

Divatfogyókúrák



Zsír vagy szénhidrát?

Elhízás orvosi kezelésének irányelvei:

Rizikó kategóriák	BMI (kg/m ²)	Haskőrfogat (cm)	
		Férfi	Nő
1. ISZB, diabetes, metabolikus szindróma	>25	94	80
2. társrizikófaktorok jelenléte ≥ 2	>27	94	80
3. szövődménymentes elhízás (0-1 rizikófaktor)	>30	102	88

MOTESZ Interdiszciplináris Fórum: Terápiás Konszenzus Konferencia a nagy kardiovaszkuláris kockázatú betegek általános kezelési irányelveiről, 2003

Elhízás kezelésének pillérei:

- Dietoterápia
- Mozgásterápia
- Viselkedésterápia
- Gyógyszeres terápia



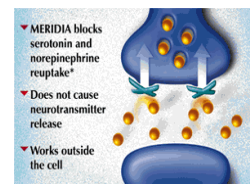
Sibutramin (Reductil)



- Serotonin és noradrenalin reuptake-et gátolja
- (Release-t nem fokozza)



- Telítettségérzés \uparrow
- Termogenezis \uparrow



Orlistat (Xenical)

- Szelektív lipáz inhibitor,
- mely a táplálékkal elfogyasztott zsír felszívódását akadályozza



- Kb. 30%-a a széklettel ürül



Orvosi kezelés

A fogyókúrát **orvosnak és dietetikusnak** kell irányítania

- Beteg rizikó státuszának felmérése, kivizsgálása
- Diétás kezelés: energiabevitel csökkentése
- Orvosi javaslatra gyógyszeres kiegészítés
 - (nagy kardiovaszkuláris kockázat esetén)

Célkitűzések

A testtömeg 5-10%-os csökkentése szignifikánsan javítja az elhízás szövődményeit, csökkenti a rizikótényezőket

Sikeres fogyókúra: (USA Institute of Medicine)

- 5%-os testtömeg csökkenés fennmarad min. 1 évig

Fogyókúrázók elvárásai:

- „A túlsúlyosok szíve mélyén örökké ott él az olthatatlan vágy valami csodálatos diéta után, türelmetlenek, 2 hét alatt akarnak megszabadulni a 15 év alatt felszedett 20 kg-tól”

Magas zsír- és alacsony CH tartalmú diéták

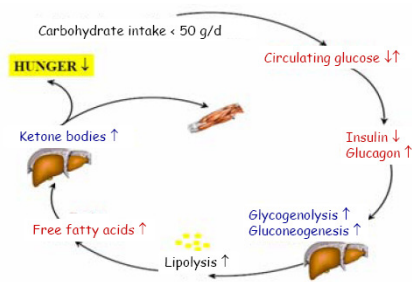
High Fat Low carb diets

- **CH: <20% (<100 g)**
- **Zsír: 55-65%**
- **Fehérje: 25-30%**

→

- Ketózis
- Energiabevitel ↓
- Testtömeg ↓ (víz)
- Szérum lipidek, vércukor, inzulin szint, RR ↓
- Atkins diéta
- Protein power
- Szénhidrátfüggetlen diétája
- Élet kenyér nélkül
- South beach diéta
- Inadekvát tápanyagbevitel
- Szupplementáció szükségessége
- Folsav, Ca, Mg

Alacsony CH diéták metabolikus hatásai



Atkins diéta

Ajánlott

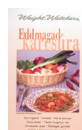
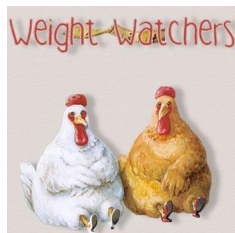
- Vörös húsek
- Csirke
- Hal
- Sajtok
- Majonéz
- Tejföl, tejszín, vaj

Kerülendő

- Kenyér
- Rizs
- Tészta
- Burgonya
- Gabonapelyhek, müzlik
- Tej, joghurt
- Pizza, sütemények
- Cukor
- Gyümölcs
- Alkohol

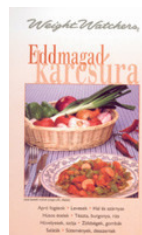
Mérsékelt zsírtartalmú diéták

- **Zsír: 20-30%**
- **CH: 50-60%**
- **Fehérje: 15-20%**
- DASH diéta
- Weight Watchers
- USDA ajánlás
- Kiegyensúlyozott, hosszútávú fogyókúra

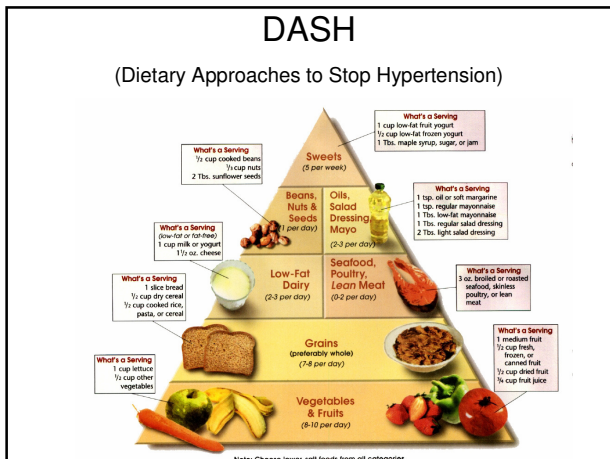


Weight Watchers
Súlyfigyelők

- Lefognyi és karcúnak maradni gyógy- és csodaszerek nélkül!
- Pontdiéta



- Az első szabály, hogy a tag az adagok nagyságával legyen tisztába.
- Naponta legalább 50 dkg zöldséget, vagy és gyümölcsöt kell enni. Több megengedett, ha számoljuk a POINTS értékeket.
- Naponta vegyen magához legalább 2 adag tejet, vagy kalciumban gazdag egyéb terméket.
- Táplálkozzon fehérjedúsán!
- Válasszon naponta a gabonafélék sokfajta kínálatából is, főleg teljes kiőrlésű termékekből.
- Korlátozza az alkoholt, a cukrot, a zsírt mennyiségét.
- Igyon naponta minimum 1,5 liter vizet!



Alacsony zsírtartalmú diéták

- Zsír: 11-19%**
 - Nagyon alacsony zsírtartalmú: 10% alatt
- CH: > 65%**
- Fehérje: 10-20%**

- Ornish: „Eat more, weigh less” (Egyél többet, nyomjál kevesebbet)
- Új Pritkin diéta

Ornish diéta

Ajánlott

- Teljeskiőrlésű gabonák
- Zöldségek gyümölcsök
- Alacsony zsírtartalmú tejtermékek
- Tojás (mértékkel)

Kerülendő

- Állati termékek
- Hal
- Diófélék, olajos magvak

Glikémiás index

- South beach
- Sugar busters
- Zone

Ludwig DS. J Nutr 2000;130(suppl):280S-3S

Glikémiás indexet befolyásolja:

- Élelmiszer összetétele
- Szénhidrát fajtája
- Ételkészítés
- Feldolgozottság foka
- Előzőleg fogyasztott étkezés
- Együtt fogyasztott ételek
- Enzim inhibitorok
- Egyének közti különbségek
- Mérés módszerek...

Amylose

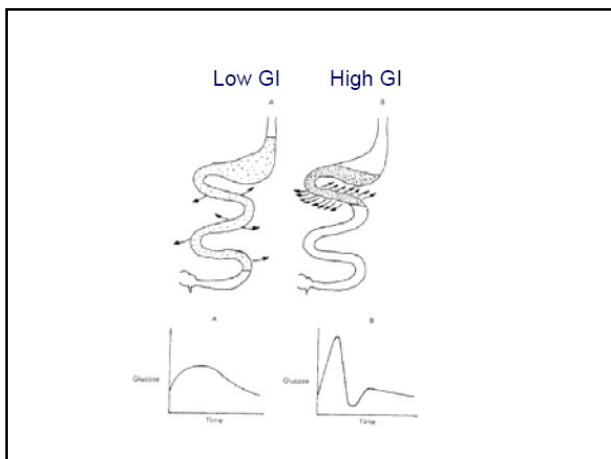
↓

Lassú lebontás, felszívódás
(pl. durum búza)

Amylopectin

↓

Gyors lebontás, felszívódás



South beach diéta




Ajánlott

- Teljeskiőrlésű gabonák
- Zöldségek
- Egyes gyümölcsök
- Diófélék
- Csirke
- Hal
- Zsírszegény tejtermékek
- Magas rosttartalmú ételek

Kerülendő

- Rizs
- Tészta
- Burgonya
- Kukorica
- Finomított szénhidrátok
- Alkohol

Sugar busters („cukor irtók”)



Ajánlott

- Zöldségek
- Gyümölcsök
- Húsok
- Csirke
- Hal
- Tejtermékek
- Magas MUFA tartalmú olajok (olíva)

Kerülendő

- Kenyér
- Rizs
- Tészta
- Burgonya
- Magas GI zöldségek

Zone diet




Ajánlott

- Zöldségek
- Gyümölcsök
- Diófélék
- Csirke
- Hal
- Alacsony zsírtartalmú tejtermékek
- Magas MUFA tartalmú olajok (olíva)

Kerülendő

- Rizs
- Tészta
- Burgonya
- Kenyér
- Torták
- Csokoládé
- Sütemények

Zsír vagy szénhidrát?

Low-fat Low-card

Mediterranean diet

Glycemic Index diet

Eredmények, megállapítások

- Az energiaegyensúlynak van legnagyobb szerepe a testtömeg csökkentésben
- Fizikai aktivitás nélkül 1400-1500 kcal/nap energiabevitel mellett fogyás következik be, függetlenül a diéta makronutriens összetételétől
- Ha a diétázók energia bevétele csökken, fogyás jön létre

Eredmények, megállapítások

- Minden alacsony energiatartalmú diétával testtömeg és testzsír csökkenés érhető el
- Rövidtávon az alacsony CH tartalmú, ketogén diéták nagyobb víz-, mint testzsír veszteséggel járnak
- A vízvesztés visszaáll, ha a diétát befejezik
- Hosszútávon folytatva a diétát testzsír csökkenést eredményez

Eredmények, megállapítások

- Mind a magas zsírtartalmú, alacsony CH tartalmú, mind az alacsony zsírtartalmú diéták hatására javul az anyagcsere profil (vérsírok)
- A mérsékelt zsírmegszorítással járó kiegyensúlyozott diéták minden tápanyagszükségletet (makro- és mikronutriensek) kielégíthetnek
- A zsírdús, CH szegény és az alacsony, nagyon alacsony zsírtartalmú diéták nem biztosítanak megfelelő tápanyag ellátottságot (mikronutriensek)

Eredmények, megállapítások

- A hosszútávú együttműködés (compliance) fontosabb tényező a fogyókúra sikerességében, mint a makronutriens összetétel
- A különböző (szélsőséges) összetételű diéták hosszútávú hatásáról nincs elegendő adat
- A súlytartásban, diétára reagálásban:
 - a pszichológiai tényezők (neurotranszmitterek),
 - fiziológiai faktorok (testsúly szabályozásban szerepet játszó hormonok: inzulin, leptin...)
 - fizikai aktivitás
 - energiasűrűség
 - vagy egyéb tényezők szerepe?

Konklúzió:

- Testtömeg növekedésének megelőzése
- Súlytartás a legfontosabb célkitűzés
- További kutatást igényel:
- Miért tudnak viszonylag könnyen lefogyni, de nehezen megtartani az elért súlyt?

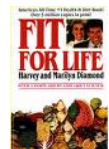
Egyéb módszerek

- Elválasztó diéták
 - Testkontroll (Fit for life)
- Norbi update
- Vércsoport diéta
- Eper-tejszínhab
- Schrott kúra (borivó és száraz napok)
- Káposztaleves kúra
- ...



Fit for Life (Testkontroll)

- „Természetes higienia” (Waerland, 1940)
 - Táplálékot felvevő időszak: 12-20 óra
 - Beépülési időszak: 20-04 óra
 - Kiválasztás időszaka: 04-12 óra
 - Csak gyümölcs!
- Ételek társításának elve:
 - Nagy CH tartalmú növényi + nagy fehérjetartalmú állati egyidejűleg TILOS!
 - Nem emészthető meg, rothadásnak indul
- 70% víz, 30% koncentrált élelmiszer
- Egyedül javasolható ivóvíz: desztillált víz



Testkontroll megállapítások:



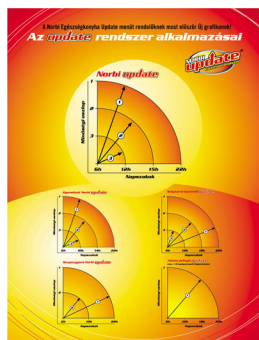
- Az emberiség 98%-a laktóintoleranciában szenved
- Kazein az emberi szervezet számára emészthetetlen
- Pasztőrízálás: minden élő anyag elhal
 - „Halott étel nem adhat életet”
- Tejtermékek felelősek a gyermekkori légúti betegségekért
 - Hatásukra „felszaporodik a nyálka a légutakban”
- „Az emberi test számára szükséges tápanyagokat vagy saját maga állítja elő, vagy a növények birodalmából tudja beszerezni
- Ami nincs meg a zöldségben, gyümölcsben, csirában, gabonában, olajos magban, arra igazán nincs szüksége”

AB0 terv

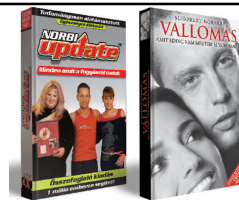


- Alapja:
 - Táplálékokban lévő lektinek
 - In vitro vvt-agglutinációt okoznak
 - Másképp hatnak a különböző vércsoportú emberekre
 - 0 vércsoportúak:
 - nagy hústartalmú, csekély tejtermék- és cereália tartalmú
 - A vércsoport:
 - vegetáriánus jellegű, kevés tej-tejtermékkel
 - B vércsoport:
 - Vegyes étrend
 - AB vércsoport:
 - Kis hús- és gabonataralmú étrend

Norbi update



„...A társadalom ezért elítéli a kövéreket.
Én azt mondom: a kövér emberek ártatlanok.
Annak a súlynak az áldozata, amely szervezetük helytelen kódolása miatt halmozódott föl.
Ha meg akarják oldani ezt a problémát, csak dönteniük kell.
A Norbi Update elsősorban nem azt mondja meg, hogy mit egyél, hanem hogy mikor.
Ilyenformán senkinek nem kell lemondania kedvenc ételéről, csak arra kell figyelnie, hogy mikor eszi azt meg.
E tekintetben viszont nincs helye engedménynek!”



• Mi a Norbi Update és miért megoldás?

- Életmódszer. Rendszer, mert magában foglal :
 - rengeteg mozgásprogramot,
 - napi kardioedzést,
 - teljes ételmisszeripari termékfejlesztést 25 cég és 40 ételmisszerművek közreműködésével,
 - saját orvosszakértők bevonásával.

Összegzés

- nagy részük minden tudományos alapot nélkülöz
- gyakran ártnak
- nem adnak mintát a korszerű, kiegyensúlyozott táplálkozáshoz
- a több-kevesebb, de gyakran hirtelen fogyást újabb, még több hízás követi (jó hatás)



Összegzés

- jó részük az egyhangúságra épít, tápanyag hiányosok,
- a többszöri sikertelen kúra lelki problémát eredményezhet,
- gyanakvásra ad okot, ha a kúra étrend és életmód változtatás nélkül ígér fogyást.



