

Étrendi összefoglaló

Testsúlycsökkentéshez



Készítette: Török Tímea, dietetikus



Egészségfejlesztési Iroda
Szent János Kórház

AZ ÉTREND ALAPJA

Energiaszegény

A testsúly gyarapodás a bevitt többletenergia következménye. A testsúlycsökkenés alapja tehát a **bevitt energia* csökkentése**, hogy az elégetett energia szintje domináljon. Ehhez egy kalóriában szegény étrend szükséges.

Mi tartalmaz kalóriát?

Zsír: 9 kcal/gramm

Fehérje: 4 kcal/gramm

Szénhidrát: 4 kcal/gramm

(+alkohol: 7 kcal/gramm!)

Azonban nem csak a kalória számít: ahhoz, hogy **minőségi fogyás** következzen be, vagyis ne izomszövetből, hanem zsírszövetből történjen a fogyás, illetve ne járjon intenzív éhségérzettel, sóvárgással, más étrendi tényezőket is figyelembe kell venni.

Fehérjedús

A megfelelő fehérjebevitel célja az **izomszövet megtartása**, növelése, emellett **jóllakottság érzést** kölcsönöz. Ezenkívül a fehérjék emésztése igényli a legtöbb energiát, így a fehérjékből bevitt kalóriamennyiség egy része a lebontásukra fog irányulni.

Fehérjeforrások: húсок, halak, tojás, túró, joghurt, kefir, sovány sajtok, tej; növényi eredetűek közül: hüvelyesek, teljes értékű gabonák és olajos magvak

A szükséges fehérjebevitel lehetőleg nyersanyagokból történjen, ne étrend-kiegészítőkből.

Érdemes a növényi és állati eredetű fehérjeforrásokat 50-50%-ban fogyasztani.

*Az energia mértékegysége a kilokalória (kcal)



AZ ÉTREND ALAPJA

Mérsékelten zsírszegény

A zsírok tartalmazzák a legtöbb kalóriát grammonként, azonban fontos tápanyagok, így kizárásuk helyett mérséklésükre és a minőségre kell helyezni a hangsúlyt. Alapja a **zsírszegény nyersanyag**válogatás és **zsírszegény konyhatechnológiák** alkalmazása (sütés, párolás, főzés, airfryer, stb.).

Megkülönböztetünk telített és **telítetlen** zsírsavakat. A telített zsírok hozzájárulnak a szív és érrendszeri megbetegedések megnövekedett rizikójához, így ezeket érdemes minimalizálni. Ezek az állati eredetű zsírok: zsíros húsrészek, feldolgozott húskészítmények, szalonna, vaj, tejszín, tejföl, mascarpone stb.

Telítetlen zsírsavforrások a növényi eredetű élelmiszerek: **olajos magvak, diófélék, olíwabogyó, avokádó, hidegen sajtolt növényi olajok** (kivétel a kókusz és pálmazsír, amik telített zsírsavakban bővelkednek). Az ajánlott zsírmennyiség bevitele növényi forrásokból fedezendő.

Módosított szénhidrátösszetételű

Megkülönböztetünk egyszerű és **összetett szénhidrátokat**. Egyszerű szénhidrátok forrásai a cukros üdítők, sütemények, édességek, cukorkák. Ide tartoznak a gyümölcsök is, azonban azok tartalmaznak egyéb értékes növényi vegyületeket, ásványi anyagokat, vitaminokat, rostokat és vizet, melyeknek hála értékes tápanyagforrásokká válnak. A fent említett feldolgozott, cukros élelmiszereket azonban minimalizálni szükséges.

Összetett szénhidrátok forrásai a **teljes értékű gabonák** és azokból készült élelmiszerek: **teljes kiőrlésű kenyér, zabpehely, durum tészta, bulgur, kuskusz, barna rizs, köles, hajdina, quinoa**; illetve a **burgonya**. Ezek lassan felszívódó szénhidrátot tartalmaznak, így hosszantartó energiát és jóllakottság érzést biztosítanak, emellett rost-, ásványi anyag és vitaminforrások is, így ezekkel érdemes fedezni a napi szénhidrátbevitelt.



AZ ÉTREND ALAPJA

Rostban gazdag

A rostok **szerepe sokrétű a testtömegcsökkentésben.**

Segítik a bélmozgást, teltségérzetet kölcsönöznek, lassítják a gyomorürülést, ezáltal később jelentkezik éhségérzet, csökkentik a koleszterinszintet, szabályozzák a vércukorszintet, támogatják a bélflóra egészségét.

Egyes **rostban gazdag élelmiszerek**, mint a **zöldségek** és **gyümölcsök** sok vizet is tartalmaznak, így kalóriában szegények. Ezek alkossák az étrend gerincét.

Egyéb rostban gazdag élelmiszerek a **hüvelyesek**, a **teljes kiőrlésű gabonák** és az **olajos magvak** (--> növényi élelmiszerek), ezek napi szintű, változatos fogyasztására érdemes törekedni.

Folyadékbő

A rostdús étrend mellett **megnövekedett folyadékigény** lép fel (a székrekedés elkerülése végett), emellett könnyű összetéveszteni az éhségérzetet a szomjúság érzettel. Átlagosan napi 2 liter folyadék elfogyasztása javasolt, melynek döntő többsége víz legyen. Fizikai aktivitás, magas hőmérséklet esetén ez a mennyiség növekszik.

A folyadékbevitelhez hozzájárul a tej, joghurt, levesek és a nyers zöldségek-gyümölcsök fogyasztása is.

Kalóriamentes folyadékok: csapvíz, ásványvíz, natúr gyümölcstea, bogyós gyümölcscsel/citrommal/uborkával ízesített víz stb.



Egészségfejlesztési Iroda
Szent János Kórház

AZ ÉTREND VÁZÁT ALKOSSÁK

Zöldségek, gyümölcsök

- **Napi min. 5 adag** (=500 gramm) zöldség és/vagy gyümölcs --> **Minden étkezés tartalmazzon legalább 1 de inkább 2 adag zöldséget és/vagy gyümölcsöt**
- Az 5 adagból **legalább 1 nyers** legyen (C-vitamin, rostok miatt)
- Beleszámít a **friss, fagyasztott, sült, főtt, konzerv, savanyúság, befőtt, aszalt**, stb. is
- Példák zöldségekre:
 - **leveles zöldségek:** fejes saláta, római saláta, rukkola, bébi spenót, spenót, sóska, madársaláta
 - **gyökérzöldségek:** sárgarépa, petrezselyemgyökér, karalábé, zellergumó, cékla, csicsóka, jégcsapretek, hónapos retek, vajretek, feketeretek
 - **káposztafélék:** kel-, lila-, fejeskáposzta, kelbimbó, kínai kel
 - **keresztesvirágúak:** brokkoli, karfiol, pagodakarfiol
 - **tökfélék:** főzőtök, sütőtök, patisszon
 - **hagymafélék:** lila,- vörös,- fokhagyma, újhagyma, salotta, főzőhagyma, póréhagyma
 - **hüvelyesek:** zöldborsó, sárgaborsó, zöldbab, vörösbab, fehérbab, csicseriborsó, lencse, vöröslencse, beluga lencse, szója/edamame
 - **egyéb:** padlizsán, cukkíni, uborka, paprika, paradicsom, zellerszár, gombák, stb.
- Példák gyümölcsökre:
 - **Friss:** almák, körték, birsalma, barackok, dinnyék, bogyósok, cseresznye, szilva, szőlő, gránátalma, kivi, banán, narancs, mandarin, pomelo, ananász, avokádó stb.
 - **Fagyasztott:** erdei gyümölcs, málna, szeder, meggy, áfonya, gránátalma, ..
- **1 adag** = 1 nagy paprika, paradicsom, 1 nagy alma vagy őszibarack vagy 1 közepes tálka saláta vagy 80 g száraz vagy 120 g friss/fagyasztott hüvelyes vagy 1 pohárnyi bogyós gyümölcs vagy 2 dl turmix
- Hetente 2-3 alkalommal fogyassz egy **zárt maréknyi sós, olajos magvat**, pl. diót, mandulát, kesudiót, mogyorót, tökmagot, napraforgómagot.
- **Miért előnyösek a zöldségek, gyümölcsök?**
 - magas rost és víztartalmuk
 - alacsony energiasűrűségűek – nagy mennyiség is kevés kalóriát tartalmaz
 - magas telítődéstartalom
 - minél színesebb és változatosabb színű, annál változatosabban tartalmazza az antioxidáns hatású növényi vegyületeket



AZ ÉTREND VÁZÁT ALKOSSÁK

Sovány fehérjeforrások

Minden főétkezés tartalmazzon valamilyen sovány fehérjeforrást

- **Halak:** lazac, hering, szardínia, tőkehal, tonhal, harcsa, busa, pisztráng, kecsege (a zsíros mélytengeri halak kiváló omega 3 zsírsav források)
- **Húsok:** csirke, pulyka, ritkán: kacsa, sovány sertés, sovány marha, csirkemáj
- **Zsírsegény tejtermékek:** sovány túró, joghurt, kefir, sovány sajtok, friss sajtok, skyr, tej
- **Tojás:** főtt, buggyantott, tükörtojás, rántotta, omlett
- **Hüvelyesek:** tofu (szója), babfélék, lencsefélék, csicseriborsó, zöldborsó stb.



Növényi zsírforrások

- **Magvak és diófélék:** dió, lenmag, chiamag, mák, napraforgómag, tökmag, kesudió, mandula, brazildió, pekándió, ... - naponta egy **zárt maréknyi sótlan, pörköletlen**
- Egyéb: olíabogyó, avokádó
- **Ételkészítésnél használt olajok:**
 - **Hőstabil:** repceolaj, olívaolaj, szőlőmagolaj, szezámolaj, mogyoróolaj, finomított napraforgóolaj
 - **Nem hőkezelve fogyasztandó:** lenmag-, tökmag-, extra szűz olívaolaj, dióolaj



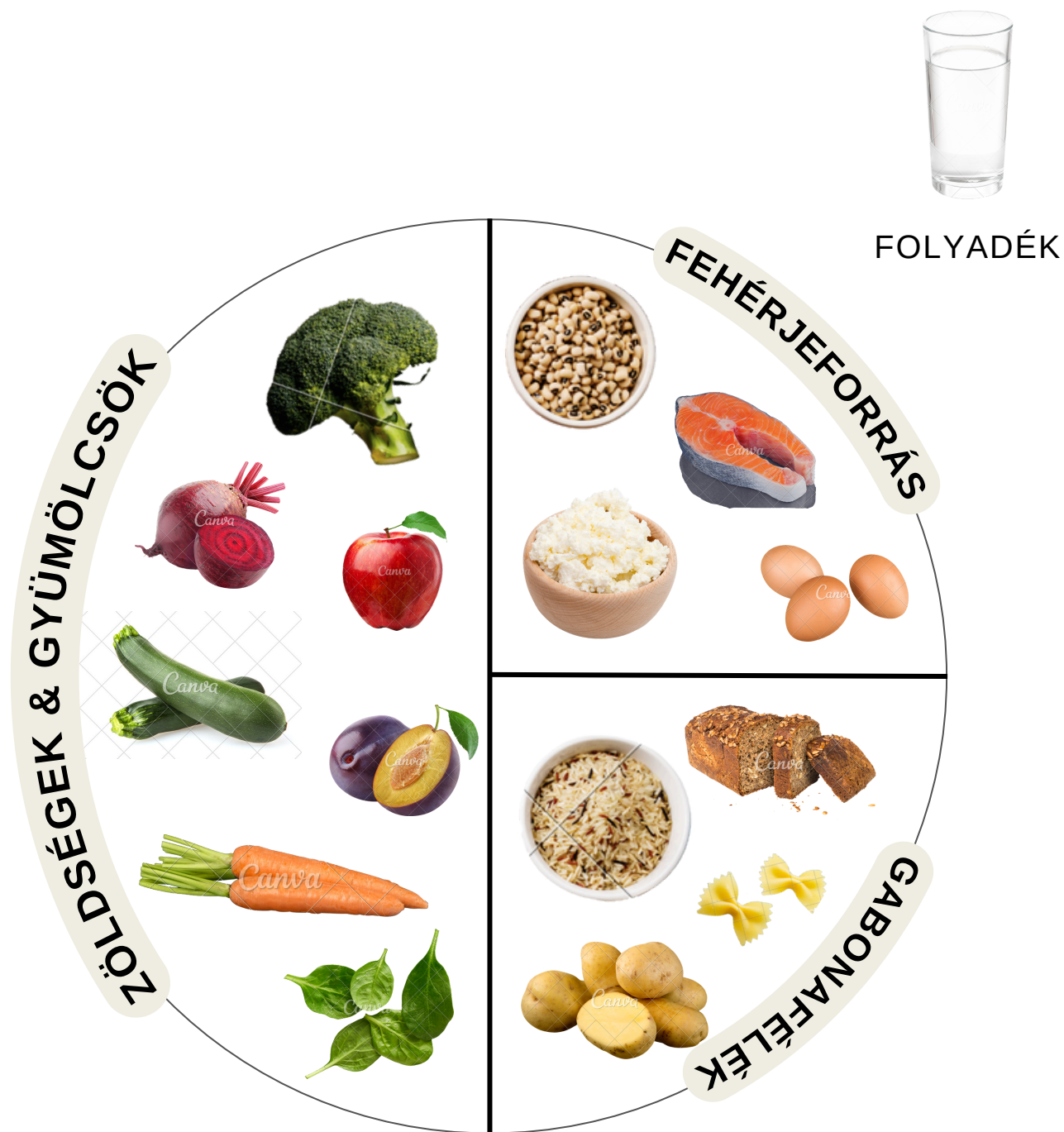
Összetett szénhidrátok

- **Gabonafélék:** zabpehely, bulgur, kuskusz, barna rizs, rizs, köles, hajdina, quinoa, tönkölybúza, gersli/árpagyöngy, rozs, kukorica
- **Teljes kiőrlésű pékáruk, kekszek**
- **Durum/zöldségtészta**
- **Burgonya:** nem bő olajban/sok zsiradékkal készítve



TÁNYÉRMODELL

Segítség a tányér elrendezéséhez, arányokhoz



ZSÍROK



Egészségfejlesztési Iroda
Szent János Kórház

AMIT MÉG ÉRDEMES TUDNI



Rejtett kalóriák, magas energiasűrűségű élelmiszerek

Mindig érdemes nézni az csomagolt élelmiszerek hátoldalán található **élelmiszercímkét**, mely információt ad a termék beltartalmi értékéről.

A folytonos kalóriaszámlálás nem ajánlott, azonban érdemes tisztában lenni a **magas energiasűrűségű** élelmiszerekkel.

Általánosságban elmondható, hogy **magas energiasűrűséggel** rendelkeznek az **ultrafeldolgozott élelmiszerek**. Ezekre példa a chips, csokik, kekszek, édességek, nassolnivalók stb., így ezeket minimalizálni szükséges.

A **folyékony kalória** ugyanúgy számít: cukros üdítők, cukorszirupos, tejszínhabos kávék, gyümölcslevek, stb. Az **alkohol** egyéb káros hatásai mellett sok kalóriát is tartalmaz, főleg egy édes koktél formájában. Gyakran zsírdús, energiában gazdag étkezés is követi.

Habár az **olajos magvak** nagyon egészségesek, érdemes figyelni a mennyiségre, hiszen magas energiasűrűségűek: csupán egy zárt maréknyit ajánlott fogyasztani naponta, sőtlan, pörköletlen formában. Ugyanúgy érdemes figyelni a mennyiségre a **sajtoknál**, saláta **dresszingeknél**, **kenőzsiradékoknál**.

Étkezések kihagyása

Törekedjünk a rendszeres, legalább **3-4 óránkénti, kis mennyiségű** étkezésekre, ezzel elkerülhető a farkaséhség és a túl nagy mennyiségek elfogyasztása egy étkezésen belül. Amennyiben 4-5 óránál több telik el két étkezés között, nem átgondolt döntéseket hozhatunk az ételválasztásban.

Rágjunk, figyeljünk oda az étkezésre

A **rágás** mellett, hogy lassítja az evést, segít kiváltani a jóllakottság érzetet, így elkerülhető a túlevés. Ha nem figyelünk oda az étkezésre/ételre, közben telefont vagy a TV-t nézzük, nem lesz olyan hatékony az emésztés, illetve később érezzük a jóllakottság jeleit, így érdemes étkezés közben jelen lenni.

Egyéb életmódbeli tényezők

A testmozgás és a pszichés támogatás kulcseleme a testsúlycsökkenésnek. A mindennapi **mozgással és testedzéssel** nemcsak az **elégetett kalóriák** mennyisége növekszik, hanem az **izomszövet** is gyarapszik. Ennek köszönhetően **nő az alapanyagcsere**, vagyis nyugalmi helyzetben is több energiát éget a szervezet. Az egyéb élettani és esztétikai előnyökről nem is beszélve.

Amennyiben lelki okai vannak a túlzott kalóriabevitelnek, pszichológus szakember segítségét ajánlott igénybe venni.

Az megfelelő mennyiségű, **pihentető alvás** segít elkerülni a sóvárgást és kiegyensúlyozottabb vércukorszintet kölcsönöz.



Egészségfejlesztési Iroda
Szent János Kórház



TIPPEK AZ ENERGIABEVITEL CSÖKKENTÉSÉRE

Zsírszegény konyhatechnológia, alapanyag válogatás

Bő olajban sütés helyett válasszuk a **sütőben** vagy **airfryerben** készült ételeket. A **főzésnél, párolásnál, alufóliában sütésnél** és olyan edények használatánál, amelyekben nem tapad le az étel, a hozzáadott zsiradék csökkenthető vagy elhagyható.

Kenjük vékonyan a vaját/margarint, mértékkel használjunk olajat a dresszingebe. Ha kívül a leves tetején a zsír vagy utólag eltávolítható a sült húsból kisült zsiradék, azt távolítsuk el.

Válasszunk zsírszegény opciókat: 10-12%-os tejszínt-tejfölt, 1,5-3,5%-os joghurtot. Kukorica- vagy krumplisalátát készíthetünk kefirrel vagy joghurttal is. Válasszunk zsírszegény/light sajtokat.

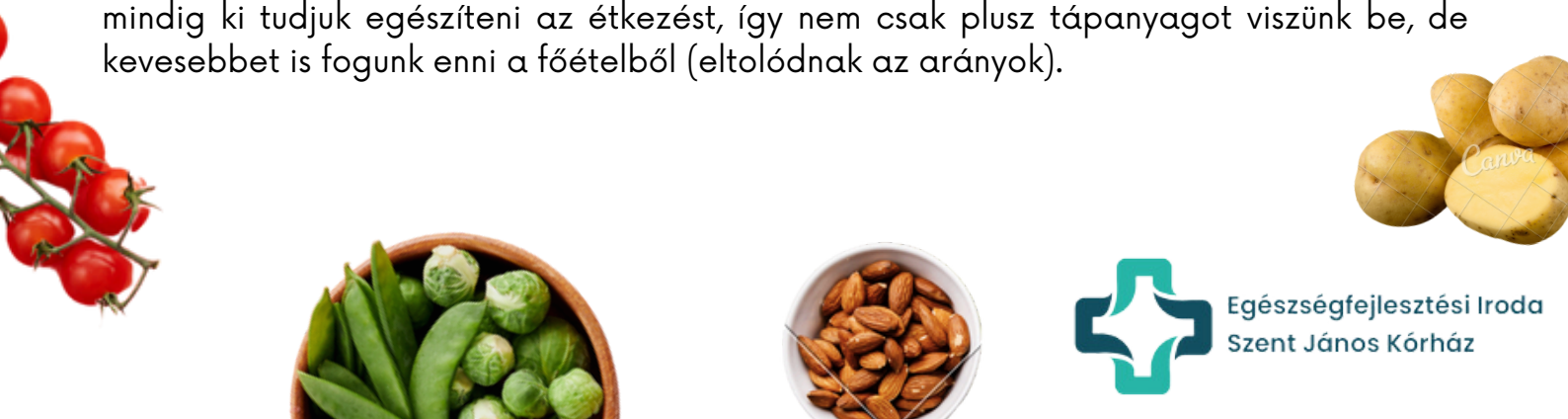
Sűrítés saját anyagával

Főzelékek, krémlevesek sűrítője lehet, ha leturmixoljuk a megpárolt alapanyag (zöldség) egy részét, majd visszaöntjük. Így a benne található rosttartalom fogja sűríteni az ételt.

Levesek, saláták előnyben

Erős éhségérzet mellett, érdemes egy **levessel, zöldséges előétellel kezdeni**, így megelőzhető a túl nagy mennyiségű étel, túl gyorsan történő elfogyasztása. Ez jelethet annyit is, hogy miközben melegedik a főétel, mi elropogtatunk egy hasáb répát vagy karalábét.

A **munkahelyi étkezéseknél** is érdemes egy híg levessel, salátával kezdeni. Léteznek konyhakész, **előmosott salátakeverékek** is. Tartsunk ezekből a munkahelyi hűtőben, így mindig ki tudjuk egészíteni az étkezést, így nem csak plusz tápanyagot viszünk be, de kevesebbet is fogunk enni a főételből (eltolódnak az arányok).



Egészségfejlesztési Iroda
Szent János Kórház



TIPPEK, HOGY FENNTARTHATÓ LEGYEN

Édességek és fogyasztás

Nincsenek tiltott élelmiszerek, csak kerülendő mennyiségek, ugyanis a tiltás sóvárgáshoz és egészségtelen kapcsolathoz vezet az étellel. Ahhoz, hogy az életmódunk hosszútávon is fenntartható legyen, **kerülni kell a szigorú korlátozásokat**, helyette olyan **szokásokat**, rugalmas szabályokat érdemes kialakítani, melyek az egyéni élethelyzetnek és célnak megfelelnek.

Ha édesség, válasszunk olyat, melynek magas a beltartalmi értéke: **tartalmaz gyümölcsöt, esetleg zöldséget, túrót vagy olajos magvakat, teljes értékű gabonákat**. Ezeket egy könnyű **leves vagy zöldséges fogás után** fogyasszuk, esetleg kísétkezésnek. Ahhoz, hogy **tartsuk a mértéket**, egészítsük ki a süteményt/édességet egy almával vagy egyéb **gyümölcssel**.

Házon kívüli étkezés

Éttermekben, étkezdékben hajlamosak sokkal nagyobb adagot adni, mint amekkorára egy étkezésnél igényünk lenne. Ilyen esetben érdemes **elcsomagolni az étel felét** és a fennmaradó részt **kiegészíteni zöldséggel**, vagy eleve fél adagot kérni, plusz zöldséggel/savanyúsággal/levessel kiegészítve. Így nem kell lemondani kedvenceinkről, csak ügyelni a **mértékre és gyakoriságra**. Ha vendégségben járunk vagy **összejövetel** van, készítsünk ki **gyümölcsöt vagy zöldséghasábokat** humusszal. Ez nem jelenti, hogy nem kóstolhatunk meg mást, de legyen energiaszegény alternatíva is.

Elő a fűszerekkel!

Gyakori tévhit, hogy a fogyáshoz egysíkúan, unalmasan kéne étkezni, a natúr csirke-rizs-brokkoli háromszögben. Ennek azonban az ellenkezőjéről van szó: **válasszuk változatosan** a zöldségeket, gabonaféléket és fehérjeforrásokat, **változatosan elkészítve** (sütve, főzve, nyersen, savanyítva...) és fűszerezzünk bátran, hiszen a **fűszernövények számos jótékony hatással rendelkeznek**. Elő a bazsalikommal, oregánóval, majorannával, kakukkfűvel, petrezselyemmel, korianderrel, köménnyel, kurkumával, gyömbérrel, fahéjjal, fűszerpaprikával és csilivel! A fokhagyma és egyéb hagymafélék is remek ízt adnak. A só egy részének fűszerekkel való helyettesítése segít a sóbevitel mérséklésében is.



Egészségfejlesztési Iroda
Szent János Kórház



MINTA NAPOK, ÖTLETEK

(Mennyiségek egyéni célnak megfelelően)

REGGELI

almás fahéjas zabkása lenmaggal,
natúr joghurttal, tejeskávé

TÍZÓRAI

répa hasáb, zellerszár hummusszal

EBÉD

borsóleves
1 kis sült csirkecomb, sütőben sült répa,
cékla, burgonya + friss kevert saláta

UZSONNA

1 banán, 5 szem dió

VACSORA

paradicsomos halkonzerv,
1 tenyérnyi szelet teljes kiőrlésű
kenyér, jégcsapretek, uborka
2 mandarin

REGGELI

kapros túrókrém, 2 kis szelet teljes
kiőrlésű kenyér, madársaláta,
lilahagyma

TÍZÓRAI

alma, korpás keksz

EBÉD

lencsefőzelék
2 főtt tojás

UZSONNA

natúr joghurt, zabpehely, körte

VACSORA

zöldséges tésztasaláta kefires
öntettel, roston csirkemellel
2 kocka étcsokoládé



Egészségfejlesztési Iroda
Szent János Kórház