

Energiaszegény étrend

Fogyókúrára akkor van szükség, ha a testsúlyunk több a megengedettnél. Ez a testsúlytöbblet kóros zsírfelhalmozódást jelent, melynek oka az energia bevitel és leadás közötti egyensúly felbomlása. Ez megnyilvánulhat a táplálékfelvétel növekedésében és/vagy az energia leadás csökkenésében. A szervezet a többlet-energiát zsír formájában elraktározza.

A legtöbb energiát a zsírokkal és a szénhidrátokkal visszük be, ezért főleg azokat az ételeket mellőzzük, melyeknek ez a jellemző tápanyagtartalma. Fontos a megfelelő nyersanyag válogatás (alacsony energiatartalmú és magas laktató értékű ételek) és a megfelelő konyhatechnológia.

Nyersanyag válogatás

	Fogyókúrában kerülendő	Helyette
Húsok, húskészítmények	Zsíros tökehúsok (pl. sertés dagadó), hurka, kolbász, szalonna, tepertő, szalámi, olasz felv., mortadella, májkrém	Szárnycsőrök (mell, comb), sertéscsőr és - karaj, sovány marhahús Kis mennyiségben: virsli, párizsi, krinolin, szafaládé, Zala felv. Jól alkalmazható: sonkafélék (pl. gépsonka, selyemsonka stb.)
Belsősegek	Viszonylag alacsony az energia tartalmuk, de sok bennük a koleszterin.	
Halak	Angolna, olajos halkészítmények, szardínia	Busa, fogas, harcsa, heck, tonhal
Tej, tejtermék	2,8%-os tej, kakaó, 20%-os tejföl, gyümölcsös joghurt, zsíros túró, tejszín, zsíros sajtok: Trappista, Ementáli, Edami, Parmezán, Parenyica, Camembert stb.	1,5%-os tej, 12%-os tejfölből keveset, kefir, light vagy natúr joghurt, sovány túró, zsírszegény sajtok: köményes, Túra, Tolnai sovány, Medve light, Mozzarella, Tenkes, Óvári
Tojás	A sárgájának jelentős a zsírtartalma, ezért fogyasztását korlátozni kell. A fehérje „szabadon” fogyasztható.	
Zsiradékok	Vaj, margarin, zsír	Jóminőségű light margarinok, vajkrémek, 12%-os tejföl
	Az ételkészítéshez felhasznált napi mennyiséget 3-5 g-ra kell korlátozni (növényi olajok).	
Kenyerek, péksütemények	Magas energiaértékük miatt korlátozni kell a bevitelüket. Elsősorban a fehér kenyeret, zsemlet, kiflit, töltött-, cukros-, zsíros-, péksüteményeket stb. mellőzzük.	Abonett, puffasztott rizs- ill. búzaszelet (Ham-Let, Roppa, Ripsz-Ropsz), Korpovit keksz A teljes kiőrlésű, rozsos, magvakkal dúsított és Graham kenyerek rosttartalma magas, ezért hamarabb okoznak teltségérzetet.
Tészták	Száraz tészta, galuska (nagyon magas szénhidráttartalom)	Zöldségköretek
Rizs	Önálló ételként nem fogyasztható (nagyon magas szénhidráttartalom)	Ételkészítéshez (pl. rakott karfiol) minimális mennyiségben, de ezt is jobb barna rizzsel helyettesíteni. Zöldséges köretek

Zöldségek	A sütőtök, a zöldborsó és a kukorica csak kisebb mennyiségben fogyaszthatók magas energiaértékük miatt. Száraz hüvelyesek, burgonya	A többi zöldség fogyasztható, a diéta gerincét képezik.
Gyümölcsök	Befőttek, kompótok, lekvárok (magas cukortartalom) Olajos magvak, mandula, dió, mogyoró, mák (magas zsírtartalom)	A többi gyümölcs fogyasztható, ajánlott naponta többször.
Édességek	Kelt, hajtogatott, leveles tészták, kalács, csokoládé, cukor, méz stb.	Gyümölcs, gyümölcsös túrókrém, gyümölcsös piskóta (háziilag, cukor nélkül elkészítve)
Folyadék	Alkohol, kakaó, cukros üdítők, szörpök, gyümölcslevek, stb.	Víz, ásványvíz, tea cukor/méz nélkül, cukormentes üdítőitalok, frissen facsart gyümölcslevek, zöldséglevek

Konyhatechnológia

Jól alkalmazhatók:

- főzés: vízben, zöldséglében, lezsírozott húslében, csontlében
- gőzben főzés
- párolás minimális olajjal (2-3 g)
- sütés: teflonban, alufóliában, grillsütőben, roston, grillen, agyagedényben
- sűrítés (ahol lehet, mellőzzük): száraz rántás (pirított liszt), egyszerű habarás (víz vagy főzőlé + liszt), kefires, joghurtos habarás, zsírszegény tejjel habarás (kefir vagy joghurt vagy zsírszegény tej + liszt)
- lazítás: tojás (főként a fehérjéje), zabpehely, zabkorpa, barna kenyér, barna rizs
- ízesítés: változatos, mérsékelt

Kerülendők:

- sütés: bő zsírban/olajban (pl. rántott hús, bundás kenyér, szalma krumpli)
- sűrítés: tejfölös habarás, legírozás (tojássárgája + tejszín), rántás (olaj + liszt)
- ízesítés: szalonnával tűzdelés, túlzott fűszerezés (fokozza az emésztő nedvek elválasztását és az étvágyat)

Tippek az ételkészítéshez:

- a csőben sült ételekhez a mártást tej helyett főzőlével is készíthetjük
- vagdaltat készíthetünk csak tojásfehérjével is, alufóliában v. őzgerincben (így kevesebb zsír- és kalóriát tartalmaz)
- májkrém, húskrém háziilag is készíthető (pl. darált sovány húsból kefirrel)
- a zöldségek főzőlevét használjuk fel (leveshez, salátaöntethez), mert sok ásványi anyagot tartalmaznak
- a főzelékeket habarhatjuk Graham liszttel, így magasabb lesz a telítődőértékük
- kedvezőek a magas rosttartalmú készítmények (búzakorpa, zabkorpa, zabpehely, Graham liszt stb.), mert hamarabb okoznak teltségérzetet
- lehetőleg kevés vízben főzzünk (pl. tésztát), így minimális sóval vagy só hozzáadása nélkül készíthetjük az ételket
- ne hevítsük a hidegen préselt szűzolajat, inkább használjuk salátákhoz vagy akkor keverjük az ételhez ha az már nem forró

Egyéb tudnivalók a fogyókúráról

- Nagyon fontos, hogy a diéta ne legyen egyoldalú. A szervezetnek minden nap szüksége van az összes tápanyagra (fehérje, zsír, szénhidrát), persze megfelelő mennyiségben elosztva.
- Fontos, hogy naponta legalább 3-szor (de inkább 4-5-ször) étkezzünk. A gyakori, de kis mennyiségű étkezésekkel könnyebb átvészelni a fogyókúra idejét. Sokan nem reggeliznek, ezt nem szabad követnünk. A diéta ideje alatt is naponta egyszer együnk főtt ételt.
- Figyelni kell a megfelelő folyadék mennyiségre: min. 2 l/ nap (nyáron lehet akár 3 l is).
- A sószegény diéta segít kiüríteni a felesleges vizet a szervezetből, ezért az első néhány napban jelentős súlycsökkenés tapasztalható. A további súlycsökkenés már nem ilyen látványos, de ettől nem szabad elkeseredni.
- A diéta mellett elengedhetetlen a napi mozgás (sportolás vagy torna otthon, esti séta, 2 buszmegálló gyalog, lift helyett lépcsőzés stb.)
- A fogyókúra alatt nem szabad megengedni kis jutalmakat pl. keveset ettem ebédre, ezért ehetek egy csokit uzsonnára.
- A fogyókúránál sokkal nehezebb, hogy a leadott kilók ne jöjjenek vissza. A diétáról fokozatosan kell visszatérni a szokásos étrendre, a napi mozgást pedig legjobb lenne el sem hagyni. Aki hajlamos a hízásra, annak életmód változtatásra van szüksége, az étkezésére mindig figyelnie kell.

Az élelmi rostokról

Az élelmi rostok segítik az emésztést, megelőzik a székrekedés kialakulását és megkötik a szervezetben a káros anyagokat. Fogyókúrában jól alkalmazható, mert teltségérzetet okoz, ezért kevésbé érezzük magunkat éhesnek. Sok élelmi rost található a következő élelmiszerekben: gabonafélék (búza, zab, rozs, árpa stb.) müzlik, zöldségek, gyümölcsök, száraz hüvelyesek, diófélék, olajos magvak. Az élelmi rost bevitel mellett nagyon oda kell figyelni a folyadék bevitelre. Ha megnöveljük a rost bevitelt, növelni kell a folyadék bevitelt is. 1g rost 0,5 dl vizet köt meg. Az optimális rostbevitel 30-35g/nap. Túlzott bevitele sem jó (kb.50g/nap felett), mert ha sokat viszünk be, megköti a vitaminok és ásványi anyagok egy részét, így hiánytünetek léphetnek fel. (Ettől nem igen kell tartani, mert az átlagember kb. 20-25g élelmi rostot fogyaszt naponta.)

Megfelelő-e a testsúlyunk?

A tápláltsági állapot egyik gyakran használt mutatója a testtömeg index (**Body Mass Index**), mely 18 és 65 év között jól alkalmazható.

BMI = jelenlegi testsúly (kg) / jelenlegi testmagasság (m)²
Pl.: 108 kg, 183 cm BMI = 108 / 1,83² = 32,24

A BMI fokozatai:

18 alatt	alultápláltság
18-20	soványság
20-25	megfelelő

25-30	túlsúly
30-35	mérsékelt elhízás
35-40	súlyos elhízás
40 felett	beteges elhízás

Kőszegi Dalma, dietetikus