

ELHÍZÁS

Jóllehet, az elhízás hátterében előfordulnak betegségek is, a túlsúly leggyakoribb oka a helytelen/egészségtelen életmód. Az ok egyszerű: testsúlytöbbletet okoz, ha a kalória-bevitel tartósan meghaladja a fizikai aktivitással leadott kalóriát.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/hasi%20elhízás/>

Az ülőmunka miatt egyre több ember van kitéve az elhízás veszélyeinek, és nem mindegy, hogy ehhez milyen alkati típussal rendelkezünk. Létezik egy szűk mezsgye a teljesen egészséges és a beteg ember között.

Van egy olyan felfogás is, miszerint: Nincs egészséges ember, csak nem elég alaposan kivizsgált!

Fontos, hogy ne a tökéletesre törekedjünk ezen a szinten, hanem a szintemelésre.

Az **életmódváltás** élvezetes legyen, pozitív, előremutató, fokozatos, tudatosságot emelő.

Sajnos az Európai Unió minden 2. emberét érinti az elhízás. Az alábbiakat érdemes figyelembe venni:

- A hasi elhízás veszélyeit.
- Függőségeket.
- Ülőmunkát.
- Alkati típusokat.

Teendők:

- Mozgás – alkatnak megfelelően, kivizsgálással.
- Étrend: Okostányér vagy dietetikus segítségül hívásával.
- Lelki részről: stresszoldás és túlevés kezelése, amennyiben szükséges.

A keleti orvoslás a következő tanácsokat említi elhízás esetén (ami a nyugatitól eltér):

- gőzölt vagy főtt zöldségek olajban sütés helyett,
- több fehérje, hogy később jöjjön az éhség,
- sovány tej a zsíros tej helyett,
- gyakoribb rövid étkezések - jó a lépnek,
- káposzta – segít a fogyásban,
- langyos víz – segíti az emésztést, főleg reggel,
- kis citrom mindenbe, amibe lehet pl. víz,
- melegítő hatású fűszerek, gyömbér, feketebors, kurkuma használata,
- kesernyős, fanyar zöldségek használata: zöld leveles zöldségek, bab, brokkoli, karfiol,
- gyógynövények az elhízás és szövődményei ellen,
- ayurvédikus méregtelenítés,
- délben legyen a fő étkezés, mert akkor a legerősebb az emésztés tüze,
- MOZGÁS! rendszeresen, már gyerekkortól!

Amit kerülni érdemes:

- magas szénhidrát tartalmú ételek – pl. krumpli, rizs,
- cukor, tejtermékek, sült és olajos ételek,
- gyorsétterem,
- túl sok só,
- hideg ételek – legrosszabb a cukros fagyi,
- túl hosszú alvás, főleg napközben.

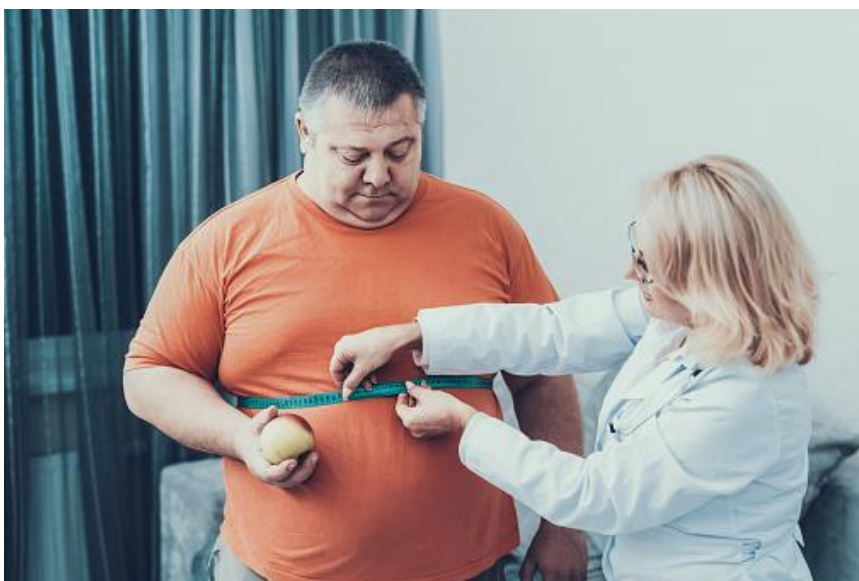
Ayurvéda az elhízás kezelésében – SOTE gyógyszerészeti kar

Ornish, a kaliforniai egyetem orvosprofesszora klinikai vizsgálatokkal bizonyította és publikálta eredményeit 1990-ben a The Lancet orvosi folyóiratban, amelyben leírja, hogy a súlyos koszorúér-betegség progressziója megállítható, egyes esetekben a beteg állapota javítható gyógyszerek és sebészeti beavatkozás nélkül is. Az úgynevezett Ornish-program 4 alapeleme a zsírszegény lakto ovo vegetáriánus (a növényi élelmiszereken kívül tojást és tejet is fogyasztó) diéta, fokozatosan felépített mozgásprogram, amely aerob tréningből és mindennapi jógyagyakorlásból – stresszkezelés jógyával, meditációval, légzőgyakorlatokkal – és heti rendszerességű támogató csoportokban való részvételből áll. A bypass műtétekre váró betegek csoportjában már 2 hét alatt csökkent az anginas események (mellkasi szorító fájdalom, koszorúérszűkület) száma. Az Ornish-kezelés után egy évvel pedig 82%-kal szignifikánsan kevesebb érszűkület volt látható a felvételek szerint, és az anginas száma 91%-kal csökkent.

A nyugati felfogás szerint:

Az elhízás ma már népbetegség. Alig van olyan betegség, melyet ne súlyosbítana az elhízás.

Eu felnőtt átlag 51%-a, a magyarok 58%-a, a magyar férfiak 65,3 %-a elhízott.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/elhízás/>

A világszervezet adatai szerint a **felnőtt magyar lakosság immár 30 %-a elhízott**, a **túlsúlyosak aránya** pedig – az elhízottakkal együtt – **ennek duplája**. A gyermekek körében sem jó a helyzet, hiszen 3 éves kor felett az életkorral párhuzamosan nő a túlsúlyosak, elhízottak aránya. Ez azt jelenti, hogy miközben a teljes gyermekkorú populációban minden negyedik-ötödik érintett, addig a 15-16 éves lányok között már a 30%-ot közelíti a súlytöbblettel rendelkezők aránya. Az életkor előre haladtával történő súlygyarapodás felnőttkorban sem áll meg, hiszen míg a 18-34 évesek harmada túlsúlyos vagy elhízott, addig a 65 évesnél idősebbek között már 10 emberből 8-at érint ez a probléma.

Az elhízott vagy túlsúlyos betegek ellátásának költsége meghaladja a 200 milliárd forintot, ami az egészségbiztosítási alap kiadásainak közel 12%-nak, illetve bruttó hazai termék 0,7%-nak felel meg. A betegek ezen felül legalább 22 milliárd forinttal járultak hozzá a kezelésükhöz. A valódi költségek ráadásul ennél lényegesen nagyobbak lehetnek: akár az összes egészségügyi közkiadás 15–18%-át, illetve a bruttó hazai termék legalább 1%-át elvihették.

Forrás:

https://www.hazipatika.com/taplalkozas/fogyokura/cikkek/megdobbento_mennyi_magyar_tulsulyos/20210806132511

<https://www.vg.hu/kozelet/2019/05/egyre-rosszabb-az-elhizasi-helyzet-magyarorszagon>

Emellett azt is látni lehet, hogy rengeteg diétás módszer közül választhatnak az emberek - és óriási is a kereslet ezekre -, azonban ezek többsége nem hatékony, nagy részük csak pénzkidobás.

Fontos tudni azt is, hogy a nők körében a számos kudarcos diéta **jó jó effektushoz** vezet, vagyis minden szakszerűtlenül és szenvedéssel leadott kiló az adott fogyókúra módszer abbahagyásakor gyorsabban és több kiló formájában tér vissza. **"A csodadiéták az anyagcserét teszik tönkre"** - magyarázta Farkas Kitti. Mint mondta, az életkor előre haladtával mind a túlsúlyosak, mind az elhízottak aránya is nő. Tartós eredményt viszont "kampányszerű" fogyókúrával nem érhetünk el. **A megoldást inkább a hosszú távon is fenntartható életmódváltásban, egészséges életmódban és megfelelő mennyiségű mozgásban találhatjuk meg.**

Mit jelent a BMI?

A túlsúly és az elhízás a hagyományos klasszifikáció, azaz a BMI (Body Mass Index, azaz testtömeg index) kategóriái. A BMI a kg-ban számított testtömeg és a m-ben számított testmagasság négyzetének a hányadosa. 18 éven felülieknél alkalmazható. A normál BMI 20-25 között van, 30 felett túlsúlyról, efelett elhízásról beszélünk. Elsősorban egyszerűsége miatt maradt használatban, de tudjuk, hátránya, hogy nem lehet különbséget tenni a zsír-és izomtömeg között. Ezért nem ad információt a testfelépítésről és a test zsírtartalmáról.

Létezik testzsírmérő ill. testösszetétel mérő mérleg is, a pontosabb tájékozódáshoz.

A testzsír 90%-a a bőr alatt helyezkedik el, és úgynevezett szigetelési feladatot lát el.

A visceralis, vagy szervi (hasi) zsír pedig a szerveket védi.

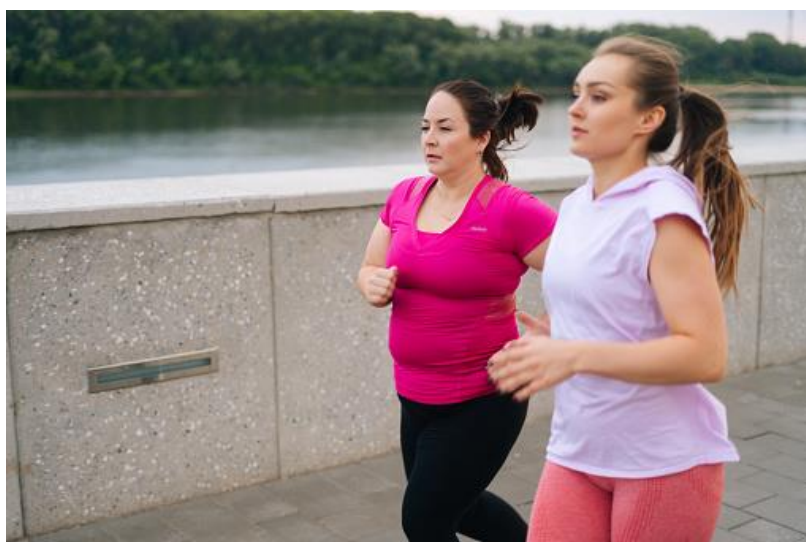
Forrás:

https://www.hazipatika.com/taplalkozas/fogyokura/cikkek/hasi_elhizas_igy_ol_meg_a_zsigeri_zsir/20150917144429

Viszceláris zsírok mindenkiben vannak: a májat, a szívet, a veséket és a hasnyálmirigyet borítják be, ezzel védve őket a külső behatásokkal szemben. Az viszont már egyáltalán nem mindegy, mekkora mennyiségben képeznek védőburkot. Ezek a típusú zsírok ugyanis jóval veszélyesebbek, mint a bőr alatti zsírpárnák. A zsigeri zsír hormonszerű anyagokat - például stresszhormont, gyulladásos faktorokat - termel. Több ezer olyan molekula szabadul fel belőle, amelyek súlyos betegségeket okoznak - olyanokat, amelyek a halálok zöméért felelősek: Minél több zsírt raktározunk a belső szerveink között, annál nagyobb eséllyel alakulhat ki nálunk szív- és érrendszeri betegség, agyvérzés (stroke), cukorbetegség, magas vérnyomás,

daganatos betegség, terméketlenség, reflux, **zsírmáj**, epekövesség, légzési probléma vagy akár depresszió is.

Elsősorban a könnyű, **aerob mozgások** csökkentik a mennyiségüket, mint például a futás, az úszás vagy a biciklizés. A táplálkozás is kulcsfontosságú: kerülni kell a gyorsan felszívódó, finomított szénhidrátokat és a túl sok zsírt, és jelentősen megnövelni a rostbevitelt. A rostok hatására ugyanis egyenletesen szívódnak fel a tápanyagok, így nem raktározzuk el őket zsírok formájában. Emellett fontos, hogy eleget aludjunk, és csökkentsük a stresszt.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/elház%C3%A1s%20futás%20/>

Ha ez a fajta zsírréteg megnövekszik, akadályozhatja a szervek vérellátását (így az oxigénhez jutást) és a nyirokkeringést.

A zsír lehet egyenletesen a testen, de vannak preferált helyek, mely alapján megkülönböztetünk úgynevezett **alma típusú és körte típusú elhízást**. Az alma, ami főleg a hasi zsír felszaporodását jelenti, főleg a férfiakat érinti, míg a körte típus a nőket

(akiknek a csípője, combjai és a fenéke érintett). Nőknél a menopauza idejétől már az alma típusú elhízás is előfordulhat.

Egészségügyi szempontból van jelentősége ennek a különbségtételnek, mert a hasi elhízás számos veszéllyel jár. Különálló szervként, mirigyként tartják számon, mert hormonszerű anyagokat, kémiai átvivőket és mérgeanyagokat képes termelni, ami anatómiai közelsége miatt közvetlenül a májba jut, károsítva ezzel nemcsak a májat, de egyéb szerveket és az ereket is.

Oka:

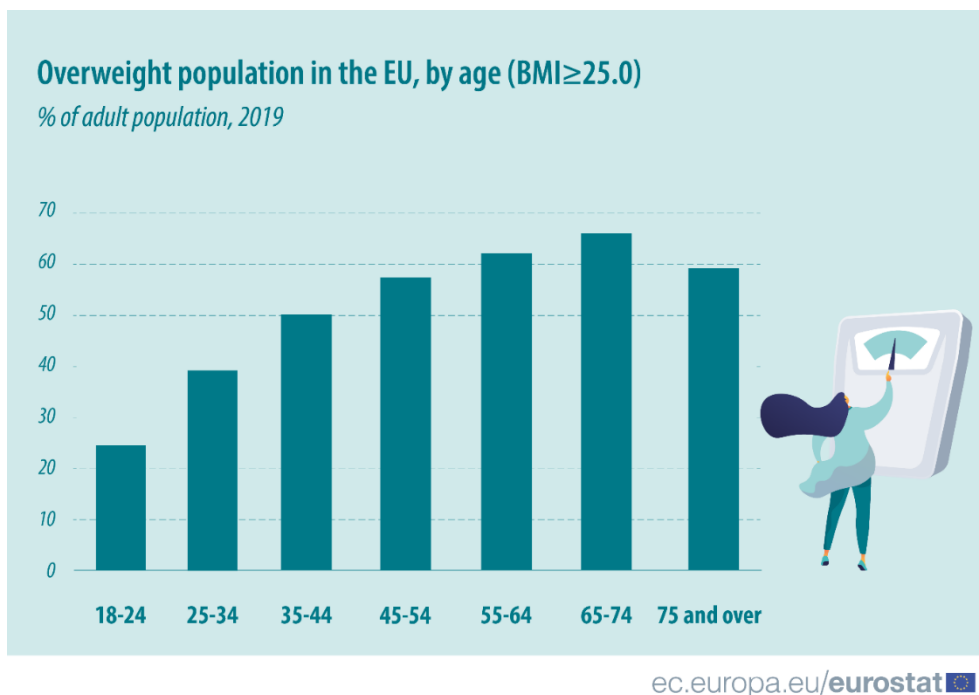
- túl sok zsíros és finomított CH-ban gazdag étel,
- túlevés és rendszertelen étkezés,
- mozgásszegény életmód,
- túl sok vagy túl kevés alvás,
- genetika,
- hormonzavarok,
- krónikus stressz.

Krónikus stressz esetén a folyamatos feszültség olyan anyagok, hormonok felszabadulását okozza, amelyek megakadályozzák a zsírbontást. Ha pedig még a stresszezés is jellemző ránk, akkor az esélyeink még tovább romlanak. Fontos tudni, hogy **az alváshiány is elhízást okozhat.**

Leginkább a genetikai örökség mutatja meg, hogy inkább hasra hízunk-e. Érdemes tehát felmenőinket aszerint szemlélni pocakosak-e, mert akkor még jobban oda kell figyelniük a testsúlyunk alakulására.

Meghatározó jelentőséggel bír a nem. A férfiak hasi típusú elhízása gyakoribb (sörhasnak is nevezzük), mely mögött a tesztoszteron hormonhatása áll. A nők a

klimax után híznak inkább hasra, mert ekkor megszűnik az ösztrogéntermelés, és a tesztoszteron túlsúly hasi elhízást okozhat. Ráadásul az életkor előre haladtával az anyagcsere is lassul.



Forrás: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/ddn-20210721-2>

Hozzájárulhat a hasi elhízáshoz néhány hormonzavar, így a kortizol (stresszhormon) túltermelődés, a pajzsmirigy alulműködés és nőknél az elég gyakori **PCOS** (polycystas ovarium syndrom).

(PCOS – policisztás ovárium szindróma, ovárium – petefészek, de nem csak a petefészeket érinti. Meddőség leggyakoribb oka. A fogamzóképes nők 7-8%-a érintett. Hátterében a férfi nemi hormonok túlsúlya lehet. PCOS neve onnan ered, hogy a petefészek kéreg alatt ciszták sorakoznak (ezek a megérni akaró, de nem tudó petesejtek, tüszők).

A PCOS-s tünetei:

1. Rendszertelen vagy hiányzó menzesz.
2. Rendszertelen vagy hiányzó peteérés.
3. Sok kis ciszta a petefészekben.
4. Pattanásos bőr.
5. Emelkedett inzulinszint a vérben, inzulinrezisztencia vagy látens diabétesz.
6. Terméketlenség.
7. Megnövekedett szőrzet az arcon és a testen (hirsutizmus, férfias típusú szőrzet).
8. Hajhullás, esetleg kopaszodás.
9. Súly probléma, elhízás.

A PCO-szindrómás nők hajlamosabbak a magas vérnyomásra és egyéb szív- és érrendszeri megbetegedésekre is, ezekért általában a kialakult túlsúly a felelős.

(Mindemellett az egymást követő ovulációmentes ciklusok miatt az ösztrogénszint is folyamatosan magas, ami hosszú távon hajlamosít a méh-, illetve az emlőrák kialakulására.)

Szerepe lehet még a túl kevés, vagy túl sok alvásnak és a krónikus stressznek, annak kortizolszintet emelő hatása miatt.

Az alkohol részben nagy kalóriatartalma (főleg a sör, nem hiába hívják folyékony kenyérnek), részben pedig azért járul hozzá a túlsúlyhoz, hogy felborítja az éhség-jóllakottság érzetet szabályozó hormonok egyensúlyát. (A kínai gyógyászat szerint – gyengíti a Lépet, támadja a Májat.)

Hogy miért veszélyes a hasi zsír? Mert az általa termelt faktorok, toxinok az artériafal és a vastagbél gyulladását idézik elő. És ez a gyulladás a közös ok az elhízás generálta betegségek létrejöttében.

RÉSZLETESEN:

Az elhízás nem csak esztétikai probléma lehet, hanem súlyos szövődményei is lehetnek. Hatással lehetnek:

1. A szív- és érrendszerre (magas vérnyomás, stroke, koszorúér szűkület).

<https://evidence.nihr.ac.uk/alert/being-overweight-or-obese-is-linked-with-heart-disease-even-without-other-metabolic-risk-factors/>

A metabolikus szindrómások 2,5x nagyobb eséllyel kapnak infarktust vagy stroke-t, míg akik „csak” elhízottak, azoknál 28%-kal nagyobb rá az esély.

2. A szénhidrát anyagcsere zavaraira (inzulin rezisztencia, 2-es típusú cukorbetegség, vérsíreltérések).

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3884749/>

3. Alzheimer- kórra, demencia kialakulására.

4. Depresszió kialakulására.

5. Nem alkoholos zsírmájra (Az USA- ban a májtranszplantációk 30%-ára emiatt kerül sorra).

6. A rák kialakulásának átlagosan 20%-kal emeli az esélyét.

Forrás: <https://www.cdc.gov/cancer/obesity/index.htm>

13 féle rákos megbetegedésre lehet hatással:

- nyelvőcső adenokarcinóma,
- mell (menopauzán átesett nőknél),
- vastag- és végbél,
- méh,
- epehólyag,
- gyomor,
- vese,
- máj,
- petefészek,
- hasnyálmirigy,
- pajzsmirigy,
- agy,
- multiple myeloma.

Hogyan okozhat rákot az elhízás, mi vezethet ehhez a betegséghez?

Forrás: <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/obesity/obesity-fact-sheet>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20507889/>

- krónikus gyulladás,
- IR (Inzulin Rezisztencia),
- a hasi zsírok által kibocsájtott anyagok,
- mozgásszervi problémák,
- alvási apnoe,
- csonttritkulás,
- reflux – ebből akár nyelvőcsőrák is kialakulhat,
- tüdő - rontja a tüdő funkciókat az elhízás,
- vese problémák.

A vese - az elhízás az egyik legjelentősebb kockázati tényezője a vesebetegség kialakulásának. Az elhízás közvetve és közvetlenül is krónikus vesebetegséghez

vezethet, drasztikusan **növeli a 2-es típusú cukorbetegség**, a magas vérnyomás, és a szívbetegségek kialakulásának kockázatát, amelyek a krónikus vesebetegség fő rizikófaktorai. Emellett közvetlen vesekárosodást is okozhat. Azoknál az embereknél, akik túlsúlyosak vagy elhízottak, 2-7-szer nagyobb a végstádiumú vesebetegség kialakulásának az esélye, mint a normál testsúlyúaknál.

A **korai öregedés** is az elhízás „számlájára írható” - tudósok kimutatták, hogy az obesitással kapcsolatban lehet a telomerek rövidülése, amelyek meghatározott életmód-változtatással javíthatók. A telomerek a kromoszómák végén találhatók és a sejtosztódások során egyre rövidebbek lesznek. Ha a telomerek elérnek egy bizonyos méretet, a sejt nem osztódik tovább, beindul az öregedés

Pajzsmirigy rendellenességek:

itt azonban felmerül a kérdés, hogy ez ok vagy következmény?

Forrás: <https://www.endokrinkozpont.hu/hirek/tyuk-vagy-tojas-az-elhizas-es-a-pajzsmirigybetegsegek-kapcsolata>

Minden második ember súlyproblémákkal küzd, pajzsmirigy alulműködésben azonban csak legfeljebb 100-ból 1 magyar szenved. A betegek körülbelül felénél észlelhető a csökkenő étvágy melletti, átlagosan 3 kilogrammos testsúlynövekedés.

A pajzsmirigy alulműködésben szenvedő betegek mintegy fele a csökkent étvágy ellenére hízást tapasztal, ennek átlagos mértéke azonban csak 3 kilogramm. A jelentős, akár 10%-os vagy nagyobb mértékű - testsúlynövekedést viszont már nem lehet csupán a pajzsmirigyre fogni.

A lakosság kb. 5%-át érinti, de a lakosság több mint fele elhízott.

A testsúlyunkat a táplálékkal bevitt és szervezetünk által felhasznált energia különbsége határozza meg. Ez utóbbi a nyugalmi anyagcserénkből, valamint a fizikai aktivitásunkból tevődik össze. A nyugalmi energiafelhasználás magasabb pajzsmirigy túlműködés, illetve alacsonyabb pajzsmirigy alulműködés esetén. Pajzsmirigy túlműködésben a betegek testsúlyukból átlagosan 15%-ot veszítenek el, míg alulműködés esetén $15 \pm 30\%$ -ot híznak.

Az elhízás és a pajzsmirigy alulműködés között oda – vissza, kétirányú összefüggés állhat fenn. Elhízás során a szervezetben valójában krónikus, alacsony intenzitású gyulladásos folyamat zajlik. A gyulladás a pajzsmirigy sejtek jódfelvételét és a pajzsmirigy hormonok előállításáért felelős enzimeket is érinti.

Ismerjük fel a tüneteket!

Testsúlytól függetlenül érdemes endokrinológiai szakorvosi kivizsgáláson részt venni, ha **pajzsmirigy betegségére utaló tüneteket** észlelünk:

- Nyakduzzanat, nyakfeszülés,
- Fáradékonyság,
- Feledékenység, meglassult gondolkodás, memóriazavar,
- Hajlam a depresszióra, hangulatzavarra,
- Sikertelen fogyókúrák,
- Indokolatlan fogyás,
- Rekedtség,
- Zsibbadás a végtagokban,
- Száraz, megvastagodott, viszkető bőr,
- Székrekedés vagy hasmenés, haspuffadás,
- Fülzúgás, hallásproblémák,
- Szemhéj körüli duzzanat,

- Menstruációs zavarok, terméketlenség,
- Csökkent libidó,
- Alacsony pulzusszám vagy szapora szívverés,
- Emelkedett koleszterinszint,
- Izzadékonyság,
- Családban halmozódó cukor- illetve pajzsmirigybetege.

Kiemelten veszélyes az elhízás, ha úgynevezett metabolikus szindróma részeként van jelen. A túlsúly a szindróma fő kockázati tényezője. Akkor beszélünk róla, ha az elhízás mellett zsírsanyagcsere zavar, 135/85 Hgmm feletti vérnyomás, vagy 5,6 mmol/l feletti éhgyomri vércukorérték, inzulinrezisztencia (IR) vagy már kialakult 2-es típusú cukorbetegség áll fenn.

Akinél megállapítják a metabolikus szindrómát, az automatikusan szív-érrendszeri betegnek tekinthető.

20% testsúlytöbblet 60%- kal emeli a koszorúérbetegség rizikóját.

Az elhízás, az IR, és a diabetes kialakulásának középpontjában a perifériás szövetek inzulin érzékenységének csökkenése áll. A következményes magas inzulinszint kimeríti a hasnyálmirigy béta sejtjeit és gátolja a CH lebontás folyamatait, ezáltal zsírfelszaporodást és elhízást okoz.

Az utóbbi évek kutatási eredményei az elhízás okozta/mediálta betegségek kialakulásának hátterében egy eddig kevésbé ismert, de annál nagyobb jelentőségű kóroki tényezőt írtak le. Ez pedig a szervezetünk mikrobiológiai összetételének megváltozása.

Az ember testfelszínén, nyálkahártyáján és a szerveiben jelen levő mikroorganizmusokat összefoglaló néven **mikrobiótának** nevezzük. Ennek legjelentősebb része baktérium, de vírusok és gombák is találhatóak benne. Mivel a génjeik alapján azonosítják őket, a mikrobiom elnevezés is használatos. Méretében és szerepének fontossága szempontjából a legfontosabb a bél, ezen belül a vastagbél mikrobiomja. A bél mikrobiom szimbiózisban él az emberrel. Hasznosítja a megemésztetlen tápanyagot, vitamint és energiát szolgáltató anyagokat termel. Kiemelkedő szerepet játszik az egészség fenntartásában, hat a szisztémás gyulladásos folyamatokra (itt kapcsolódik az elhízással, CH, anyagcsere zavarral, IR-rel, májkárosodással). Alapvető a szerepe az immunfolyamatokban és az anyagcserében is.

A vastagbélben 50-100 billió mikroorganizmus él, ezernél több fajt képviselnek és 150x annyi genetikai információt hordoznak, mint az emberi gazdaszervezet. Összsúlyuk 2-3 kg!!!! Számuk 10x annyi, mint a testünk összes többi sejtje.

A megváltozott mikrobiom összetétel szerepét kimutatták magas vérnyomás, reumatoid arthritisz, nem alkoholos zsírmáj kialakulásában, gyulladásos bélbetegségekben (IBS, colitis ulcerosa, Crohn bet), az összes gyomor- bélrendszeri daganat létrejöttében. De van összefüggés a gyulladásos irányban eltolódott bélflóra és bizonyos tüdőbetegségek, az Alzheimer kór, az autizmus, a depresszió és a skizofrénia között.

Az elhízott és normál súlyúak baktérium összetétele és működése eltér. A nyugati típusú étrend nyugati típusú mikrobiomot hoz létre, ami a táplálékból 5-10%-kal több energiát nyer ki. Persze nem ez az elhízás fő oka, de a bekövetkező anyagcsere-változások fontosak. A mikrobiomnak pedig van memóriája! Ezért nem sikerül azonnali változást elérni a testsúlyban, ha változtatunk az étrendünkön. Ezért fontos az egyéni különbségek ismerete (enterotípusok), és a személyre szabott táplálkozás. A táplálkozás befolyásolja a bél mikrobiomját, az pedig a táplálék hasznosulását optimalizálva az emésztést és a tápláltsági állapotot.

Sokan vélik úgy, hogy a mikrobiom szervezetünk legjelentősebb és legnagyobb endokrin szerve.

Az elhízás “gyógyítása”:

- Női oldalak, honlapok reklámoznak fogyasztó tablettákat – ami hatalmas üzlet lehet, hiszen lehetőleg erőfeszítés, belső - külső munka nélkül szeretne mindenki lefogyni.
- Ne akarjunk és higgyünk a gyors fogyásban! Egy elhízott embernek alapból valószínű, hogy nem jó a keringési rendszere, az anyagcseréje, és ezt drasztikus diétával megbombázní végzetes is lehet.

A jójó effektus:

Forrás: <https://www.tomandiet.com/magazin/a-jojo-effektus-es-ami-mogotte-allhat/>

A **jojó effektus lényege**, hogy a rövid időn belül bekövetkező, nagyobb mértékű fogyást a leadott kilók visszahízása követi. Ez akár a leadott kilók többszörösét is jelentheti, ami a fogyókúra befejezése után akár néhány hét alatt is bekövetkezik!

Mi ennek az oka?

Általában ezek a villámdiéták drasztikus mértékű kalóriamegvonással járnak, ami sok esetben nem éri el a fogyás céljából diétázó egyén alapanyagcseréjét sem. Ennek következtében lassul az anyagcsere, azonban a normál étkezéshez való visszatérés nem jár párhuzamosan az anyagcsere gyorsulásával. A nagy kalóriamennyiséget a lelassult alapanyagcsere nem képes elégetni, újra megtörténik a zsírraktárak

feltöltődése és ennek következményeként a visszahízás. Ráadásul a szervezet a kiéheztetést követően - tartva egy újabb "veszélyhelyzettől" – nemcsak, hogy gyorsan elraktároz mindent, hanem sokkal erősebben is ragaszkodik ezekhez a raktárakhoz. Ennek következtében egy ismételt fogyókúra esetén jóval nehezebb lesz megszabadulni ezektől a zsírraktáraktól.

Hogyan kerülhetjük el a jelenséget?

Ne a különféle csodadiétákat kövessük, hanem váltsunk életmódot! A kiegyensúlyozott, egyenletes mértékű fogyás (kb. 1,5-2 kg/hét) titka a megfelelően felépített diéta és a rendszeres, heti 3-4 alkalommal végzett testmozgás. Érdeemes a kardió jellegű mozgást erősítéssel kombinálni, hiszen a nagyobb mértékű izomtömeg által az anyagcsere is emelkedik. A kiegyensúlyozott, tápanyagokban és vitaminokban gazdag étrend, a rendszeres, napi 5x étkezés, a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékbevitel, valamint a rendszeres testmozgás hosszú távon is tartható testtömeg csökkenést eredményezhet; illetve az életmódváltással elkerülhető a visszahízás.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/egészséges%20%étrend/>

Milyen veszélyeket jelenthet a jójó effektus?

Az esztétikai problémán túl komoly betegségeket is okozhat, így például kiváltója lehet a 2-es típusú cukorbetegségnek, magas vérnyomásnak, emelkedett koleszterinszintnek, valamint rizikó faktora lehet a szív-érrendszeri betegségeknek is.

Mindezek mellett - nem utolsó sorban depressziót, frusztrációt is eredményezhet.

Milyen a jó diéta?

Az alapelvek ismertek, kerülni kell a nagy kalória tartalmú gyorsételeket, a cukrot, a finomított CH-t, együnk rostos, teljes kiőrlésű pékárut pl. helyette.

Szintén kerülni kell az alkoholt.

Sok antioxidánst tartalmazó zöld teát, áfonyát, bogyós gyümölcsöt érdemes enni.

Fontos! A görcsös diéta, a megfelelni akarás negatív hatással van az életminőségre és a mentális egészségre. Kerülni érdemes a szélsőségeket! Fő a rugalmasság és a változatosság.

Az intuitív étkezés:

együttérző, érzelmeink, gondolataink dinamikus kölcsönhatása, amely a különböző testalkatú embereket egyenlően, egyforma méltósággal és tisztelettel kezeli. Célja, hogy egészséges viszonyt ápoljunk az ételekkel, tudatunkkal, testünkkel.

Az intuitív étkezés jellemzői:

- Feltétel nélküli engedély az evésre: egy intuitív evő nem diétás szabályok szerint étkezik. Nem korlátozza mikor, mit vagy mennyit ehet.

- Elsősorban fizikai, és nem érzelmi okból történő evés: akkor eszik, ha valódi, fizikai éhséget érez. Nem jellemző rá az érzelmi evés. Pl. az unalom, az idegesség, a magány vagy a rosszkedv nem ad okot számára az evésre.
- Támaszkodik a szervezet éhség-jóllakottság jelzéseire: egy intuitív evő a teste éhség és jóllakottság jelzéseivel összhangban étkezik. Akkor eszik, ha éhes, és annyit eszik, amennyivel kellemesen jóllakik. Ha már jóllakott, nem folytatja az evést csak azért, mert még van a tányérján, vagy csak azért, mert nagyon finom az adott étel. Ha az éhsége kielégült, befejezi az evést.
- Test-ételválasztás: egy intuitív evő figyelembe veszi, mire van szüksége a testének. Odafigyel rá, hogy az egyes élelmiszerek milyen hatással vannak rá. Ha egy bizonyos étel elfogyasztása negatív hatásokkal jár (pl. a káposztától felpuffad), akkor azt a jövőben inkább nem fogyasztja. Ha viszont bizonyos ételektől kifejezetten jól érzi magát (pl. rostban gazdag gabonafélék), akkor azokat máskor is szívesen eszi. Nem azért, mert valaki azt mondta, hogy egye, hanem azért, mert tudja, hogy jobb az emésztése, ha ilyeneket eszik.

Az intuitív táplálkozás fejlesztése

Az *Intuitive Eating* című könyvben részletesen le van írva egy 10 lépésből álló program, melynek segítségével az intuitív táplálkozás újratanulható. A 10 lépés a következő:

1. Utasítsd el a fogyókúrázó mentalitást!
2. Tartsd tiszteletben az éhséged!
3. Békülj ki az ételekkel!
4. Intézz kihívást az „Étel Rendőrség” felé!
5. Érezd a jóllakottságot!
6. Fedezd fel a megelégedettség tényezőit!
7. Küzdj meg az érzelmeiddel ételek nélkül!

8. Tiszteld a tested!
9. Testmozgás - Érezd a különbséget!
10. Tiszteld az egészséged!

Pihenj eleget, kerüld a káros szenvedélyeket, a stresszt. Bármely diéta csődje áttolja a felelősséget az egyénre (akaratgyenge) - stigmatizál, tehát krónikus stresszt okoz.

Az evéshez tartozhat egy önjutalmazó vagy önbüntető magatartás, utóbbi az extrém diétákban is lehet.

Van, aki sokat eszik és nem hízik, más keveset eszik és hízik – alkatfüggő.

ÉLETKOR

Az életkor előre haladtával lassul az anyagcsere, FÖLD elem, természetes a hízás bizonyos mértékig.

TÚLEVÉS - FÜGGŐSÉG

Pitchford: a gazdag nemzetek túleszik magukat, ettől gyorsabban öregszenek.

(Bécs Camelot)

50 év kutatás alapján: a mértékletes evéssel az emberek lassabban öregszenek.

Főleg a cukros, zsíros és sós ételeket kedvelik a legtöbben. Ugyanúgy függőség alakulhat ki irántuk, mint a drognál, mivel a dopamin szintet emeli, aminek a háttere a trauma. Tolerancia ugyanúgy kialakul, egyre több kell az adott ételből, ugyanúgy elvonási tünetek keletkezhetnek, ami mérgezi a lelki és kapcsolati, akár munkahelyi életüket.

A függők akkor is esznek, amikor már nem éhesek, sőt, ha kezdenek rosszul lenni.

Nyilván hajlamosít az elhízásra, de vannak alkatok, akik nem híznak el, ill. megfelelő mértékben mozognak.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/túlevés/>

Túlevésnek oka lehet:

- érzelmi trauma – Máté Gábor szerint gyerekkori bántalmazás vagy elhanyagolás is lehet,
- mivel a finomított ételek kevés tápanyagot tartalmaznak, több kell belőle (így se fedezi) fehér cukor, liszt, rizs, finomított olajok, fehér tészták.

"Egy alkalommal beszélgettem Pilinszky Jánossal, és a katolikus költő megjegyezte: - Utállak benneteket pszivel kezdődő foglalkozásúakat. - Miért utálsz János? - Mert nagyon nagy terheket raktok az emberekre. Azt hirdetitek, hogy minden emberi problémának van megoldása. Ezzel sikerül elérnetek, hogy az emberek többsége úgy érzi, csak ő olyan hülye, hogy nem tudja megoldani a szexuális problémáit, a szüleivel való viszonyát, a házasságát, az egzisztenciális ügyeit, a politikai orientációját stb.- és összeomlik. A valóságban - mondta Pilinszky -, az élet dolgainak többsége nem

megoldható. Legfeljebb jól- rosszul elviselhető. Óriási a különbség közöttünk. Ti úgy gondoljátok, hogy az életben problémák vannak és megoldásokra van szükség, én meg úgy gondolom, hogy az életben tragédiák vannak, és irgalomra van szükség.

Szíven döfve tántorogtam ki Pilinszkytól."

(Popper Péter)

Mégis mi segíthet?

- ha a lelki háttéren dolgozunk,
- www.magyarok.hu – Anonim Túlevők felépülési programja,
- alapos rágás, mély légzés,
- étkezésre figyelés,
- esszénusok: 2/3-ig egyél,
- mozgás – függőségeknél.

MOZGÁS:

Fontos, hogy olyan legyen, ami **örömet okoz!** Nem csak a kalóriaégetés a cél, hanem a belső figyelem, testtudatosság megtapasztalása.

Mindenképpen örömforrás legyen, főleg, ha valaki túlevő.

- Első körben az étkezést kell „helyre tenni”!!!
- Extrém esetben szükség lehet vérképre.
- Főleg a kardió edzés fogyaszt, de ezzel fokozatosan haladjunk!
- Szükséges az izom edzése is.
- Fontos a tartásjavítás, hogy ne terheljük túl az ízületeket.
- Ha nagyon elhízott valaki, akkor érdemes személyi edzővel kezdeni.
- Ha komoly ízületi panaszai is vannak valakinek, akkor gyógytornásszal konzultáljon először!

ÜLŐMUNKA:

Testben súlyként tárolt energia forrásai: fehérjéből és CH-ből 4-4 kalória/gramm, zsírok 9 kalória/gramm (Pitchford).

Túl sok zsír lassítja az emésztést!

Fogyáskor elvileg ugyanannyi izom és zsír tűnik el, ezért is kell edzeni.

Sokan szeretnék csak bizonyos testrészeiről fogyni. A kardió is igazából a teljes testből fogyaszt, egyénfüggő, hogy honnan milyen tempóban.

Mindenhonnan beindul a fogyás jó esetben, és nem tudjuk, hogy honnan mennyi. Természetesen a futás, kardió, farizom-erősítő gyakorlatok jobban elősegíthetik bizonyos területen a fogyást - illetve inkább a formálódást. De olyan pl. nincs, hogy én csak a hasamról szeretnék fogyni.

Sok kardió gyakorlathoz fontosak a core izmok, ezeket előbb meg kell erősíteni.

Mozgás fokozatos felépítése elhízottaknál:

Figyeljünk arra, hogy az elhízott egyének:

- ízületei túl vannak terhelve,
- szív- és érrendszere károsodhatott.

Az intenzív hirtelen erőltetést kerüljük – fontos a mozgásban is a **FOKOZATOSSÁG!**
Kezdetnek kitűnő a séta, túrázás, lassú kocogás, kerékpározás.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/séta%20túrázás%20/>

Futás elhízás esetén:

- Túlterhelheti az ízületeket, a szív-és érrendszert, ezért csak fokozatosan! Nem önbüntetéssel, teljesítménykényszerrel!
- Fontos a megfelelő cipő!
- Megfelelő talaj megválasztása szintén – ne betonon fussunk, ha tehetjük!
- Belső combok és felkar dörzsölődése erősebb testalkatúaknál előfordulhat – megfelelő ruházat kiválasztása elkerülhetetlen!
- Jó futási mód: ne zökkenjen a sarkán, gördüljön!
- Érdeemes lehet szakember segítségét kérni a kezdeteknél.
- Fontos lehet előbb a tartást javító gyakorlatok megismerése, mint pl. Pilates, gyógytorna – ezzel meg lehet erősíteni a lábakat, csípőt, derekat, hasat.

KÖNNYEN GYORSAN NEM MEGY!

Diéták:

- HA VALAKI NAGYON ELHÍZOTT, DIETETIKUST KERESSEN FEL!

- TELJES VÉRKÉP FONTOS, INFORMATÍV!
- HA NEM NAGYON ELHÍZOTT, AJÁNLOHATÓ AZ „OKOSTÁNYÉR”.
- ÉTRENDKIEGÉSZÍTŐ SZEDÉSE ORVOSI ELLENŐRZÉS MELLETT MEHET.
- KERÜLNI KELL A KÉSŐ ESTI NAGY EVÉSEKET!
- LEFEKVÉS ELŐTT 2 ÓRÁVAL EGYEN UTOLJÁRA!

KETÓZIS, KETOGEN DIÉTA:

A ketogén diéta az alacsony szénhidrát - magas zsírtartalmú diéták közé tartozik.

Célja, hogy a szervezet energia ellátását zsírokból fedezze (részben az elraktározott zsír égetésével, tehát a zsírpárnák lebontásával), valamint **a szénhidrát fogyasztás drasztikus csökkentésével.**

Alapelve, hogy a „szénhidrátok megvonásával arra kényszerítjük a szervezetet, hogy zsírokból fedezze energiaigényét.”

Az 1920-as években kezdték el először alkalmazni, epilepsziás rohamokkal küzdő betegeken, biztató eredményekkel.

Az utóbbi években tapasztalt óriási népszerűsége elsősorban a pozitív tudományos vizsgálatoknak és a külföldi sztároknak köszönhető.

Forrás: <https://ketozis.hu/ketogen-dieta/>

A napi ajánlott tápanyag bevitel eloszlása az eredeti ketogén diéta szerint:

- **75% természetes zsírból,**
- **20% fehérjéből,**

- a maradék 5% pedig feldolgozatlan, növényi eredetű szénhidrátból áll.

Forrás: <https://www.travelo.hu/boresgasztro/20200228-ketogen-dieta-kockazatok-es-mellekhatasok-kinek-art-kinek-hasznal-a-dietetikus-szerint.html>

Óriási üzlet ez, hiszen nagyon népszerű a ketogén diéta, és mindent el lehet adni a „keto” címkével. A ketogén diéta pont az ellentéte a korunk másik trendjének, a növényi alapú és a vegán étrendnek.

Ez a fajta diéta nem fogyaszt gyümölcsöt (kivéve talán a piros bogyós gyümölcsöket), zöldségeket is csak alig (főleg nem a gyökérzöldségeket), számúzi a burgonyát, lisztet, tésztát, kenyeret vagy bármi gabonafélét, és az étrendje nagyrészt zsírokból, olajokból, szalonnából, tepertőből, olajos magvakból, zsíros tejtermékekből, vajból és némi húsból, tojássárgájából áll.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/ketogén%20diéta/>

A paleo-ketogén vonal erre ráerősít, mert ott még tej és tejtermék, hüvelyes sem akad (nyilván a cukrot, mézet már nem is említjük), sőt, a húsokat akár nyersen is fogyasztják.

Szénhidrát fogyasztás során a szervezeted glükózt termel, amely az egyik legkönnyebben hasznosítható energiaforrás.

Amíg van elég glükóz és a tested képes megfelelő mennyiségű inzulint termelni annak szállítására, addig a közben bevitt zsír molekulákat nem fogja felhasználni, így azok elraktározódnak. Ez vezet hosszú távon az elhízáshoz.

Ha elkezdünk kevés CH bevenni, a máj a saját tartalékaiból pótolja a kieső mennyiséget. A máj glikogén formájában rengeteg CH-t halmoz fel, épp azért, hogy a vércukor szintet mindig egyensúlyban tarthassa.

Amikor észleli, hogy kevés a CH bevitel, bekapcsol a vészjelzés, túlélő üzemmódba kapcsol, hisz ő nem tudja miért lett kevesebb a bevitel. Azt hiszi, hogy éhezés esete forog fenn és fel kell készülnie a hosszú távú CH bevitel csökkenésre. Ennek kapcsán más “üzemanyagot”, zsírt bocsát a sejtek rendelkezésére. Valóban, rövidtávon csökken a testsúly, apad a zsírkészlet.

Ennek mi az ára?

- Eltolódnak a vérzsír értékek, mely emeli a cardiovascularis betegségek kialakulásának kockázatát. (mivel a túlsúlyos - emiatt diétába kezdő - ember érrendszere már beteg, attól függően mennyi ideje túlsúlyos).
- Az emésztőrendszer, a normális epeműködés felborul. Hiányállapot, fekély alakulhat ki.
- Nő az inzulin rezisztencia és diabétesz kialakulásának kockázata.
- Csökken a koncentrációs képesség, fáradtság, alvászavar, szellemi hanyatlás következik be, ami nem a fogyás miatt van, hanem mert a központi idegrendszer csak a cukrot tudja optimálisan használni.

- A lelki „károkról” még nem is beszéltünk. Az egyoldalú táplálkozást megunó ember újra CH-t eszik és jön a jójó effektus...

A ketogén diéta során elfogyasztott tetemes zsírmennyiség tartogat kellemetlen következményeket is: gyakori lehet a hasmenés, a vérben megemelkedhet a vérsírok (pl. a koleszterin) szintje, a bőr pattanásosabbá válhat, a rosthányos étrend miatt székrekedés, a vitaminok, ásványi anyagok hiánya miatt enerváltság, rossz közérzet, fokozottabb fertőzéshajlam is kialakulhat. Rossz száj- és testszag is járulhat ezen tünetek mellé. A diéta elején a szénhidrátok megvonása koncentrációs problémákat, fáradékonyságot, memóriazavart, rossz közérzetet is okozhat.

A magas zsírtartalmú ételek fogyasztása sem annyira jó a szakember szerint, mert ilyenkor az epehólyag nem tud megfelelő mennyiségű epesavat adni ahhoz, hogy fokozatosan történjen meg azáltal a zsírok lebontása. A legtöbb ilyen esetben hasmenés lép fel. A megnövekedett vérsírszint miatt a zsírcseppek lerakódnak az érfalakra, és a szervezet zsigeri szervei is elzsírosodnak.

Nők esetében figyelték meg, hogy a zsír mellett az izmokból is veszít a „ketózó”, és a hormonszintek is kicsit megborulnak. Az összetett szénhidrátok hiánya befolyással van a kortizolszintre (ez az ún. stresszhormon), megváltozik a nemi hormonok aránya (a tesztoszteron és az ösztrogén előállítása nő, a progeszteroné csökken), lassul a szénhidrát-anyagcsere és a pajzsmirigy működése, és nő az inzulinszint a kialakuló inzulinrezisztencia miatt (ez férfiakra is igaz). Idővel a kezdeti fogyást hízás követi, amit a fokozott éhségérzet és evéskényszer csak ront, ez pedig további negatív hatással lesz a hormonháztartásra. Ördögi kör. Később el is maradhat az ovuláció és a menzesz, így lényegében meddővé is válhat a ketogén diétát folytató nő.

Gyermekeknek, várandós és szoptató nőknek, időseknek, rendszeresen gyógyszer szedőknek, szív-, epe-, vesebetegeknek, zsíremésztési és zsírfelszívódási zavarban szenvedőknek és cukorbetegeknek nem ajánlott a ketogén diéta.

Mielőbb bárki ilyen vagy hasonlóan drasztikus étrendváltásba kezdene, vizsgáltsa ki magát alaposan az orvosával, és inkább kérje dietetikus segítségét!

Sokan arról számolnak be, hogy eleinte beindul a fogyás, de hosszabb távon nincsenek jól, és amikor normál étkezésre visszaállnak, akkor megváltozik az emésztés, hajszerkezet, bőr.

Előnyök és hátrányok

Pozitívuma a ketogén étrendnek, hogy **számúzi a finomított cukrot**, illetve fehér lisztet. **Rövidtávon működőképes**, hiszen túlsúllyal, „úszógumival” rendelkező egyének esetén szinte leolvadnak, elégnek a zsírraktárak. Gyors fogyókúrának megfelel, **de 4-6 hétnél tovább ne kövessük!**

Kúraszerűen alkalmazva hatásos lehet, például a nyári bikiniforma eléréséhez, de ne feledjük, ez az étrend nem gyökeres életmódváltást jelent, tehát ha visszatérünk a korábbi étkezési szokásainkhoz, a leadott kilók garantáltan visszajönnek.

Sebészeti megoldások

Ha a BMI 40 felett van, szóba kerülhet a gyomorszűkítő műtét. Ez a testsúly 13-27 % csökkenti.

A tárolt zsír eltávolítása plasztikai műtéttel, vagy a CH bevitel drasztikus csökkentése a szövődményeket nem befolyásolja.

Gyógyszer:

https://www.hazipatika.com/gyogyszerkereso/termek/saxenda_6_mg_ml_oldatos_injekcio_eloretoltott_injekcios_tollban/59391?fbclid=IwAR1JUGX5HC7wvu1dnaBFT_hl0o7Ajl00XH9ttTpwyo_qEuUiXQCPy5WZyak

A fogyás akkor tartós, ha tényleges életmódváltást eredményez, rendszeres mozgás és nyers-rostgazdag étrend formájában. Ajánlottak a bio élelmiszerek, az évszakok és napszakok ritmusának követése és a megfelelő alváshigiénia.

Végül egy alternatív megoldás:

AKUPUNTÚRA FOGYÁSHOZ:

- javítja az emésztést,
- gyorsítja az anyagcserét, oldja a zsírt,
- csökkenti az éhség miatti feszültséget, vagy ha túlevő, akkor a lelki hátteret oldja,
- csökkenti a vérnyomást, ha szükséges,
- oldja a stresszt,
- DE nem helyettesíti a diétát és mozgást! ☺