

CSMEK HÓDMEZŐVÁSÁRHELY- MAKÓ	BETEGTÁJÉKOZTATÓ
	KALÓRIASZEGÉNY ÉTRENDI TÁJÉKOZTATÓ

Kedves Betegünk!

Kérjük, hogy figyelmesen olvassa el az alábbi DIÉTÁS TÁJÉKOZTATÓ-t!

Az Ön esetében elmondott panaszai alapján - amit az elvégzett vizsgálatok is alátámasztottak – Önnek „KALÓRIASZEGÉNY DIÉTÁT” szükséges betartani!

1. A diéta célja:

Az étrendi kezelés célja a testtömeg többlet és a testzsír többlet csökkentése, a kívánatos testtömeg elérése és fenntartása, az elhízással járó szövődmények megelőzése.

2. A diéta jelentősége:

A kalóriaszegény étrendre a cukorbetegség, szív- és érrendszeri, egyes endokronológiai, reumatológiai betegségek megelőzésénél, ill. azok kezelésénél van szükség. Lassú ütemű fogyókúrás kezelés (0,5 – 0,7 kg/hét) és megfelelően növelt fizikai aktivitás esetén várható kedvező eredmény.

3. A diéta jellemzői:

Az étrend energia-, zsírszegény, natív cukormentes, rostdús.

A diétánál figyelembe kell venni az egyén egészségi állapotát, testsúlyát, illetve az elhízás mértékét. Fogyókúrás étrend bevezetése már a túlsúly stádiumban 27-es BMI (testtömegindex) esetén indokolt.

Az ajánlott energia mennyiség 1000 - 1500 kcal/nap között mozog. Ez az energiaszegénység azt jelenti, hogy összmennyiségben kevesebbet ehet, mint azelőtt. Vannak természetesen ételkészítési fortélyok, amelyekkel el lehet érni, hogy a tányérra helyezett étel többnek lássék. A fokozott éhségérzet mérséklése érdekében gyakrabban kell enni (naponta 5-ször, 6-szor), de egyszerre mindig keveset. Az egyes étkezések nagysága közel egyforma legyen.

Az első teendő az üres kalóriák elhagyása.

Melyek ezek az üres kalóriák? Elsősorban a cukrok, a lekvárok, a kompótok, a cukrászsütemények, a cukrozott üdítőitalok és szörpök, az alkoholos italok, a fagylalt, a parfé, a tejszínes, vajas sütemények és az édességek, de ide tartozik a szalonna és a császárhús, valamint a zsírban gazdag készítmények.

Ha ezeket elhagyjuk az étrendből jelentős energiacsökkentést érünk el. Az ételek ízesítésére ne használjunk cukrot, helyette mesterséges édesítőszeret alkalmazhatunk. A bő zsiradékban (olajban is) sült ételeket, rántással készült ételeket hagyjuk ki az étrendből. Az ételek ízesítésére ne használjunk zsíros tejfölt, helyette savanyított tejtermékekkel ízesítsünk. Zsírszegény ételkészítési eljárásokat kell alkalmazni (főzés, párolás, alufóliában, teflonbanvaló sütés, egyben sütés, sütőzacskóban való sütés).

A diétából nem hiányozhatnak a nélkülözhetetlen fehérjék. A tojás a legértékesebb fehérje, de magas koleszterin tartalma miatt heti 2-4 db tojásnál többet ne fogyasszunk. A tej közül a 1,5%-os, de fél

CSMEK HÓDMEZŐVÁSÁRHELY- MAKÓ	<i>BETEGTÁJÉKOZTATÓ</i>
	KALÓRIASZEGÉNY ÉTRENDI TÁJÉKOZTATÓ

többet ne fogyasszunk egy nap alatt és ebbe a savanyított tejtermékeket is bele kell számolni. A tejtermékek közül a vaj, tejföl, tejszín kiesik. A túró igen értékes, energiaszegény, fehérjegyazdag termék. A sajtok zsírtartalma meglehetősen nagy, éppen ezért igen kis mennyiségben, inkább csak ízesítőként használjuk. A csökkentett energiatartalmú sajtok köre is bővült a lestyános, a fokhagymás, köményes, Túra sajt bevezetésével.

A húsok többsége sok ún. rejtett zsírt tartalmaznak. Napi 5-10 dkg mennyiségben a sovány húsok felhasználhatók az étrendbe (csirke, pulykahús). A halak magas fehérjetartalmúak, ezért zsírszegényen elkészítve fogyaszthatóak. A húskészítményekből a sovány fajtákat, főleg sonkaféléket együnk.

Az energiaszegény étrend alapja a zöldség- és főzelékfélék (magas rosttartalmuk és alacsony energia tartalmuk miatt), a szárazhüvelyesek kivételével. A zöldség- és főzelékfélék száma kellően nagy, kis fantáziával igen változatosan lehet elkészíteni. Főleg párolva, főzve, rakva, töltve, salátának fogyasszuk. A gyümölcsöket is bőven lehet fogyasztani, főleg nyersen, salátának. A gyümölcsök közül csak a banán és a szőlő élvezetét kell korlátozni. A burgonya kis mennyiségben (10 dkg) akár mindennap fogyasztható, mert értékes fehérjét, ásványianyagokat tartalmaz, ráadásul változatosan lehet elkészíteni.

A rostok telítik a gyomrot, segítenek az éhségérzet leküzdésében. Ezért minden étkezésre iktassunk be rosttartalmú nyersanyagot. Legkönnyebben hozzáférhető a zabkorpa vagy zabpehely.

Az energiaszegény diétában a kenyér nem tilos, de napi 10 dkg-nál többet ne fogyasszunk és ez is teljeskiőrlésű lisztből készült legyen. A liszt energia tartalma jelentős, ezért csökkenteni kell felhasználását: nem kell besűríteni a leveseket, főzelékeket, vagy ha mégis, akkor csak fél adaggal. A tésztaféléket kerüljük. A rizsből napi 5 dkg-nál többet ne fogyasszunk.

Napi 1,5 - 2 liter folyadék fogyasztása ajánlott. Mérsékelt sózás, fűszerezés javasolt. Az alkohol magas energia tartalma miatt kerülendő. Jó hatású a hetente egyszer alkalmazott gyümölcsnap (ekkor csak gyümölcsöt fogyasztunk nyersen, salátának, kompótnak).

A diéta kiegészítője a mozgás (gyaloglás, úszás, kerékpározás, futás, torna), amely nélkül a fogyás nehezen érhető el.

Farkasné Szalai Edit

Dietetikus

CSMEK Hódmezővásárhely-Makó