

Kedves olvasó!

Vaskút Község Önkormányzata által elnyert TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1218 “Egészségre nevelő életmódprogramok Vaskút községben” elnevezésű pályázat keretein belül lehetőség nyílt ismeret átadó cikkek elkészítésére. A cél, hogy minél szélesebb körben megismerkedhessenek a település lakosai azokkal az egészség fenntartó és egyben megújító technikákkal, amit cikksorozatunk igyekszik bemutatni.

Ezen alkalommal Raposa László Bence dietetikus, táplálkozás szakértőt kérdeztük az elhízásról és annak kezeléséről, megelőzéséről.

Mit érdemes tudni az elhízásról, miért jelenthet ez problémát Magyarországon?

Fontos leszögezni, hogy az elhízás nem csak kinézeti és önértékelési kérdés, hanem több betegség kialakulásának rizikófaktora, kialakulásukat segítő tényező. Ma már az elhízásról mint különálló betegségről is beszélhetünk, mely a magyar lakosság jelentős részét érinti akár a kisebb mértékű túlsúly vagy akár az egészen extrém szinteket is elérő elhízás formájában.

Ha az elhízást, mint fogalmat kellene megfogalmaznom egy ezzel foglalkozó szakember szavait idézném: „Az elhízás genetikai, idegrendszeri, endokrin és környezeti hatásokra kialakuló anyagcserezavar, amely az energia-háztartás eredeti egyensúlyának módosulását okozza. A folyamat a táplálékfelvétel növekedésében és/vagy az energia-leadás csökkenésében nyilvánul meg, amely az elhízott személy zsírtömegének növekedéséhez vezet. A nagyobb zsírtömeg viszont további anyagcsere- és szabályozási zavarokat, majd betegségeket okoz.” (Halmy L.)

Az elhízás vagy túlsúlyt hogyan állapíthatjuk meg, akár otthonunkban?

Az elhízás és a túlsúly megítélésére számos lehetőségünk van. Az elhízás tényének és mértékének megállapítására szolgáló legkönnyebb és gyakran alkalmazott módszer a BMI (Body Mass Index – Testtömeg index), melyet akár otthonunkban is könnyedén kiszámolhatunk. A BMI-index számot úgy kapjuk, hogy testtömegünket (kg) elosztjuk magasságunkkal (m) és a magasságot négyzetre emeljük (BMI= testtömeg(kg)/testmagasság (m)²).

Az ebből kapott index-szám már segítségünkre lehet állapotunk megítélésben. Fontos megemlíteni, hogy a BMI-t kombinálva szokták használni más antropometriai mérésekkel ugyanis egyes állapotokban (pl.: terhesség, testépítők. ect.) magában nem minden esetben ad reális képet. Az index-szám alapján a következő kategóriákat különböztetjük meg:

BMI index-szám (kg/m ²)	Kategória
BMI < 19	soványság
20-24,9	normális testtömeg
25-26,9	túlsúlyos
27-29,9	enyhe elhízás
30-39,9	közepes elhízás
BMI > 40	kórós, extrém elhízás

További lehetőségeink a már előzőekben említett antropometriai mérések, de ezeket otthon kevésbé inkább szakrendelésen vagy házi orvos segítségével alkalmazhatjuk. Ezen mérések: derék/csipő hányados, felkar körfogat vagy akár a Bioelektromos Impedencia Analízis (BIA).

Mit javasol a már elhízással vagy túlsúllyal „küzdő” személyeknek, hogy táplálkozzanak?

Fontos, hogy az diéta illetve a táplálkozási javaslatok is egyénre szabottak legyenek, hiszen elhízás elleni univerzális diéta nem létezik, bármennyire is próbálják velünk manapság mindenféle cégek elhitetni ezt.

Általánosságban elmondható, hogy a diéta a célja:

- a testtömeg redukálása, normál tartományba történő csökkentése
- az elért eredmény – testtömeg - tartós megtartása, fenntartása
- a fent említett két tényező eléréshez szükséges táplálkozási és konyhatechnológiai eljárások ismerete, annak megszerzése és gyakorlatban történő alkalmazása egyaránt

A diéta meghatározásának menete a következő:

1. több módszerrel, kombinált módon megállapítjuk az elhízás illetve túlsúly mértékét

2. meghatározzuk az alapanyagcserét és az ideális testtömeget (jövőbeli cél)
3. megállapítjuk az energia valamint tápanyagszükségletet
4. megfelelő étkezési ritmust alakítunk ki (napi 5-6x, kis mennyiségű étkezés)

A diétát leginkább befolyásoló tényező az elhízás mértéke.

Ha a BMI 25-27 kg/m² közötti tehát a túlsúlytöbblet az egész testsúlyra vonatkoztatva kisebb, mint 20%, abban az esetben az egyénre lehet bízni a diétát, szakember bevonása nem feltétlenül szükséges, ugyanakkor a táplálkozási ismeretek bővítése és dietetikussal történő konzultáció ebben az esetben is javasolt. Ezekben az esetekben a napi energia beviteli mennyiséget csupán 500 kcal-val javasolt csökkenteni.

Ha a BMI 27-31 kg/m² közötti (20-40 % közötti súlytöbblet) abban az esetben a nőknél 1200-1400 kcal, a férfiaknál 1400-1800 kcal összenergia bevitelt javasolunk. Ezekben az esetekben ez egy hosszú távú, komplex életmódváltással járó folyamat. Fontos megemlíteni, hogy ezekben az esetekben akár kímélő módon is, de szükséges a testmozgás bevezetés és heti rendszerességű gyakorlása.

Ha a BMI 31-44 kg/m² közötti (40-100 % közötti súlytöbblet) abban az esetben egy igen alacsony energiatartalmú étrend tartása szükséges. Ezen esetek kezelésére általában intézeti (kórházi) körülményekre van már szükség. Napi 600-800 kcal bevitel és azt követő hosszútávú diéta jellemző.

Többször esett szó a megfelelő ételkészítési eljárásokról illetve konyhatechnológiáról. Megosztana velünk erről néhány információt, hogy mire érdemes odafigyelni?

A megfelelő táplálkozás alapja a korrekt nyersanyag kiválasztás és használat. Így a következőkben nyersanyag csoportokra lebontva mondom el, hogy mik az ajánlott nyersanyagok, termékek.

Húsok, húskészítmények: sovány húsok, mint a szárnyasok, a hal, a marha, a vadhús. Felvágottakból a zsírszegények: sonkafélék, aszpikos készítmények.

Tej, tejtermékek: csökkentett zsírtartalmú (1,5%-os) tej illetve alacsony zsírtartalmú savanyított tejtermékek, sajtok, lehetőség szerint olyan tejtermékek melyek nem tartalmaznak hozzáadott cukrot.

Zöldség és gyümölcsfélék: alacsony szénhidrát tartalmú, gazdag élelmi rost tartalmú zöldség és gyümölcsfélék (banán, szőlő nem ajánlott).

Kenyerek és péksütemények: teljes kiőrlésű akár magvas készítmények, kenyerek. Lehetőleg itt is kerülni kell a hozzáadott, magas cukortartalmú péksüteményeket – édes termékeket.

Zsiradékok: főzéshez, sütéshez kis mennyiségben növényi eredetű zsírok alkalmazása ajánlott. Margarinokból, kenő anyagokból a „light” termékeket ajánljuk.

Ételkészítési eljárások közül a főzést, párolást, kevés zsiradékot igénylő sütést, infra-sütést ajánljuk, tehát minden olyan kevésbé radikális eljárást, amelyhez nem vagy csak kis mennyiségben szükséges hozzáadott zsiradék.