában. Az elhízás hosszabb folyamat eredménye, amely megelőzhető lenne, ha a napi életvitelünk során az energia-egyensúlyt megtartanánk és ellenőriznénk. A túlsúly oka egyszerűnek tűnik: a kalóriabevitel tartósan meghaladja a fizikai aktivitással leadott kalóriát. A kalóriatöbblet következménye azonban egyénenként mégis más és más, ebben pedig a következő tényezők játszanak szerepet.

Az elhízás elsődleges okai közé olyan tényezők sorolhatók, melyek zömmel az egyén életmódjától függetlenek, vagyis örökölt adottságok, illetve bizonyos betegségek vagy azok gyógyszerkezelésének következményei. Ezek a következők:

1.1.1.1. Testalkati tényezők, genetikai hajlam

Adottságainkat az „élet ajándékaként” készen kapjuk, örököljük. Az egyéni, genetikailag kódolt zsírtartalékképzési hajlam tehát létezik, de tőlünk függ, hogy milyen irányban változik. A többlettáplálék és a hajlam együttes megléte biztosan túlsúlyt fog eredményezni. Ez persze nem jelenti azt, hogy mindenki azt csinálhat, amit akar, és nem is érdemes az életmódváltással bajlódnia, mert úgyis hiába. Éppen ellenkezőleg! Mindenkinél úgy lenne helyes élnie, mintha érzékenységet örökölt volna a károsító tényezőkkel szemben. Senki sem tudhatja pontosan, milyen öröklött lehetőségekkel indult el az életben.

1.1.1.2. Betegségek, szervi rendellenességek

- Pajzsmirigy-alulműködés (hipotireózis)
- Központi idegrendszer betegségei és genetikai eredetű megbetegedések (pl. Down-kór, Alzheimer-kór)
- Bizonyos fizikai-mentális betegségek és ezek kezelésére alkalmazott gyógyszerek (pl. antidepresszánsok)
- Egyéb gyógyszerek: szteroidok és egyes hormonális fogamzásgátlók
- Egyes betegségek, melyek korlátozzák a fizikai aktivitást (pl. ízületi gyulladás, ízületi porckopás, gerincsérv stb.)
- Anyagcsere-betegségek (cukorbetegség)

Ebbe a csoportba azok az okok tartoznak, amikor a kalóriatöbbletért döntően az egyén felelős.

1.1.2.1. Helytelen táplálkozás

A túlsúly rendszertelen, mértéktelen és kalóriadús táplálkozás eredménye.

Koplalás következtében energia-, ásványianyag- és vitaminhiány lép fel, s „félelmében” a szervezet zsírraktározásba kezd.

Elégtelen folyadékbevitel esetén a természetes folyadék egyensúly megbomlik, a vér besűrűsödik, elégtelenné válik az emésztés, minek következtében túlsúly lép fel.

A gyors étkezés, a kevés rágás folytán szintén elégtelenné válik az emésztés, ami ugyancsak túlsúlyt fog eredményezni.

1.1.2.2. Inaktív életmód

Inaktivitás esetén, testmozgás hiányában a szervezet kevesebb kalóriát használ fel. A szükségletet meghaladó bevitel elraktározódik, és ez elhízáshoz vezet.

1.1.2.3. Pszichés tényezők

Szeretetéhség, szorongás, tartósan stresszes életmód, önértékelési zavarok. A fokozott elvárások miatt nagy nyomás nehezedik hangulatunkra, érzelmeinkre. Oldásukra evésbe menekülünk, evéssel kompenzáljuk indulatainkat, kielégületlenségünket, nehézségeinket.

A szervezet biokémiai reakciói túlélésre hangolódnak, az elhízásért felelős hormonok túlermelődnek, és beindul a zsírraktározás.

Bizonyára még lehetne tovább sorolni az elhízáshoz vezető pszichés tényezőket. Egy biztos: a hízás megállítására csak akkor van esély, ha sikerül feltárni, majd megszüntetni ezeknek az önbüntető szükségleteknek az alapját. Mindenképpen nagyon fontos a pozitív hozzáállás és az egészséges életstílus kialakítása.

1.1.2.4. Szociokulturális tényezők

- Rossz szociális körülmények (cukorban, zsírban gazdag, olcsó, silány táplálék vásárlása és fogyasztása).
- Családi vonatkozások (iskolázottság szintje, családi stressz, a gyermek bevonása a szülői konfliktusokba).
- Rögzült helytelen családi szokások, kedvezőtlen társadalmi-kulturális háttér (ezek a leggyakoribb tényezők ebben a körben).

- Befolyásoló tényező a divat, az „idealizált alak” korunkban jelentősen megváltozott.
- Nagyon fontos, hogy a családban domináns egyén hogyan vélekedik a család életviteléről (példamutatás).

1.1.2.5. Egyéb tényezők

Az alváshiány (a döntési képesség, a memória és az energiaszint csökken) elhízáshoz vezet.

A dohányzás abbahagyása súlygyarapodást eredményezhet. Tapasztalat szerint, a dohányos hiánypótlásként evésbe menekül. A testsúlygyarapodás azonban elkerülhető, ha falási rohamait alacsony kalóriatartalmú, egészséges zöldség- vagy gyümölcsfélékkel csökkenti.

A terhesség természetes és átmeneti súlygyarapodással jár, ám ha ezt utána nem kezelik, a túlsúly megmaradhat.

Menopauza (hormonális zavarok, depresszió, nagyobb étvágy) miatti elhízás, zsírraktározás.

1.1.2.6. A fogyókúrában elkövetett hibák

Először is le kell szögezni, hogy fogyókúrában tartós testsúlycsökkenésről csak akkor beszélhetünk, ha a testzsír mennyiségének csökkenése következik be. Vagyis arra kell törekednünk, hogy olyan terápiát vegyünk igénybe, amely a felesleges testzsírtól szabadítja meg a szervezetünket.

Az elhízás kezelésével foglalkozó szakemberek többsége egyetért abban, hogy a 0,5–0,7 kg/hét körüli fogyás az ideális, hetenként nem szabad ennél többet diétázással és ezzel párhuzamosan végzett mozgásterápiával sem leadni!

Ha ennél intenzívebb a fogyás üteme – pl. koplalással fogyókúrázunk –, akkor a fogyás nem lesz tartós, és csak látszatfogyást fogunk tapasztalni. A szervezet hamarosan védekező funkcióra vált át: a hirtelen nagy stressz miatt a bevitt tápanyagok raktározásába kezd.

Az emberi szervezet tökéletes „szerkezet”, melyet nem lehet becsapni; azonnal reagálni fog az őt ért stresszhatásokra, és a fogyókúra első pillanatától kezdve az lesz a célja, hogy a szervezetet megvédje. Ezért úgy kell cselekednünk a fogyókúra folyamán, hogy „meggyőzzük a szervezetet jó szándékunkról”, hogy ne akarjon ellenállni. Kezdetként akkor járunk el helyesen, ha egy hosszabb ciklusra (12–15 hét) készítünk fogyási tervet, melyben csak 10–13%-os testtömegcsökentést tűzünk ki magunk elé.

Túlzó értékek kitűzése, minden alapot nélkülöző vágyálmok kerge-tése rendszerint kudarccal végződik. Beleesünk egy olyan ördögi körbe – ún. „*jojóeffektus*” –, amelyből nagyon nehéz kiutat találni.

Nemcsak a fogyásunk áll majd le, hanem olyan túlevésbe, majd emiatt további súlygyarapodásba – másodlagos elhízásba – sodródunk, amit eredendően szerettünk volna megszüntetni.

z alábbi mérések módszertani ismeretével, illetve elvégzésével tervezhetjük meg egy életmódváltó program során a testtömeg-változtatásunk mértékét és ütemét.

A testtömegindex (BMI=body mass index) értéke azt mutatja meg, hogy testtömegünk a súlyos alultápláltságtól az extrém elhízásig terjedő skálán hol helyezkedik el.

Értékét kiszámíthatjuk, ha a kg-ban mért testtömegünk (TT) értékét elosztjuk a méterben kifejezett testmagasságunk (TM) négyzetével.

A BMI az orvosi diagnosztikában elfogadott mérőszám. Arra használják, hogy egyes emberek különböző betegségekkel kapcsolatos kockázatát megállapítsák. A BMI azonban nem ad pontos információt a test összetételéről, mert az index alapján nem tudjuk meg, hogy aktuálisan mennyire vagyunk „zsírosak”.

Ha az Ön BMI-értéke a II. fokú elhízás sávjában vagy afölött van, és egészségügyi szempontok indokolják a testsúlycsökkentést, feltétlenül keresse fel háziorvosát!