



Útmutató a fittebb étrendhez! A súlycsökkentés alapjai.



Tartalom

A súlycsökkentő étrend alapelvei	4
Nem az a baj, hogy eszel, hanem az, hogy mikor és mit	5
A sport nem kompenzálja a rossz tápanyagbevitelt.....	6
Lássuk, mikor jársz rossz ösvényen	7
Mik a helyes táplálkozás alapszabályai?	9
Milyen nyersanyagokat használj?.....	10
Pékáruk	10
Tojás	10
Zöldség.....	10
Gyümölcs	11
Tejtermék	11
Húsok/Húskészítmények.....	12
Köreték	12
Folyadék	12
Édesítés	12
Ételkészítés ajánlott módja	13
Lassan felszívódó szénhidrátok:	14
Gyorsan felszívódó szénhidrátok:	15
Felszívódást lassító tényezők.....	15



A Plandurance egy olyan edzettségfejlesztő műhely, ahol kezdő szinttől egészen komoly versenyzőig, mindenki az egyéni terhelészónái (és személyes céljai) meghatározását követően kezdi el a közös munkát edzőjével.

Nem szimpla edzésterveket írunk, hanem sikeres edző-sportoló kapcsolatot építünk. Minden sportolónk egyéni intenzitásprofilja szerint kapja edzésterveit, amelyek folyamatosan naplózunk és monitorozunk. A rendszeres konzultáció során pedig feedbacket adunk a sportolónak edzésmunkájáról és a további teendőiről.

www.plandurance.hu



A súlycsökkentő étrend alapelvei

Bár a diéták és fogyókúra programok fénykorában élünk, még mindig háromból két felnőttet érint a túlsúly vagy elhízás problémája (legalábbis hazánkban). Viszont, nem kell látványosan elhízottnak lenni ahhoz, hogy következménye legyen a helytelen étkezési magatartásnak. A rendszertelen, elkapkodott, szervezetlen étrend is rettentő káros. Élen járunk az EU-ban a táplálkozással összefüggő krónikus betegségek előfordulásának ranglistáján.

Sokszor a gyors és feltűnő eredmény hajhászása mellett egy dolgot felejtünk el: hogyan fogjuk tartóssá tenni a vágyott állapotot? Addig szeretnénk eljutni, hogy a mérlegről mosolyogva szálljunk le, a többit elhessegetjük.

Pedig a probléma valódi gyökere, hogy nem tudunk jól enni. Ezért történnek azok a csalódások, amikor egy szépen induló súlycsökkenés hirtelen megáll vagy amikor a keserves koplalással leadott kilogrammok hipp-hopp újra felszaladnak. Általában ezek a történetek végződnek úgy, hogy „nekem semmi nem segít, nem tudok lefogyni”.

A helyes táplálkozás egy tanulási folyamat. Meg kell tanulnod és ismerned kell az egyéni szükségleteidet.



Nem az a baj, hogy eszel, hanem az, hogy mikor és mit

Hazánkban a javasolt mennyiségnél jóval több telített zsírt fogyasztunk, első sorban állati forrásból. Mellette pedig jóval kevesebb teljeskiőrlésű gabonafélét, gyümölcsöt és zöldségfélét, mint szükséges lenne. *

Tehát az arányokkal van baj. A különböző divatos diéták kontrollálatlan használata, felületes ismerete sok tévhitet hívott életre, ezért sokan hajlamosak egysíkú étkezési szokásokat kialakítani (pl. a kenyérfélék teljes elhagyása). A mérleget egy oldalra billenteni pedig rövidebb vagy hosszabb időn belül következményekkel járhat és tegyük hozzá, egy életen át tartani sem lehet.

1. Kellő figyelmet fordítasz-e az egyensúly megtartására?
2. Tudod-e, hogy a te esetedben mit jelent igazán a helyes táplálkozás?
3. Megadod a nyugodt időt a reggelid, ebéded és a vacsorád elfogyasztásához?
4. És ha nem, tudod-e milyen megoldásaid lehetnek arra, hogy ideiglenesen se kelljen beérned olyan ételekkel, amik csak "térfogat kitöltő" szerepet játszanak, azaz "trash foodokkal"?
5. Tudatosan állítod össze a napi menüdet?
6. Kerülsz a felesleges nassolást, mondván „most szabad”, mert úgyis edzeni fogsz vagy már edzettél?

A sport nem kompenzálja a rossz tápanyagbevitelt

Persze, segíthet elkerülni a hízást, de tudod, a tünetkezelés nem egyenlő a probléma gyökerének kihúzásával. Emlékezz, Magyarországon három emberből kettőt érint a túlsúly vagy az elhízás. Remélem, te nem tartozol közéjük!

Milyen betegségek* indikátora a helytelen táplálkozás és az abból eredő elhízás?

- magas vérnyomás
- 2-es típusú diabétesz
- egyes daganatok
- koleszterinszint növekedése
- agyvérzés
- depresszió
- mozgásszervi megbetegedések
- érelmeszesedés
- alvási apnoe
- légzési problémák
- epekő



Lássuk, mikor jársz rossz ösvényen

Mutatok pár tévutatót, melyek sajnos nem a várt eredményt hozzák vagy legalábbis nem hosszú távon. Leszögezem, nem konkrét diéta típusokat állítok pellengérré, hanem olyan felületes ismeretekből, szakmai háttér hiányából származó helytelen irányelveket, amelyek semmi esetre sem támogatják úgy az egészséged és az alakod, ahogy szeretnéd.

Este hat után nem eszel semmit

Ez egészen addig rendben van, hogy ha nem eszed tele magad alvás előtt. De a nagy csodát ettől nem várhatod. Lehet, hogy először fogyást fog eredményezni, ha elhagyod a késői vacsorát vagy az esti nassolást, de egy idő után megáll a folyamat. Az pedig sem a szervezetednek, sem a sportban produkált teljesítményednek nem húzóerő, ha napközben nincs szabályrendszered.

Teljesen elhagyod a szénhidrátot

Erről nem olyan régen egy cikkem is született. A szénhidrát alap makrotápanyag, szükség van rá, de nem mindegy, milyen mennyiségben és minőségben fogyasztod (a cikket [itt](#) tudod elolvasni). Be kell állítani, hogy neked mennyire van szükséged és milyen formában.

Számolod a kalóriákat

Félreértés ne essék, a kalóriaszámlálásra alapozott étrend jól működik, ha megfelelően van összeállítva az ezt összeadó makrotápanyagok aránya is. Sokan esnek abba a hibába, hogy kikötnek maguknak egy napi kalória határt és amíg azt nem érik el, bármit esznek. Ez nem így működik. Ha kalóriaszámlálásra alapozott étrendet szeretnél követni (teszem hozzá, én is mindig meghatározom a vendégeimnek többek között ezt is, hogy legyen kerete a dolognak), akkor azt precízen kell megszervezni és egy csomó egyéb szempontot is figyelembe kell venni (pl.

milyen az aktuális testtömeged, mennyit sportolsz, mennyit szeretnél fogyni vagy pont ellenkezőleg, a súlynövelés a célod).

Egy ételtípusra építed a diétád

Határozottan helytelen és egészségtelen, ha olyan diétától vársz megoldást, ami egyfajta tápanyagot részesít előnyben. Ebben az esetben is hirtelen még talán valamilyen eredményt tapasztalhatsz is, de hosszú távon meg van a kockázata annak, hogy súlyos hiányállapotokat eredményez(het) és a várt külső eredmény sem az lesz, amire vágysz.

Az önkontroll csak akkor működik, ha pontos szabályrendszert kapsz.



Mik a helyes táplálkozás alapszabályai?

Az egészséges étrend fontos pillére napi többszöri étkezés, mely három fő- és 2-3 kisétkezésből áll, igényedtől függően. A főétkezések során (reggeli, ebéd, vacsora) célszerű annyit enni, hogy úgy érezd, a gyomrod nem teljesen telítődött, sose edd túl magad!

A főétkezések közé javasolt beiktatni a kisétkezéseket. Főleg reggeli vagy ebéd után időzítsük, de vannak esetek/helyzetek, amikor egyéb időpontokban, akár pl. vacsora után is szükséges lehet, ezt már jó, ha szakember határozza meg.

Ahhoz, hogy optimális legyen a tápanyagbevitel és a vércukorszinted is stabil maradjon, figyelni kell makrotápanyagok, ehhez kapcsolódóan pedig a lassú és gyors szénhidrátok megfelelő arányban és időben történő bevitelére. Ezek megoszlása akkor lehet a legoptimálisabb, Reggelire inkább lassú, tízóraitra már vegyesen lassú és gyors, majd ezután ebédre és vacsorára is inkább javában lassú felszívódású szénhidrátokat részesítsd előnyben. A gyors felszívódású ételeket leginkább uzsonnára, vagy ha szükséges edzés előtti időszakra ütemezd. A hiedelmekkel ellentétben sosem a koplalás a cél, hiszen ennek következtében a szervezeted a raktározás irányába fog robogni. Cél tehát az, hogy minőségi és szükségletednek megfelelő mennyiségű táplálékkal lásd el a tested, hogy minden nap tökéletesen helyt tudjon állni a rá váró feladatok és terhelések során felesleges raktározás nélkül. A fogyás mértéke nem szabad, hogy meghaladja a heti 0,5-1kg-ot. Így kerülheted el hatékonyan a jojo-effektust.

A fogyáshoz elengedhetetlen a rendszeres testmozgás, legalább heti 3x1 órában.



Milyen nyersanyagokat használj?

Pékárúk

Részesítsd előnyben a teljes kiőrlésű készítményeket (jellemző rá a tömött tapintatúság, szerkezete kevésbé levegős és színe sötétebb, mint a finomlisztből készített társaié). Jól beilleszthetők még a korpás termékek, valamint a teljes kiőrlésű rozs-, tönköly- ill. zabkenyerek/zsömlék. A magvas kenyerek magasabb zsíradéktartalmuk miatt a fogyás időszakában nem a legideálisabb választás.

Tojás

Használd főve, buggyantva, lágy tojásnak, rántottának.

Zöldség

Minden főétkezéshez kötve fogyassz nyersen, főve, párolva vagy sütvé. A száraz hüvelyeseket, zöldborsót, kukoricát csak számodra megfelelő mennyiségben építsd be, a korlátlan fogyasztást ne ezekkel gyakorold. **Az elfogyasztott zöldségek napi mennyisége 300-600g kell legyen!**



Gyümölcs

Kisétkezések alkalmával, ebéd mellé vagy annak részeként fogyassz. A magas cukor tartalma miatt csak kisebb mennyiségben fogyassz szőlőt, banánt, szilvát, sárgadinnyét, görögdinnyét. Az aszalt gyümölcsök és az olajos magvak ne a fogyás időszaka alatt legyenek a menü részei. **Naponta 250-500g gyümölcsöt fogyassz!**

Tejtermék

Napi fél liter tej vagy tejtermék fogyasztása elengedhetetlen! Mindig az alacsony zsírtartalmú termékeket válaszd! A kefir, joghurt fogyasztása natúr változataikban ajánlott, mert az ízesített változatok jelentős cukortartalommal bírnak. Ét elkészítésnél a tejfölt célszerű ezekkel helyettesíteni, hiszen így a zsírbevitel jelentősen csökkenthető. Sajtokból a light (max. 20g zsír/100g termék), túróból a félzsíros vagy a sovány verziót válaszd.

A tejszínek, vajak, zsíros túró és a belőlük készített ételek kerülendők (10%-os tejszín több esetben beleférhet).

Húsok/Húskészítmények

Sovány húsok/húsrészek zsírszegényen elkészítve megengedettek. Pl.: zsírszegény halak, vadhúsok, sertéscomb és karaj, csirke és pulyka bőre nélkül. Felvágottak közül is a magas hústartalmú, legrövidebb összetételi listával rendelkező light termékeket válaszd, pl.: csirke/pulykamell sonka, tavaszi felvágott, aszpikos felvágott, minőségi párizsi és virsli.



Köretek

Barna rizs, köles, quinoa, amarant, bulgur, teljes kiőrlésű/durum/egyéb alternatív magas rosttartalmú tészták, burgonya (főve, héjában sütvé, sütőben sült krumpli).

Folyadék

A napi fogyasztás többek között függ testsúlyunktól, a környezeti hőmérséklettől és a fizikai aktivitás során vesztett mennyiségtől is. Általánosságban azért elmondható, hogy minimum 2-2,5 liter folyadék pótlása elengedhetetlen és ennek legjobb formája a víz. Természetesen erre a célra más, energiamentes üdítők és a tea is alkalmas lehet. A gyümölcslevek fogyasztása erre a célra nem ajánlott. Fogyás időszakában az alkohol pedig tiltólistás!

Édesítés

Energiamentes édesítésre válaszd a mesterséges édesítőszereket vagy steviát. Cukoralkoholok (pl.: xilit, szorbit), glukonon fogyasztásával is némi kalóriát viszel be, bár ez jelentősen kevesebbet jelent, mint a cukor. Mellékhatásként jelentkező

puffasztó hatásuk miatt pedig mértékkel érdemes bánni velük! A cukrot, fruktózt és a mézet, valamint az ezeket tartalmazó termékeket ebben az időszakban inkább kerüld.



Ételkészítés ajánlott módja

Főzés, sütés során a zsírszegény ételkészítési módokat alkalmazd. **Egy adag étel készítéséhez 5-20g növényi olaj felhasználása bőven elegendő.** Ha teflon- vagy kerámiaedényt, sütőzacskót, agyagedényt, kontakt grillt, gőzpárolót használsz vagy alufóliában való sütés-főzés alkalmával a felesleges olaj használata elkerülhető.

Az ételeket saját anyagukkal vagy vizes/tejes/joghurtos habarással, hintéssel sűrítsd. Sűrítésre finomított liszt helyett használj teljes kiőrlésű lisztet, zabpehelylisztet, zabkorpát, hajdinalisztet, chia mag őrleményt vagy útifű maghéjat.



Mik is azok a gyorsan és lassan felszívódó szénhidrátok?

Lassan felszívódó szénhidrátok:

- Minden zöldség
- Teljes kiőrlésű gabonák, lisztek
- Durumtészta, durumgríz (fajtájánál fogva lassabb a felszívódása)
- Barna-, basmati-, vad-, vörös-, feketerizs
- bulgur, kuskusz, hajdina, köles, quinoa, amaránt, gersli (árpagyöngy)
- zab, zabpehely, zabliszt, zabkorpa

Kenyereknél, pékárunál arra kell figyelni, hogy a legnagyobb része (kb. 70%) legyen teljeskiőrlésű liszt (vásárlásnál figyelj, hogy a címkén az összetevők között a teljeskiőrlésű lisztek legyenek legelől).

Gyorsan felszívódó szénhidrátok:

- tej, kefir, joghurt
- gyümölcs és gyümölcsös dolgok
- gyümölcslevek, zöldséglevek/pürék
- cukrozott növényi tej- és tejtermék helyettesítők



Vannak azonban olyan folyamatok és eljárások, melyek során a kategóriákba szedett tételek felszívódási üteme változhat.

Felszívódást gyorsító tényezők

- puffasztás, pl.: puffasztott búza/rizs
- extrudálás pl.: abonett, kukorica/gabonapehely, kivéve a zabpehely, mert azt présrel lapítják, nem pelyhesítik! A teljeskiőrlésű abonett is gyorsnak számít!
- száraz pirítás pl.: pirítós, melegszendvics
- pürésítés pl.: zöldségpüré, krémlevesek

Felszívódást lassító tényezők

- fehérje, zsiradék (olaj és magvak is), citromlé, ecet, zöldségek egyidejű fogyasztása, hozzáadása