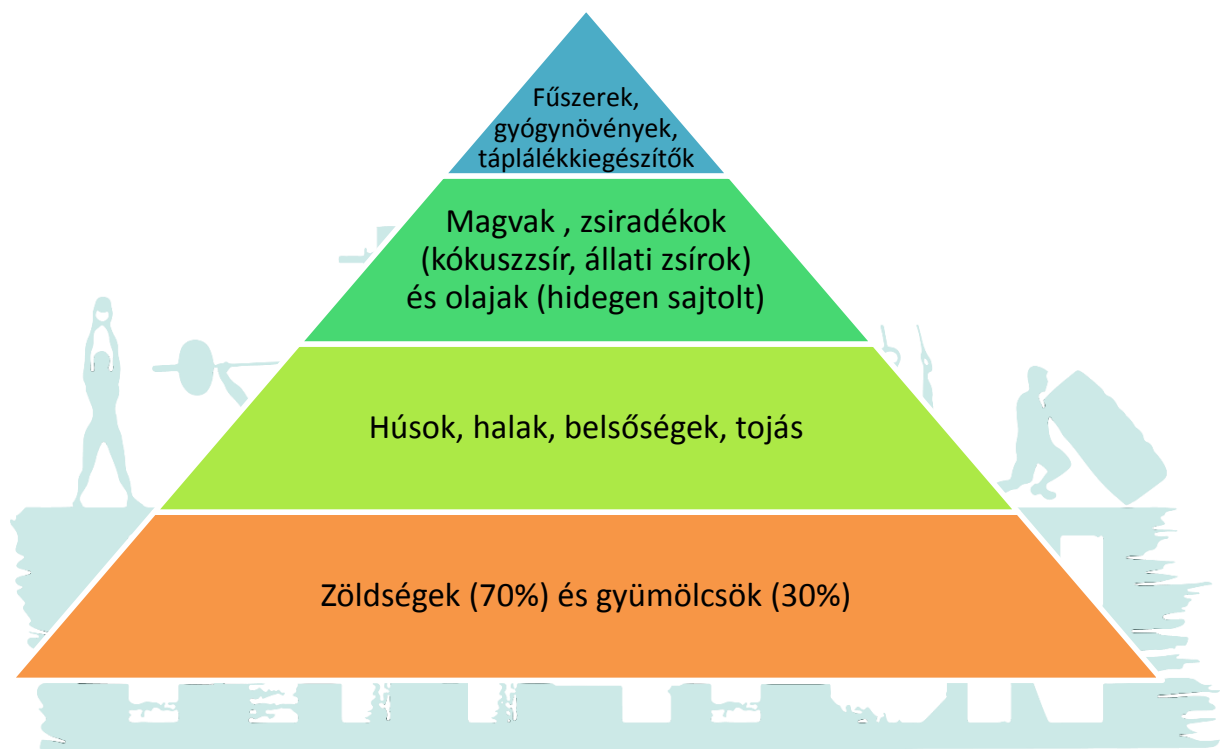


A modern életmódból fakadó betegségek (pl. magas vérnyomás, inzulinrezisztencia, cukorbetegség, elhízás, magas triglicerid szint, szívkoszorúér problémák, stb.) kockázatának csökkentésére a rendszeres testmozgás mellett a megfelelő étkezés a leghatékonyabb módszer.

Az étrendi változtatások tekintetében a mennyiség előtt elsőbbséget érdemel a minőség. Az egészséges, hosszú élet érdekében elsősorban vizsgáljuk meg azt, hogy MIT eszünk – majd ha ezzel már sínen vagyunk, foglalkozhatunk az ideális kalória-bevitel kérdésével is.

Röviden összefoglalva: az étrendünk alapját képezzék a húsok, halak és a zöldségek, magvak; emellett fogyasszunk valamennyi gyümölcsöt és kevés keményítőt (pl. burgonya, rizs, kukorica). Kerüljük a cukrot.



Ha az alábbi stratégiát követjük, nagyot már nem hibázhatunk:

1. Csak azt együk meg, amit akár saját kertünkben vagy földünkről is megszerezhetnénk és egy órán belül fogyasztásra kész lenne.
2. Az élelmiszer-üzletek kívül, körben lévő részén válogassunk, ne menjünk a sorok közé.
3. Ha címkéje van – főleg, ha azon hosszan sorolják az összetevőket -, kerüljük el. A csirkén, a paradicsomon nincs címke – szemben a chips-szel és a süttel.
4. Ami nem romlandó, az nem élelmiszer.

Amikor reformálni szeretnénk a táplálkozásunkat, a siker érdekében előnyösebb, ha nem rögtön a közepébe vágunk, hanem egyszerre csak egy dolgot változtatunk meg (pl. elhagyjuk a cukrot), majd ha ez már szokássá, természetessé vált, akkor hozunk újabb változtatást. Ezzel elkerülhetjük azt, hogy a hirtelen teljesen átalakított táplálkozási szokásaink testileg-lelkileg problémákat okozzanak. Az

ideális étrend legfőbb jellemzője, hogy azt nagyobb erőfeszítés nélkül is képesek vagyunk betartani – a lépcsőről lépcsőre bevezetett változtatások épp ezt hivatottak elősegíteni.

Ha már a minőségi alapanyagokkal sínen vagyunk, megvizsgálhatjuk, hogy ezeket milyen mennyiségben, milyen makrotápanyag-arányokkal lenne ideális fogyasztani.

Alapanyagcsere értékünket kiszámíthatjuk egy speciális mérleggel (gyógyszertárakban elérhető a szolgáltatás), vagy erre specializált weboldalakon. A kalkulált alapanyagcsere érték azt jelenti, hogy ennyi kcal energiára van szükségünk az alapvető létfenntartó folyamatokhoz – azaz akkor, ha egész nap csak az ágyban fekdüdnénk mozdulatlanul. Diéta esetén semmiképp nem szabad ezen érték alatti energia-bevitelt tartanunk, mert ez egyrészt egészségügyi problémákhoz, másrészt jó-jó effektushoz vezet (a szervezet az alacsony kalória-bevitel hatására túlélő üzemmódba kapcsol, és amint egy kicsit is több táplálékhoz jut, rögtön raktározni fog az esetleges újabb ínséges időszakra készülve). Akkor hát mi is lenne a megfelelő mennyiség?

Amennyiben aktuális testsúlyunk megtartása a cél, ülőmunka esetén az alapanyagcsere értékhez kb. 300-350 kcal-t adjunk hozzá. Heti 1-2 óra testmozgás, vagy szellemi foglalkozás esetén ez 600 kcal-ra módosul, míg heti 2-3 óra munka sporttal vagy könnyű fizikai munkával már plusz 800-900 kcal a keretünk. Testsúly-csökkentési céllal ezekből az értékekből kb. 250-300 kcal-t vonjunk ki.

Makrotápanyagok tekintetében érdemes kitapasztalni a saját szervezetünk igényeit – van, aki inkább szénhidrátból, és van, aki inkább zsiradékból tud energiát nyerni. Amennyiben ezzel még nem vagyunk tisztában, a nagyjából egyenletes arány fenntartásával tévedhetünk a legkevésébbet. Étrendünk álljon kb. 30% zsiradékból, 35% szénhidrátból és 35% fehérjéből.

