

Fogyókúrák

A close-up photograph of a person's feet standing on a white bathroom scale. The scale has a large, round, silver-colored dial with multiple concentric scales for weight measurement. The person's feet are positioned on the grey mat of the scale. The background is a light-colored, textured surface.

Összeállította: Irmay Tünde
Módosítva: 2017.11.22.



POZITÍV TESTKÉP

Rosszul csinálod

Fatorexia – Az újabb testkép zavar



Míg a legtöbb ember tisztában van a súlyfeleslegével, és sokan még nehezebbnek is látják magukat, mint amilyenek valójában, addig a fatorexiában szenvedők nem érzékelik, hogy kövérek.

Anorexia nervosa



A páciensek súlyos fogyókúrával, testedzéssel mindent megtesznek azért, hogy testsúlyuk nehogya korra és testmagasságra vonatkozó minimális testsúlynorma felett legyen, emiatt kórosan soványak.

Elhízás

- Meghatározása (általános):
 - A testzsír olyan mértékű megsaporodása, mely az egészségre kedvezőtlen hatással lehet
- Jelentősége:
 - Kísérő betegségek
 - Mortalitás (Halálozási arány)
 - Költség

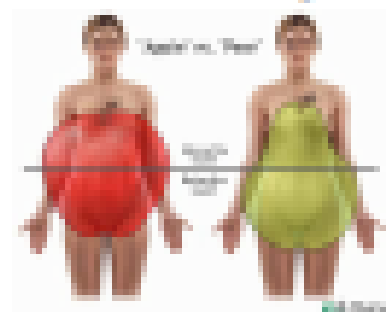


Forrás: <http://www.wenckheim.hu/text/taplalkozas.pdf>

Horváth Zoltánné főiskolai adjunktus horvathzne@se-etk.hu

Az elhízás mértéke, típusa:

- Módosított Broca index (+20%),
Nő: $0,85 \times (\text{testmagasság(cm)} - 100)$
Férfi: $0,9 \times (\text{testmagasság(cm)} - 100)$
- Testzsír meghatározás (férfi 25%, nő 30% felett),
- Relatív testtömeg (140% felett),
- Ideális testtömeg táblázat adatait meghaladó testsúly
- Testtömeg index
($\text{BMI} = \text{testtömeg} / \text{testmagasság}^2$)
- Derék/csípő hányados: férfi >1 , nő $> 0,85$
(alma típusú elhízás)
- Haskörfogat férfi: >94 (102) cm, nő >80 (88) cm



A fogyókúrát orvosnak és dietetikusnak kell irányítania

- Beteg rizikóstatuszának felmérése, kivizsgálása
- Diétás kezelés: energiabevitel csökkentése
- Orvosi javaslatra gyógyszeres kiegészítés



FOGYÓKÚRA

A fogyáshoz nem tablettá kell hanem akaraterő!

www.demotivalo.com

Fogyókúra Hírek



a Nagyvilágból



Atkins diéta

Ajánlott

- Vörös húsok
- Csirke
- Hal
- Sajtok
- Majonéz
- Tejfől, tejszín, vaj

Kerülendő

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

Sugar busters („cukor irtók”)

Ajánlott



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

Kerülendő

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

Zone diet

Ajánlott

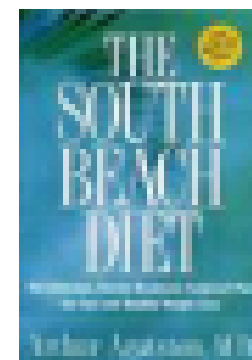
- Zöldségek
- Gyümölcsök
- Diófélék
- Csirke
- Hal
- Alacsony zsírtartalmú tejtermékek
- Magas MUFA tartalmú olajok (olíva)



Kerülendő

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

South beach diéta



Ajánlott

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

Kerülendő

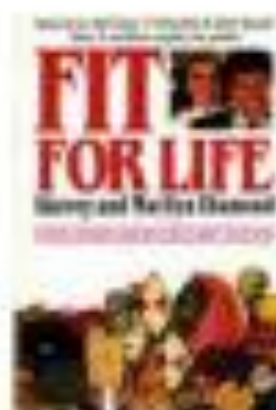
- Rizs
- Tészta
- Burgonya
- Kukorica
- Finomított szénhidrátok
- Alkohol

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 emésztődik meg, rothadásnak indul
- 70% víz, 30% koncentrált élelmiszer
- Egyedül javasolható ivóvíz: desztillált víz

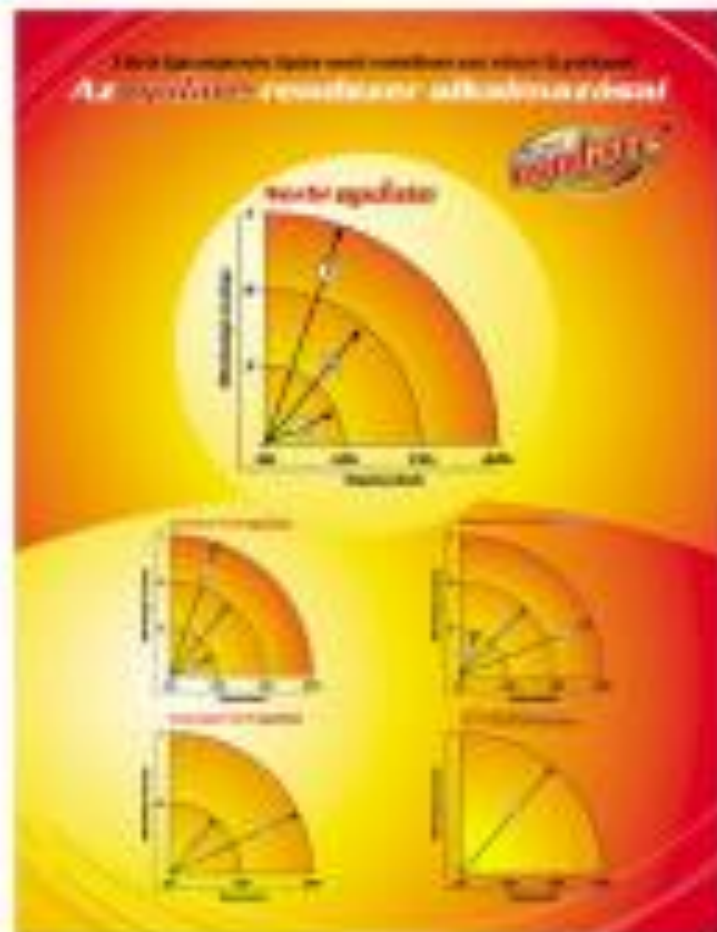
ABO terv



- 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 ételeiről, csak arra kell figyelnie, hogy mikor eszi azt meg.

E tekintetben viszont nincs helye engedménynek!"



- **Mi a Norbi Update és miért megoldás?**



- Életmódrendszer. Rendszer, mert magában foglal :
 - rengeteg mozgásprogramot,
 - napi kardioedzést,
 - teljes élelmiszeripari termékfejlesztést 25 cég és 40 élelmiszermérnök közreműködésével
 - saját orvosszakértők bevonásával.



Fogyókurak.hu

Több 100 diétás és fogyókúra módszer

MENÜ

- [Főoldal](#)
- [Hírlevél](#)
- [Sztárdiéták](#)
- [Orvosi diéták](#)
- [Fix napos diéták](#)
- [Fix menüs diéták](#)
- [Monoton diéták](#)
- [Kalóriaszámlós diéták](#)
- [Zöldség, gyümölcs diéták](#)
- [Az Atkins diéta](#)
- [Déltengeri diéta](#)
- [90 napos diéta](#)
- [Különféle böjtök](#)
- [Más diéták](#)
- [Sport és mozgás](#)
- [Sikeres fogyókók](#)
- [Diétás főzőcske](#)
- [További fogyókúra cikkek](#)
- [Fogyókúra képeslapok](#)

[A Dukan diéta alapjai \(a hivatalos\)](#)

Sok félrevezető változat kering a neten, itt a hivatalos fordítása néhány saját kommenttel. Az ehhez kapcsolódó napló: A Dukan ugrás is olvasható a Hoxán. Én 15,5 kg-ot fogytam kicsit több mint két hónap alatt és azóta is tartom. Remélem Nektek is sikerül. »

[Dukan diéta, avagy egyik soványra magunkat](#)

Az előző cikkemben már beszéltem arról, nagy távlatokban, hogy miként fogytam hány éven keresztül és miért. Most azon diétáról beszélnék, ami nekem bevált és szerintem, aki kitalálta, valóban egy zseni volt. A diétát Dr. Pierre Dukan találta ki, aki először... »

[A szegedi klinika diétája](#)

Sajnos még egyik családtagom sem kezdett bele, de 3 hét múlva már eredményről is tudunk beszámolni. A diéta annak ajánlott aki szereti a TOJÁST! Kövesse az utasítást két héten át gondosan. Pontosan tartsa be, mert ez alatt egy vegyi folyamat megy végbe. »

[Hay féle diéta](#)

A Hay féle diétát a 20. század elején dr. Howard Hay amerikai orvos fejlesztette ki. A Hay féle táplálkozási koncepció alapját az általa felállított ún. „kémiai emésztési szabályok” alkotják, melyek szerint fehérje és szénhidrát emésztése az emésztési... »

[A Rob Faigin módszer](#)

- avagy hogyan váltsunk szénhidrátegető üzemmódból zsíregető üzemmódba A Rob Faigin módszer lényege pontosan az, hogy a glukagonszint emelésével és az inzulinszint csökkentésével helyreállítsa a szervezet egyensúlyát. A szervezet 3–5 nap alatt feléli... »

[Fogyókúra antioxidánsokkal](#)

Dr.D.G. Ninkov, a san diego-i székhelyű Pharmessen Inc. alapítója az USA-ban 6, Európában pedig már 3 érvényes találmányt mondhat magáénak. Legújabb szabadalmaztatott eljárása során sikerrel ötvözte bizonyos fűszernövények illóolajának páratlan antioxidáns hatását... »

[Saolin diéta](#)

Dr Lyons alkalmazta kung-fu versenyző korában, elhihetjük neki, hogy a leírtak szerint 8 héten át megtartott diéta nem csupán a zsírfelcsúszást szabaddá teszi, hanem biztonságosan az embert, hanem kellően formáz is. »

[Rosemary Conley diétája és receptjei](#)

A diétától gyorsan megy le a zsírteget, 6 hét alatt 6-8 kg lehet fogyni amit utána nem szedsz vissza. Ha lesz több idom írok meg recepteket ez legyen egy kis izelítő »

Összegzés

- nagy részük minden tudományos alapot nélkülöz
- gyakran ártanak
- nem adnak mintát a korszerű, kiegyensúlyozott táplálkozáshoz
- a több-kevesebb, de gyakran hirtelen fogyást újabb, még több hízás követi (jójó 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.

Korszerű fogyókúrával szemben támasztott követelmények:

- ne csökkenjen a zsírmentes testtömeg
- ne alakuljon ki anyagcserezavar
- a diéta alatt ne legyen kínzó éhségérzet
- a megfelelő tápanyagellátás biztosítása

Keringési betegségek megelőzése



- Elhízás megelőzése: a felhasználáshoz igazodó energiabevitel
- Bőséges zöldség-gyümölcs fogyasztás
- Alacsony zsírtartalmú élelmiszerekből zsírszegényen elkészített ételek
- Rendszeres (tengeri) halfogyasztás
- Mérsékelt sózás
- Rendszeres testmozgás





Szívbarát szivárvány



Élelmiszer-útmutató

4 ÉVESNÉL IDŐSEBBEK SZÁMÁRA

Az egészséges táplálkozás: öröm. A családi eseményekhez, a társas összejövetelekhez hagyományosan hozzátartozik a közös étkezés. Az öröm forrása a változatosság: a különböző színű csoportokból válogassunk naponta többféle terméket!





A teljes őrlésű gabonafélék alkossák az étrended alapját.





A kiegyensúlyozott étrend



Zöldségfélékből és gyümölcsből legalább napi 4-5 adag ajánlott.
Előnyei: ételmi rostok, C-vitamin, ásványi anyagok.



A kiegyensúlyozott étrend



A tej és a tejtermékek szintén naponta fogyasztandók.
Előnyei: fehérje, kalcium.



A kiegyensúlyozott étrend

Sovány (csirke, sovány felvágottak) húst
naponta, halat legalább
hetente egyszer egyél!

Előnyei: fehérje, vas,
B-vitaminok.



- A jó élelmiszer mindenekelőtt biztonságos.
- A biztonság a forgalomba hozatal alapvető feltétele
- Biztonságos, ha a csomagolásán megjelenik valamelyik hiteles tanúsítás:



- Néhány jellemző egyértelműen tájékoztatja az eladót és a vásárlót az élelmiszer jó minőségéről:
 - Magas az élvezeti értéke
 - Egészséges nyersanyagokból előállított
 - Meghatározott körülmények között tárolható
 - Kitűnő állományú
 - Tetszetősen kiállított
 - Csalogató az illata
 - Jellemző, optimális színű
 - Friss, élvezetes küllemű

1. Együnk minél változatosabban

Sokféle nyersanyagot
fogyasszunk,
többféle
technológiával
készítsük étелеinket



Elkerülhető az
egyoldalú táplálkozás
miatti hiányállapot.



2. Kerüljük túlzott zsírfogyasztást

- Sütéshez, főzéshez inkább növényi olajat használjunk
- Vásároljuk az alacsonyabb zsírtartalmú termékeket (1,5% tej, 12% tejföl, sovány túró és húsok, sonkafélék)



Koleszterinmentes száraztészta

Tojásfehérjével készül



3. Ételeinket kevés sóval készítsük

- Csak ritkán vásároljunk sózott, magas Na tartalmú termékeket
- Kerüljük az utánsózást, törekedjünk a természetes ízek megőrzésére
- Használjunk csökkentett Na tartalmú sót
- Napi Na bevitelünk ne haladja meg az 5-6 mg-t. Mert így csökkenteni lehet egyes betegségek kockázatát.

4. Hetente 1-2 X együnk édességet

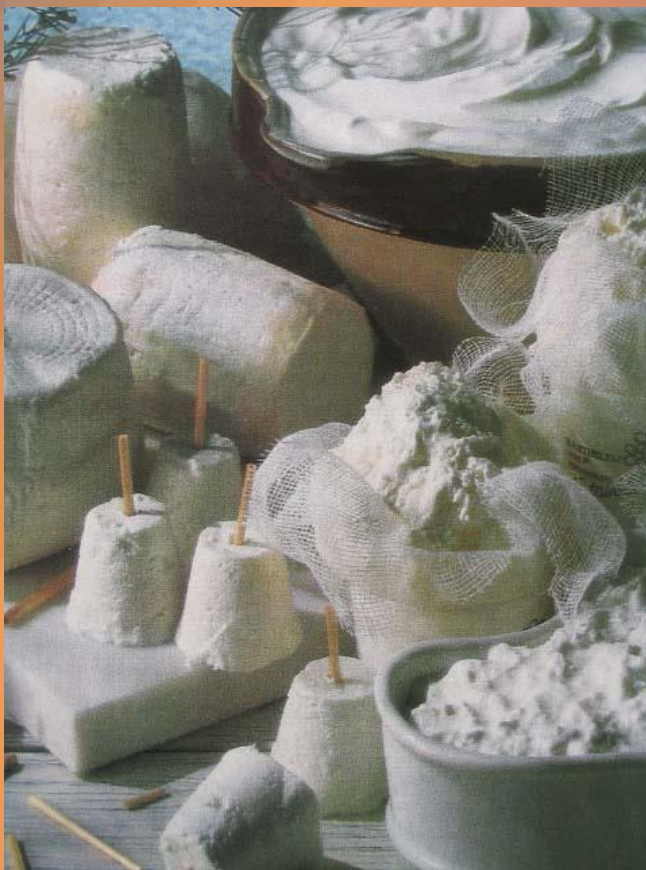


- Édességet csak befejező fogásként fogyasszunk
- Kerüljük a cukrozott italokat, csokoládét, cukorkát
- A sós nassokat is csak ritkán fogyasszuk.

Diabetikus termékek



5. Naponta fogyasszunk fél liter tejet, vagy ennek megfelelő tejterméket



Ca tartalom 100 ml/g
termékben

- **Tej: 114 mg**
- **Kefir: 120 mg**
- **Tejföl: 130 mg**
- **Túró: 90 mg**
- **Köményes sajt: 400 mg**
- **Óvári sajt: 600 mg**
- **Trappista sajt: 600 mg**

Laktózmentes termékek tejcukorérzékenyeknek



Biotermék

- A valódi biotermék **ellenőrzött körülmények között termelt, semmilyen műtrágyát és szintetikus, toxikus anyagot nem tartalmaz.**
- Ökotermék (biotermék) az a növényi vagy állati eredetű élelmiszer, amelyet **az ökológiai gazdálkodás szabályainak megfelelően állítottak elő**
- jogszabályok betartása mellett, az állam **hatósági kontrollja alatt működő ellenőrzési rendszerben állították elő**, és rendelkeznek ezekről igazolással.



Az új uniós ökológót minden olyan előre csomagolt bioterméken el kell helyezni, amely teljes egészében az EU ökológiai gazdálkodásról szóló rendeletének megfelelően állítottak elő.

6. Naponta többször együnk nyers zöldséget, gyümölcsöt

- A vitamin és ásványi anyag legjobban a nyers zöldségben, gyümölcsben marad meg.
- Ezek a nyersanyagok kiváló rost források, ezért elősegítik a normális bélműködést, emésztést.
- Alacsony energia tartalmuk miatt nem hizlalnak



7. Fogyasszunk barna kenyeret, burgonyát

- Részesítsük előnyben a teljes kiőrlésű gabonából készült termékeket
- Köretként a tészta és rizs helyett gyakrabban válasszunk zöldségfélét, esetleg burgonyát



A legelterjedtebb gluténtartalmú gabonafélék

- a búza, a tönköly, a rozs, az árpa és a zab



A gluténmentes gabonafélék közé tartozik

- a köles, a rizs, a kukorica, a hajdina és az amaránt



Gluténmentes lisztérzékenyeknek





8. Naponta 4-5 alkalommal étkezzünk

- Reggeli: 20%
- Tízórai: 10%
- Ebéd: 40%
- Uzsonna: 10%
- Vacsora: 20%

9. Nincs tiltott ételmisszer, csak kerülendő mennyiségek

- **Bőséges fogyasztásra** javasolt: zöldségek, főzelékfélék, gyümölcsök, teljes kiőrlésű gabonák
- **Mértékkel lehet fogyasztani:** tejtermékek, hús és húskészítmények, tészták, burgonya,
- **Ritkán fogyasszunk:** csokoládé, chips, szalonna, kolbász, zsíros sajt, 20% tejföl,

10. Legjobb ital a tiszta víz

- Szomjunkt tiszta vízzel, ásványvízzel csillapítsuk
- Inkább friss, cukor mentes, rostos gyümölcsleveket, zöldségleveket, teát igyunk az édesített, szénsavas üdítők helyett
- Napi folyadékfogyasztásunk érje el a 1,5-2 litert



11. Élünk egészségesen

- Kerüljük a káros szenvedélyeket (dohányzás, alkohol fogyasztás, kábítószerelés, stb.)
- Rendszeresen mozogjunk. Hetente legalább 2-3 alkalommal 30-40 percet meghaladó mozgást végezzünk.



Az elhízás elsősorban a táplálkozással és a mozgásszegény életmóddal áll összefüggésben



12. Rendszeresen mérjük testsúlyunkat

- Hetente mérjük testsúlyunkat
- Ugyanabban az időben
- Ugyanabban az öltözkében
- Ugyanazon a mérlegen



Az eredmény = elégedettség

