

# Elhízás étrendi kezelése (Energiaszegény étrend)

Ok:

- Külső: túlzott energia felvétel  
csökkent energia felhasználás
- Belső:
  - hormonális
  - genetikai
  - vegetatív idegrendszeri

Kockázat:

szív- érrendszeri betegségek  
epeköv betegség  
cukorbetegség  
mozgásszervi betegségek  
műtéti, baleseti kockázat  
rákbetegség

# Energiaszegény étrend

- Energia: 1300-1500 kcal
- Fehérje: 12-15%
- Zsír: 25-30%
- Szénhidrát: 53-58%
- Rost: 25-30g
- Folyadék: 2,5-3 liter
  
- Étkezések száma: 5x

# Energiaszegény étrend

- Húsok: 60-100 g
- Halak: süllő, fogas, amur, heck, harcsa, busa, tonhal
- Belsőség:máj hetente 1x
- Húsipari készítmények: reggelire. 20-30g vacsorára 60-80g tepertő, szalonna, zsírosabb felvágottak nem
- Tej: 200-300ml 1,5%
- Tejtermék: kefir, joghurt,túró, sajt( tolnai sovány, köményes, lestyán, medve light)
- Tojás: heti 3db
- Burgonya: 100g
- Liszt, búzadara, száraztészta: 30-50g
- Rizs:30-50g, zöldséggel dúsítva
- Kenyér, péksütemény: zsemle 1db, reggelire,vacsorára:80g, kísétkezés: 50g
- Cukor: nem, helyette mesterséges édesítőszer
- Zöldségfélék: 300g/ nap kivétel: szárazbab, lencse, sárgaborsó, zöldborsó, kukorica
- Gyümölcsök: 200-400 g szőlő, banán nem fér bele

- Atkins-diéta (dr.Robert Atkins dolgozta ki)
- Lényege: a szénhidrátbevitel csökkentésén alapul. A fehérje és zsírfogyasztás nem korlátozott. A szénhidráthiány miatt a szervezet a zsírtartalékaihoz nyúl, és beindul a gyors súlyvesztés.
- A diéta 4 szakaszból áll:

- 1.bevezető szakasz: napi 20 g szénhidrát-fogyasztás engedélyezett, fehérjét és zsírt viszont korlátlanul fogyaszthat az illető.
- Szabad: hal, tenger gyümölcsei, szárnyas, vörös hús, tojás, zsíros sajtok, olajok, zsírok, vaj és néhány zöldség, de az utóbbi csak kis mennyiségben. A tejtermékek közül csak sajt, tejföl és vaj ehető.
- Tilos: gyümölcs, kenyér, tészta, gabonafélék, magas keményítőtartalmú zöldségek, tej.
- Ebben a szakaszban 2-2,5 kg fogyás várható hetente.
- 2.folyamatos súlyvesztés szakasza: hetente 5g-mal növelhető a szénhidrát mennyisége, főleg szénhidrátban szegény zöldségekkel és bogyós gyümölcsökkel.
- Hetente 1-1,5 kg fogyás lehetséges, addig kell folytatni ezt a szakaszt, amíg csak 3-5 felesleges kg marad.
- 3.előkészítő megelőzés: heti 10g-mal kell növelni a szénhidrátbevitelt, amíg a fogyás meg nem áll.
- 4.tartós megőrzés: a 3.szakaszban meghatározott szénhidrát mennyiségét (70-120g) kell tartani továbbra is a táplálkozásban, ekkor az elért súly megtartható, magasabb szénhidrátbevitel esetén gyors visszahízással lehet számolni.

- Előnye: gyors fogyást ígér.
- Hátránya: az egészséges tápanyag-megoszlási aránytól (15-30-55%) nagyban eltér, és az egyik tápanyagcsoportot, a szénhidrátokat szinte teljesen elhagyja. Ennek következtében a szervezet nem jut hozzá a napi szükséges rostmennyiséghez, ez hamar székrekedéshez vezet, ami hosszú távon kedvez a vastagbél-daganat kialakulásának. A szív, érrendszeri betegségek kockázatát is növeli a nagy telítettsírsav-bevitel, a túlzott fehérjefogyasztás a vesét, májat, ízületeket, valamint fokozza a kalciumnak a vizelettel való kiürülését, ez csonttritkuláshoz vezet. Szénhidrát hiányában a fehérjék tökéletlenül égnek el, ketonok keletkeznek, amik a vizelettel ürülnek, és megjelennek a leheletben is, emiatt rossz szájszaga lesz a diétázónak. A fizikai állóképesség csökken, szénhidrát hiányában az izmokat is lebontja a szervezet, a szellemi teljesítmény is csökken, hiszen az agy fő tápanyaga a glükóz. Mivel a gyümölcs-és zöldségfogyasztás korlátozott, jóval kevesebb vitamin és ásványi anyag jut a szervezetbe, így hypovitaminózis is kialakulhat e diéta követésének eredményeként.

- **South beach diéta-SBD**(dr Arthur Agatston dolgozta ki)
- **Lényege**: Agatston kardiológus azért dolgozta ki a diétát, hogy a túlsúlyos, szívbeteg pácienseit le tudja fogyasztani mozgás nélkül is. Az Atkins diétához hasonló, de a zsírsavösszetétel megváltoztatását szorgalmazza, és engedélyez szénhidrátokat, főleg alacsony glikémiás indexű élelmiszereket.

- 1.szakasz: a legszigorúbb, tiltja a kenyeret, rizst, burgonyát, tésztát, édességeket, gyümölcsöket, alkoholt. Engedélyezi a sovány húsokat, zöldségeket (alacsony GI). 2 hétig tart ez a szakasz. A várható fogyás 4-6 kg.)
- 2.szakasz: az étrend kiegészül teljes őrlésű gabonából készült termékekkel, gyümölcsökkel. Ezt a szakaszt addig kell folytatni, míg az illető el nem éri a kívánt testtömeget. A fogyás üteme az előző szakaszhoz képest lassabb, heti 0,5-1 kg.
- 3.szakasz: a súlymegtartás időszak Ajánlott ételek: tej, sovány tejtermékek, sovány húsok, hal, tenger gyümölcsei, tojás, alacsony glikémiás indexű gyümölcsök és zöldségek.
- Nem ajánlott: fehér kenyér, tészta, zsíros húsok, burgonya, magas glikémiás indexű gyümölcsök, alkohol, zsíros tejtermékek.



- Előnye: az Atkinshez hasonlóan látványos fogyást ígér. A SBD biztonságosabb abból a szempontból, a telítetlen szírsavakat helyezi előtérbe a telítettekkel szemben, valamint a szénhidrátfogyasztást nem tiltja, az összetett szénhidrátok bevitelét szorgalmazza az egyszerűekkel szemben. Napi 5-szöri étkezést javasol, nem tilt egyetlen tápanyagcsoportot sem, így nem alakul ki éhségérzet, ezért a diéta is jobban betartható.
- Hátránya: Agatston könyvében van 2 hetes mintaétrend, ebben a rostbevitel meglehetősen alacsony. Aki ezt a diétát követi, annak figyelni kell a megfelelő rostbevételre és folyadékfogyasztásra. Vesebetegnek nem ajánlott a magas fehérjebevitel miatt.

- **Testkontroll** (Harvey és Marily Diamond dolgozta ki)
- **Lényege**: délelőtt csak gyümölcsöt vagy gyümölcslevet szabad fogyasztani, ebédre gyümölcsöt, salátát és zöldséget, vacsorára a zöldséggel együtt valamilyen keményítőtartalmú vagy állati eredetű élelmiszert, vacsora után legalább három órával pedig gyümölcsöt. Két-három naponként az ebéd is csak gyümölcsből álljon. Olajos magvak, tészta, kenyér, gabonamagvak megengedhetők ebédre vagy vacsorára, de tejtermékek - a vaj kivételével - nem fogyaszthatók. A hús fogyasztása megengedett, de a szerzők nem részesítik előnyben.

- A diéta egy "természetes higiénia" elnevezésű módszeren alapszik. Egyik alapja az az elv, hogy a szervezet a napszakok szerint egymástól elkülönült időszakokban működik. Eszerint a szervezet "táplálékot felvevő időszaka" 12-20 óra, a "beépülési időszak" 20-04 óra, a "kiválasztás időszaka" 04-12 óra közé esik. A szerzők erre alapozzák azt az elméletet, amely szerint a délelőtti "kiválasztási időszakot" nem ajánlatos megzavarni nagyobb táplálékfelvétellel.
- A diétás ajánlás alapvető pillére az "ételek társításának" elve is. A szerzők szerint egyidejűleg nagy szénhidrát tartalmú növényi, illetve nagy fehérjetartalmú állati táplálék nem fogyasztható. Állításuk szerint az együtt fogyasztott élelmiszer-féleségek (pl. hús + nagy keményítőtartalmú köret, kenyér) nem emészthetők meg, hanem a gyomor sósavát semlegesítve rothadásnak indulnak. Ugyancsak ez a véleményük a főtt, tartósított gyümölcs, lekvár és gyümölcsle vonatkozásában; ezek szerintük a friss gyümölccsel szemben szintén erjedésnek indulnak a gyomorban. Ezzel szemben együtt fogyaszthatók külön-külön a húsfélék és a tésztafélék is a zöldségekkel.

- Előnye: a sok zöldség és gyümölcsfogyasztás nagy mennyiségű vitaminnal, ásványi anyaggal és rosttal látja el a szervezetet.
- Hátránya: a tej és tejtermékfogyasztást nem ajánlja a szerzőpáros, mondván, hogy a tej „halott táplálék” a pasztörizálás miatt, valamint azt állítják, hogy elegendő a növényekből nyert kalcium. Ez az állítás helytelen. A tej és tejtermékek, valamint a csekély húsfogyasztás miatt a diéta cink-, B12 vitamin-, D-vitaminhiányhoz is vezethet. A növényi és állati eredetű táplálékok külön fogyasztása negatívan hat a felszívódásra is, mivel egy növényi eredetű alapanyagokból álló táplálkozáson belül a fehérjék inkomplettek.

- **90 napos diéta:**
- Lényege: A négynapos szakaszokból álló diéta során protein, keményítő, szénhidrát és gyümölcsnapok váltakoznak. A sorrendet nem szabad megváltoztatni. A diéta alatt havonta egyszer víznapot kell tartani, amely a gyümölcsnap után következik. A 90 nap leteltével a reggeli még 3 hónapig gyümölcs. A Testkontrollhoz hasonló elvek alapján épül fel, miszerint a szénhidrát és fehérje együttes fogyasztása elégtelen emésztéshez, a gyomorban rothadáshoz vezet.
- A délelőtt folyamán csak gyümölcs fogyasztható.

- Protein nap: Tejet, sajtot csak ezen a napon szabad enni.  
Ebéd: 3 szelet (20 dkg) főtt, vagy sült hús, hozzá egy szelet kenyér.  
Hús helyett fogyasztható 3 tojás, sütve vagy főzve, vagy a hússal megegyező mennyiségű sajt.  
Salátát- olaj nélkül - korlátlan mennyiségben lehet enni. Ebéd után 2 dl tészta nélküli levest kell inni.  
Vacsora: ugyanazt és ugyanannyit kell enni, mint ebédre, de leves nélkül.
- Keményítő nap:
  - Ebéd: Bármilyen zöldségféle (bab, borsó, zöldbab, lencse, sárgarépa, burgonya) főzve. Étéltészt, só, paradicsomszósz vagy főtt paradicsom használható. Egy szelet kenyér és saláta ízlés szerint. Ebéd utántól saláta bármennyit fogyasztható.  
Vacsora: ugyanaz, mint az ebéd, de harmadával kevesebb mennyiségben.
- Szénhidrát nap:
  - Ebéd: főtt tészta fűszerezve, például spagetti szósszal, vagy bármilyen sós sütemény (pogácsa).  
Vacsora: Két kisebb szelet torta, esetleg 3 adag fagyis és kötelezően 1 szelet (3 kocka) főzőcsokoládé.
- Gyümölcs nap:
  - Egész nap, bármilyen gyümölcs (gyümölcslé) bármilyen mennyiségben, esetleg kevés natúr olajos mag.

- Előnye: lehet vele fogyni a csökkentett kalória-felvétel miatt. 4 naponta, a szénhidrát napon lehet „bűnözni”. Nem tilt semmilyen ételt, csak meg van határozva, hogy mit melyik napon szabad enni.
- Hátránya: külön választja a szénhidrát-, gyümölcs- és keményítő napot, holott a gyümölcscukor és a keményítő is szénhidrát. Ennek fényében 1 fehérje napot követ 3 szénhidrát nap. Tej, tejtermék és hús 4 nap alatt egy napon fogyasztható csak, ez a szervezetben hiányhoz vezethet: fehérje, kalcium, B12 vitamin, D vitamin, cink. Az esszenciális zsírsavak bevitele sem kielégítő. A szénhidrát napon fogyasztható élelmiszerek finomított lisztből, finomított répacukorból készülnek, így hasznos tápértékük és rosttartalmuk igen alacsony. A minden napi gyümölcsreggeli sokaknál gyomorpanaszokat okoz. A szervezetnek mindhárom tápanyagcsoportra szüksége van minden nap, csak az arányokra kell figyelni. Állítólag amerikai sportorvosok dolgozták ki, de ennek külföldi oldalakon semmi nyoma.