



Egészségtámogató étrend hormonterápiához

Van Holn^op!
Alapítvány

Önmagában a betegség és a hormonkezelés nem indokol speciális diétát. Emiatt a megfelelő életmód alappillérei a testmozgás és az egészséges táplálkozás irányelvei, kiegészítve a személyre szabott napi szükséges energiabevittel, ami hosszútávon segít megőrizni az ideális testtömeget. Ebben a füzetben ezeket kiegészítjük az ideális testtömeg megtartását segítő tanácsokkal.

Természetesen, ha fennáll olyan betegség, ami miatt valamilyen diétát szükséges tartani, akkor annak az irányelveivel módosul a kiegyensúlyozott, változatos, mértékletes vegyes étrend.

A füzetben található információk nem helyettesítik a szakemberrel történő személyes konzultációt és kivizsgálást, ezért kérjük, minden esetben fordulj szakorvoshoz!

A füzetet készítette a
Van Holnap! Alapítvány

Írta
Brjeska Mónika, dietetikus

Az egészséges étrend összetétele: körülbelül 15 energia% fehérje, 30 energia% zsiradék, 55 energia% szénhidrát. Ezekre a makrotápanyagokra mindenképpen szüksége van szervezetnek, kiegészítve a szükséges vitaminokkal és ásványi anyagokkal, melyeket ugyancsak érdemes lehetőség szerint a táplálkozással fedezni. Ennek az az oka, hogy ezek biztosítják a szervezet megfelelő felépítését és működését. Ennek a személyre szabásában nagy segítség, egy egyéni dietetikai tanácsadás.

Már az elején fontos kiemelni, hogy az semmiképp nem tekinthető egészségesnek, ha egyes tápanyagokat megvonunk a szervezettől, ahogy a hosszabb-rövidebb fogyókúrák próbálkozások, divatdiéták, koplaló időszakok sem biztosítják a kívánt eredményt hosszútávon. Gyakran az úgynevezett "jó effektust" eredményezik, ami tovább nehezítheti az ideális testtömeg elérését és fenntartását. Az ideális testtömeg elérését követően a legnagyobb kihívást az elért testtömeg megtartása jelenti.

Milyen a megfelelő táplálkozás?

- ☑ zöldséget minden főétkezés tartalmazzon lehetőség szerint, minél többféle színűt, fajtát különböző módon elkészítve
- ☑ gyümölcsöket tízóráira, uzsonnára, salátaként, desszertként érdemes fogyasztani, elsősorban friss, idényjellegűt
- ☑ gyümölcsleiből a 100%-os gyümölcsstartalmú ajánlott (facstart, préselt)
- ☑ hetente 2-3 alkalommal kis maréknyi sótlan olajos mag is fogyasztható
- ☑ naponta legalább 4 adag zöldség és gyümölcs fogyasztása ajánlott, amiből legalább egy adag nyers
- ☑ napi 3 adag gabonaféle fogyasztása ajánlott, amiből naponta legalább egy alkalommal javasolt teljeskiőrlésű termék fogyasztása, lehetőség szerint a finomított gabonaféléket teljes értékűekkel érdemes helyettesíteni
- ☑ minden főétkezés tartalmazzon teljesértékű (állati) fehérjét és hetente legalább egyszer ajánlott a tengeri hal vagy a busa,

kecsege, pisztráng fogyasztása, érdemes a csökkentett zsírtartalmú termékeket és sovány húsokat választani

- ☑ általános táplálkozási ajánlások közé tartoznak a megfelelő folyadék (napi 8 pohár, melyből 5 ivóvíz) és teljesértékű (állati) fehérje bevitel, a gyakori kisebb étkezések (naponta 5-6), amire az étvágytalan időszakban is törekedni kell
- ☑ kerülj a feldolgozott és a félkész termékeket (kész mártások, levesporok, konzervek, gyorsfagyasztott félkész termékek, tejdesszertek stb.)
- ☑ számúzd a bő zsíradékban sült (rántott) és a pörzsanyagban gazdag (pirított) ételeket

1 adag =

10 dkg friss, párolt, vagy főtt idényjellegű zöldség, vagy gyümölcs (például 1 közepes paprika, paradicsom, alma, narancs),

vagy
egy 1 kis tányér saláta,

vagy
1 kis pohárnyi bogyós gyümölcs

1 adag =

1 db péksütemény (pl. kifli, vagy zsemle),

vagy
1 közepes szelet kenyér,

vagy
12 evőkanál (20 dkg) főtt tészta/rizs,

vagy
3 evőkanál gabonapehely/müzli

Tippek fogyáshoz

Fontos tudatosítani, hogy az elhízásnak a hormongátló kezeléson kívül táplálkozással és életmóddal összefüggő okai lehetnek: például a túlzott energiabevitel (az adag nagyságok mérete, az energiasűrűség, az energiadús cukrozott üdítők és az alkohol miatt), a helytelen tápanyagarányok, a rossz étkezési ritmus, rendellenes étkezési szokások (pl. nassolás, impulzív- és éjszakai evés).

Az életmódváltás folyamata a motivációk tisztázásával kezdődik. Szükség van a megfelelő táplálkozási ismeretek elsajátítására, majd ezeket be kell illeszteni a mindennapokba.

Ehhez hozzátartozik az előbb felsorolt okok megszüntetése, majd ezt követően megindul az egészséges testtömegvesztés.

Végül, ami gyakran gondot okoz, az az elért ideális testtömeg hosszútávú megtartása.

Mik a korszerű “fogyókúra” szempontjai?

- ☑ ne csökkenjen jelentősen a zsírmentes testtömeg
- ☑ ne alakuljon ki anyagcserezavar, ilyen például a jojó-effektus
- ☑ a diéta alatt ne legyen kínzó éhségérzet
- ☑ a megfelelő tápanyagellátás biztosítása, azaz ne alakuljanak ki hiánybetegségek

Tehát, ez minden esetben egy hosszabb folyamat, amire a csökkentett energiabevitel jellemző. Ez napi -500 kcal körülbelül, mellyel negatív energiamérleget lehet kialakítani. Érdekesség, hogy 1 kg testtömeg elvesztéséhez 7000 kcal-t kell megspórolni.

Az egészséges fogyás üteme heti 0,5-1 kg legyen, ennél gyorsabb ütemű fogyás hosszútávon problémákat okozhat, és nehezebb lesz megtartani az egészséges testtömeget. Sokat segíthet a belső motiváción kívül egy dietetikus együttműködése is, aki hosszú távon támogathat, segíthet megoldani a felmerülő nehézségeket.

A követendő étrend jellemzői

- ☑ energiaszegény, amit egyénre szabottan szükséges meghatározni
- ☑ fehérjedús
- ☑ zsírszegény
- ☑ lehetőleg hozzáadott cukor- és alkoholmentes
- ☑ rostdús
- ☑ folyadékbő

A nyersanyagok közül elsősorban azokat érdemes alkalmazni, amelyeknek alacsony az energiatartalmuk, magas a laktató értékük, alacsony az energia sűrűségük.

Zöldségek és gyümölcsök közül az étrend gerincét a diétásrost-gazdag zöldségfélék, valamint az alacsony szénhidrát-tartalmú gyümölcsök adják. Ajánlott a lehető legalacsonyabbra csökkenteni viszont a hozzáadott cukrot tartalmazó gyümölcskészítmények (például befőtt, lekvár stb.) fogyasztását. A szárazhüvelyesek, aszalt gyümölcsök, olajos magvak, banán, szőlő fogyasztása csak ritkán és kis mennyiségben javasolt.

Kenyerek, pékáruk közül elsősorban a teljes kiőrlésű lisztből készült, korpával dúsított, magas rosttartalmú termékek ajánlottak. A különböző magvakkal (tökmag, napraforgómag), sajttal dúsított termékek nem ennél az étrendnél lesznek jó hatásúak, úgyhogy ezek fogyasztását érdemes kerülni, ahogy a finomított (magas zsírtartalmú, magas cukortartalmú) pékárukat is.

A *tejek, tejtermékek* közül a csökkentett zsírtartalmú tejek (1,5%), savanyított tejtermékek, sajtok (köményes, óvári, balatoni, mozzarella, light termékek), 7% vagy 12%-os tejföl ajánlott. A tejdesszertek közül pedig az alacsony zsírtartalmú és hozzáadott cukrot nem tartalmazó termékek. Nem ajánlott a zsírdús tejet és savanyú tejkészítményeket, a zsíros sajtokat, a hozzáadott cukrot tartalmazó tejdesszerteket választani.

Húsok, húskészítmények esetén jó választás a sovány sertés-, marha-, vadhús, csirke- és pulykahús (legjobb bőre nélkül), zsírszegény halak, alacsony zsírtartalmú felvágottak (pl. gépsonka, piknik sonka, csemege karaj, sonkaszalámi, zala felvágott, selyemsonka, fehérpecsenye, pulykamellsonka, párizsi, virsli, darabolt nyelvmozaik, aszpikos felvágottak). Viszont kerülendők a zsíros húsrészek, 20% feletti zsírtartalmú felvágottak, szalámitfélék, kolbászok, szalonnafélék, tepertők.

Zsiradékokból (ebbe a csoportba tartoznak a zsírok és az olajok is) 2-5 gramm használható adagonként, ami kb. 1 teáskanál. Főzéshez, sütéshez növényi eredetű zsiradékok (repce-, napraforgóolaj), kenyérkenéshez csökkentett zsírtartalmú (light) termékek az ajánlottak.

Elsősorban az energiamentes *folyadékok* (víz, cukormentes tea, cukormentes üdítők) és a hozzáadott cukor mentes gyümölcslevek a jó választások. Az alkoholos italokat, cukrozott szörpöket, üdítőket, gyümölcsleveket érdemes a lehető legkisebb mennyiségre csökkenteni.

Természetesen, ha egy ételről, italról sikerül megállapítani, hogy minőségileg kifogástalan, az még nem jelenti azt, hogy korlátlanul lehet fogyasztani (például egy friss gyümölcsből, zsírszegény tejből, mézből készített turmix).

És fordítva is igaz: kevésbé jó összetételű, ámde finom ételből, italból is lehet fogyasztani kis mennyiségben, nem kell lemondani róla örökre.

A kalóriákat nemcsak a mennyiség csökkentésével lehet „lefarni”, hanem sok apró figyelmességgel, változtatással lehet tenni azért, hogy az étrend egészségesebb legyen.

Érdemes megemlíteni a szénhidrátcsökkentett termékeket, hiszen sok helyen találkozni ezekkel. A fogyni vágyók leggyakrabban szénhidrátcsökkentett kenyeret szoktak fogyasztani azzal a céllal, hogy nyugodtan ehetnek belőle nagy mennyiségeket is, attól még fogyni fogak. Ez sajnos/nem sajnos, egyáltalán nem így van. Fontos tudni ezekről a termékekről, hogy bár a szénhidrát-tartalmuk alacsonyabb, az energiátartalmuk általában hasonló, mint hagyományos kenyereknek (vagy akár magasabb, hiszen gyakran

bővelkednek magas energiatartalmú olajosmagvakban) így ugyanakkora adagokat lehet belőle fogyasztani, hogy megfelelő maradjon a napi kalória bevitel. A magasabb fehérjetartalmuk miatt, pedig több betegség esetén kifejezetten kerülendőek (például veseelégtelenség).

A javasolt ételkészítési eljárások

- ☑ a főzés vízben vagy zöldséglében
- ☑ a párolás, zsiradék mennyiségének betartásával
- ☑ a sütés, aminél azokat a módokat érdemes előnyben részesíteni, amelyekhez nincs szükség zsiradékra (grill, teflon, alufólia, mikrohullámú sütő, agyagedény, sütőzacskó, sós sütés stb.)

A sűrítés növeli az ételek energiatartalmát is, így ahol lehet, ajánlott enélkül készíteni az ételeket. Ha mégis szükséges, a rántás elkészíthető zsiradék nélkül (száraz rántás), habarásnál egyszerű habarás használható, vagy a tejföl/tejszín kefirrel, joghurttal, sovány tejjel helyettesíthető.

A lazítást zöldségfélével, tojással, zabpehellyel, zabkorpával, teljes őrlésű lisztből készült kenyérral, barna rizzsel, kölessel, hajdinával, bulgurral, quinoával érdemes csinálni.

Összefoglalva

- ✓ A napi energiamennyiséget 4-5 étkezésre oszd el.
- ✓ Ne legyen a napi energiabevitel kevesebb, mint az alapanyagcsere. Ez jó éffektust okozhat!
- ✓ A napi energiabevitel körülbelül 20-25 kcal/testtömegkg legyen.
- ✓ Az első étkezés ajánlott reggel 7 órakor, legkésőbb 8-ig, a továbbiak pedig 2,5-3 óránként.
- ✓ Nagyon fontos a megfelelő folyadékbevitel. Fogyassz napi 8 pohár (2-2,5dl) folyadékot, ebből legalább 5 ivóvíz legyen. A hozzáadott cukrot tartalmazó üdítők, gyümölcslevek nem ajánlottak.
- ✓ Ne kapkodj! Az ételeket alaposan rágd meg.
- ✓ Használj kisebb tányérokat, a megfelelő adagok elfogyasztásához.
- ✓ Soha ne egyél annyit, amivel azonnal jól lakottnak érzed magad, mert idő kell, míg az agyad is rájön, hogy ettél.
- ✓ Alkalmazz zsírszegény sütési, főzési eljárásokat (pl.: parolás, grillezés, sütőzacskó, fólia, cserépedény, sós sütés).
- ✓ Csökkentsd a hozzáadott cukrot és sok zsiradékot tartalmazó ételek-italok, "üres kalóriák" fogyasztását.
- ✓ Válaszd a csökkentett zsírtartalmú tejet (1,5%-os tejtermékeket, margarínokat (light)).
- ✓ A három főétkezés mindig tartalmazzon fehérjében gazdag ételt.
- ✓ Az ideális étrend rostús, mérsékelten zsírszegény, nincsenek benne üres kalóriák, és változatos.
- ✓ Minden főétkezés tartalmazzon legalább 10-15 dkg zöldséget (burgonyát nem ide soroljuk).
- ✓ Egyik kis étkezés tartalmazzon 15-20 dkg gyümölcsöt, melyet érdemes kiegészíteni pár szem magas rost tartalmú keksszel,

extrudált termékkel, vagy heti 1-2x zárt maréknyi (3-4 dkg) olajos maggal.

- ☑ A zöldségeket, gyümölcsöket és csirákat a lehető legszínesebben válogasd össze, hogy biztosítsd az antioxidáns bevitelt.
- ☑ Vigyázz! Az alkohol jelentősen növeli a következő étkezéssel történő energiabevitelt.
- ☑ Viszont a fehérjedús étkezés után a következő étkezés energiatartalma kisebb lesz.
- ☑ Ugyanez érvényes a rostús táplálkozásra, aminek oka a vércukor lassabb és kiegyensúlyozottabb emelkedése, a hosszabb teltségérzet, és a gyomorürülés lassulás.
- ☑ Ne feledkezz meg a napi testmozgásról se! Illeszd be a mindennapokba legalább fél óra testmozgást.

Fontos!

Normális esetben a változókor tüneteinek enyhítésére sokszor alkalmaznak hormon pótló készítményeket. A te esetében ezek sajnos nem használhatók, pont a hatásuk miatt. Ha bármilyen készítményt szeretnél kipróbálni, minden esetben beszélj meg onkológusoddal, nehogy nagyobb gondot okozzon, mint amennyi haszna lenne.

Ha szeretnél többet tudni az egészséges táplálkozásról,
segítségre van szükséged, akkor itt nézz körül:

www.vanholnap.eu
@vanholnap
www.dietastanacsok.hu
@dietastanacsok
@moni_dietetikus



Van Holn^op!
Alapítvány