

lifestyle

Életmód tanácsok



IDEÁLIS TESTSÚLY = EGÉSZSÉG

A mai ember életformája nem emlékeztet az egykori természetes viszonyokra. Az utóbbi évszázad gyors változásait, mérgező anyagait a táplálkozásban sem megszokni, sem ilyen gyorsan tolerálni vagy kiűriteni az emberi szervezet nem képes. Amivel minden nap szembe kell néznünk:

1. A táplálkozás ipari, kereskedelmi manipulációja, ahol nem szempont az egészséges táplálkozás (készételek, gyorsételek, tartós, pépesített, szárított, felfújt, instant, pelyhesített ennivalók dömpingje)
2. Pszichés stressz, rohanó életmód, teljesítménykényszer
3. Megnőtt az ételek energiatartalma, de igen kevés, vagy semmi esszenciális tápanyagot nem tartalmaznak, ami „minőségi éhezéshez” vezet.

A természetett növények nyomelemtartalma kritikus módon csökkent.

ÁSVÁNYI ANYAG

búza 50%
árpa 62%
kukorica 82%



VITAMIN

borsó 53%
tej, káposzta 95%
sárgarépa
béta karotin 50%
E-vitamin 60%

Dr. Márai Géza GATE Egyetemi tanár
Felmérés időtartama: 1966-1990

Ugyanakkor jelen van életünkben:

- 4 millió iparilag előállított kémiai anyag
- 44 ezer fejlett országokban rendszeresen használt ezekből
- 6 ezer új anyag hetente
- 41-54 egy ember vérében lévő vegyi anyag
- Ezer rákkeltők hatás szempontjából megvizsgált és több száz rákkeltő, 44 kiemelten rákkeltő anyag

ÉLETMÓDUNK KÖVETKEZMÉNYEI:

- Mérgek, toxikus anyagcsere-termékek – máj, vese probléma, emésztési zavar, bőrgyulladás, hajhullás
- Méreganyagok lerakódása a kötőszövetben, zsírszövetben – bőrkárosodás, nyirokkeringési zavar, cellulit képződés
- Az energiaszint csökken, regenerálódás lassul, öregedési folyamatok gyorsulnak
- Hosszútávon a rossz közérzeten, fáradékonyságon, alvászavarokon kívül kézzel fogható organikus betegség alakulhat ki
- A többlet étel zsírrá alakul, **a következmény: elhízás!!!**

Az elhízás megállapítására ma legelterjedtebben a testtömeg indexet (BMI) használjuk.

BMI= testsúly (kg) / (testmagasság (m) x testmagasság (m))

Normál: 20-25

Enyhe túlsúly: 25-27

Túlsúly: 27-30

Jelentős túlsúly, elhízás: 31 felett

A szövődmények és a következmények tekintetében fontos, hogy mely testtájékot érinti leginkább az elhízás, ezek alapján megkülönböztetünk **alma típusú**, elsősorban a hasra lokalizálódó elhízást, amely következményeit tekintve veszélyesebb. Nő a szív-érrendszeri betegségek, magas vérnyomás, cukorbetegség, magas koleszterin- és vérzsír-szint kialakulásának kockázata. A **körte típusú** elhízás főleg a fenék, comb és csípő hízását okozza, ezzel együtt nő a visszeresség, a mozgásszervi problémák, a nyirokelvezetési zavarok és a cellulitképződés veszélye. Létezik egy egyszerű mérés, mely **testmagasságtól függetlenül** alkalmas a **szív és érrendszeri kockázat megítélésére**. Eszerint ha a férfi derék-körfogata **94 cm felett van**, akkor mérsékelt, ha 104 cm felett, akkor fokozott kockázat. Nőknél **80 cm felett** mérsékelt, 88 cm felett fokozott kockázatról beszélünk. Az európai országok között az elhízás (50%) és a centrális, hasi típusú elhízás (66%) előfordulása hazánkban a legmagasabb.



Nézzük meg az elhízás szövődményeit a különböző szervrendszerek működését tekintve!

- SZÍV ÉS ÉRRENDSZER

Nő a szív terhelése, az oxigénfogyasztás, a szív megnagyobbodik, a szívelégtelenség esélye kétszeresére nő, légzési zavar, magas vérnyomás, cukorszint-emelkedés, nő a koleszterin és a vérsírszint, fokozódik az érlemeszesedés kockázata. A rossz vértágkeringés miatt nő a vérrög-képződés esélye.

- MAGAS VÉRNYOMÁS

Gyakoribb elhízottakon, 17% mögött egyértelműen az elhízás az ok.

- LÉGZŐRENDSZER

A légzés több energiát igényel a hasi és mellkasi zsírszövet megnövekedése miatt. Romlik az oxigénellátás, légzési zavarok, szünetek alakulnak ki, horkolás előfordul.

- DAGANATOS BETEGSÉGEK

Az emésztőszervi daganatok 45%-a összefüggésbe hozható az elfogyasztott táplálékkal.

Férfiaknál a vastagbél- végbél-, prosztatata-, nőknél az epeút-epehólyag-, emlő-, petefészek- és méhnyakrák mutat emelkedést.

- BŐRBETEGSÉGEK

Gombás fertőzések lábon, összefekvő területeken gennyes gyulladások, furunkulusok jöhetnek létre.

- TÁPCSATORNA-KÁROSODÁS

Gyomortáji fájdalom, emésztési zavar, savasodás, bőfőgés, puffadás, rekeszsérv, zsírmáj, májfunkció romlása, epekövesség, epehólyag-gyulladás a leggyakoribbak.

- CUKORBETEGSÉG

A vércukorszint nő, az inzulintermelés fokozódik, az inzulin termelő sejtek kimerülnek. 1995-2010 között 100 millióról 215 millióra nőtt a cukorbetegek száma. 30 fölötti BMI indexnél 42-szeresére nő a cukorbetegség kockázata.

Túlsúlyos cukorbetegnél minden egyes kg fogyás 3-4 hónapos élettartam-növekedést eredményez.

- HORMONÁLIS ELTÉRÉSEK

Menstruációs zavarok, a teherbeesési arány csökken, a vetélés kockázata nő, gyakoriak a szülési szövődmények és a többszörös petefészek-ciszta.

- MOZGÁSSZERV PANASZOK

Csípő-, térdfájdalom, gerincdeformitások, ízületi gyulladások, porckopás, degeneratív elváltozások... mindez további mozgáskorlátozottsághoz, elhízáshoz vezet.

- PSZICHÉS ZAVAROK

Kisebbségi érzés, önbecsülés hiánya. Azok a nők, akik 16 és 24 éves koruk között túlsúlyosak voltak, rövidebb ideig jártak iskolába, kisebb volt az esélyük férjhez menni, rosszabb állást, kevesebb fizetést kaptak.

A túlsúlyos betegek (BMI >27) 65%-ának legalább egy krónikus

betegsége van, és 27%-uknál két vagy több kórkép áll fenn, amelyek előfordulása a felszedett kilókkal arányosan nő.

EGÉSZSÉGES ÉTREND, RENDSZERES TESTMOZGÁS, NEMDOHÁNYZÓ ÉLETMÓD

80%-KAL CSÖKKEN

40%-KAL CSÖKKEN

szívroham
agyvérzés

2. típusú cukorbetegség

rosszindulatú
daganatok

ELŐFORDULÁSA

Úgy tűnik, hogy sikert a diéta területén is csak egyéni, testreszabott program kidolgozásával lehet elérni.

Ennek szerves részét képezi:

1. **Egészséges, személyre szabott étrend**, melyet megfelelő állapotfelmérés előz meg. Fontos a túlzások (mennyiségi és minőségi értelemben is) kimutatása, az étrend átrendezése az életmódnak, napi időbeosztásnak, terhelésnek megfelelően. Lehetőleg ne adjunk kész étrendet, inkább mondjuk el, írjuk le, hogy mit lehet, mit nem az illető: adjunk ötleteket. Kérjük meg, hogy vezessen étkezési naplót, hogy a hibákra időben rájőjünk. Törekedjünk a hiányállapotok rendezésére, a megfelelő tápanyagok pótlására.
2. **Minőségi táplálék-kiegészítők fogyasztása**
3. **Rendszeres fizikai aktivitás + méregtelenítés** (infraszauna, torna, séta, bicikli, rekreáció)
4. **Pszichés támogatás**
Kedvező, ha más is diétázik környezetünkben, támogató légkörben, motiválva könnyebb lefogyni és a felállított, olykor nehéz szabályokat betartani. Nélkülözhetetlen a megfelelő kontrollkövetés.
5. **Gyógyszeres és sebészi beavatkozás** - helyette inkább szakértői irányítást, alternatív módszereket tartok fontosnak.

Ahhoz szeretnék hozzájárulni, hogy a diétás program ne egy újabb sikertelen próbálkozás legyen, hanem egy egészséges, tartós és sikeres, életmódváltozással egybekötött élménnyé váljon, ezért az első három pontról beszéljünk kicsit részletesebben!

1. A megfelelő minőségű tápanyagok biztosítják szervezetünknek az energiát, nélkülözhetetlenek az életfunkciók fenntartásához, védekező rendszerünk hatékony működéséhez. Naponta kell fogyasztanunk zsírokat, fehérjéket, szénhidrátokat, vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket, bioflavonoidokat, de nem mindegy, hogy ezt milyen arányban, milyen minőségben, és milyen táplálékok formájában tesszük.

Lifestyle

Fontos azon tápanyagok mindennapi bevitele, amelyek nem, vagy csak rövid ideig tudnak raktározódni. Ilyenek a fehérjék, a víz, a vízben oldódó vitaminok.

A **zsírok** fontos élettani funkciókat látnak el szervezetünkben. Energiaforrások, az idegek építőkövei. Bőrt olajoznak, védenek a kiszáradástól, pármázzák szerveinket, védenek a lehűléstől. A zsírolédkony vitaminok szállítói, de az epesavak, hormonok képződéséhez is nélkülözhetetlenek. Ne féljünk a zsíroktól! A telített zsírok helyett az igen egészséges, telítetlen **omega-3 és omega-9** típusú zsírokat fogyasszuk! Ezeket szervezetünk képtelen előállítani, ezért éppúgy szükséges a bevitelük, mint a vitaminoké. A **fehérjék** szervezetünk építőkövei. Az immunrendszer, a haj, az ideg, az izom, minden aminosavakból épül fel, de hormonokat, enzimeket, közvetítő és vivőanyagokat is ebből épít szervezetünk. A 22 aminosavból 8 esszenciális, vagyis nem képes a szervezet előállítani, ezt a bevitt táplálékkal kell fedezni. A táplálékfehérjét először építőköveire bontja a szervezetünk, majd saját testfehérjévé építi. Az ehhez szükséges energiát a zsírégetésből fedezi. Sok diéta jár fehérjehiánnyal, és ilyenkor a saját ideg- és izomfehérjét kezdi el leépíteni a szervezet. Hullik a haj, törik a köröm, az ingerlékenység fokozódik, idegműködési zavarok keletkezhetnek. A **szénhidrátok** szintén nagyon fontosak, de nem a gyorsan felszívódó, egyszerű cukrokat ajánljuk, hanem a zöldségekben, gyümölcsökben és hántolatlan magvakban található „jó cukrokat”! Ezek nem ártanak a vesének, májnak, csontoknak, hasznosak a bélrendszernek, nem terhelik a gyomrot. Javítják a koleszterin és vérszír-szintet, normalizálják az anyagcserét, és mivel a lassú szénhidrát-felszívódás stabilizálja a vércukorszintet, csökkentik az éhségérzetet is! A gyorsan felszívódó szénhidrátok hirtelen vércukor-szintemelkedést okoznak, mely sok inzulin termelésére készíti a hasnyálmirigyet. A sejtek egy idő után inzulinra érzéketlenné válnak és a vércukorszint ingadozása miatt az éhségérzet fokozódik, ami fölösleges kalóriabevitelhez vezet. Nagyon fontos a **megfelelő mennyiségű és minőségű**

folyadék fogyasztása, zsírégetés és méregtelenítés ugyanis nincs folyadék nélkül! A minimális folyadékbevitel diéta alatt a 2,5-3 liter.



Dr. Révész Edit
soaring manager,
a Forever Magyarország Orvos
Szakmai Bizottságának elnöke

2. Elemi táplálék-kiegészítők

A **C-vitamin** nagy mennyiségű bevitele rendkívül fontos. Kiváló zsírégető, szabadgyök-kötő, immunerősítő. Feszesíti a bőrt, szilárdítja, erősíti a kötőszövetet.

A **kalcium** jó zsírégető, aktiválja az emésztő enzimeket. A **magnézium** igen hatásos karcsúsító. Szerepe van a megfelelő ideg- és izomműködés fenntartásában, kiegyensúlyozásában, részt vesz a sejtek jó oxigénellátásának biztosításában és ezáltal a zsírégetésben. A **jód** anyagcserét normalizáló hatása igen fontos, hiányában lassulnak az élettani funkciók.

Különösen nagy figyelmet érdemel a króm elsősorban **króm-pikolinát** formájában történő bevitele. Ez a létfontosságú nyomelem szerepet játszik a cukor felhasználásban, a fehérje- és zsíryanagycserében. Időseknel gátolja a kalciumvesztést a csontokból, fokozza a fehérje beépülését. Az inzulin hatását fokozza, ezért kevesebb inzulin is elég a megfelelő vércukorszint biztosításához, nem égnék ki idő előtt az inzulint termelő sejtek. A **króm** normalizálja a vércukorszintet, ezáltal éhségérzetünket, étvágyunkat csökkenti és kiváló öregedésgátló.

A **rostok** megfelelő mennyiségű beviteléről is gondoskodni kell. A bélrendszerbe kerülve vizet köt, megduzzad, telítettségerzetet kelt, étvágycsökkentő. Jól méregtelenít, felszívja a bakteriális eredetű toxinokat, csökkenti a bélyulladás lehetőségét. Gyorsítja az epeürülést, csökkenti a koleszterinszintet, kiváló ballasztanyag, serkenti a bélműködést.

A bélrendszer normál floráját biztosító **prebiotikumok** és **probiotikus** bélbaktériumokat tartalmazó kiegészítő nélkülözhetetlen a diéta során. Ezek helyreállítják a normál bélflórát, immunerősítők, a tápanyagok jó felszívódását segítik.

3. Testmozgás

A sportolás kiváló zsírégető. Növeli az állóképességet, izomerőt, keringésjavító, stresszoldó, hangulatjavító, depressziót csökkentő hatású. A glükóz sejtszintű felhasználása vele hatékonyabbá válik, így kevesebb inzulinra van szükség és persze elvonja a figyelmet a hűtőszekrény tartalmáról.

Az edzéstervet személyre szabottan kell összeállítani gondosan mérlegelve a súlyt, az ortopédiai kockázatot, előzetes edzettségi, fizikális állapotot, esetleges betegségeket, izületi problémákat és a lehetőségeket. A sokféle eszköz együtt lesz igazán hatásos!

IRODALOM:

- Williamson D.F. et al.: Prospective study of intentional weight loss and mortality in never-smoking overweight US white women aged 40-64 years. American Journal of Epidemiology
- Wickelgren I: Obesity, how big a problem? Science 280, 1364
- Blackburn G.: Effect of degree of weight loss on health benefits. Obesity Research 3
- Halmos T: Rizikótényezők szerepe. Mit lehet tenni a szív- és érrendszeri megbetegedések jjesztő elterjedése ellen? Magyar Tudomány, 2, 129,
- Reaven GM: Banting Lecture. The role of insulin resistance in human disease. Diabetes
- Halmos T: A Metabolikus Szindróma legújabb klinikai vonatkozásai. Lege Artis Medicinæ 2, 84
- Björntorp P: Metabolic implications of body fat distribution. Diabetes Care 14.
- Taubes G: As obesity rates rise, experts struggle to explain why. Science 280, 1367