

SZÍVBARÁT TESTTÖMEG-CSÖKKENTŐ ÉTREND LÉPÉSRŐL-LÉPÉSRE

Az elmúlt évek tendenciáit tekintve, mi magyarok előkelő helyen állunk az elhízott országok sorában. Az OECD országok legutóbbi jelentéséből kiderül, hogy Európában Magyarország a legelhízottabb világviszonylatban pedig negyedik legelhízottabb nemzet vagyunk.¹ A túlsúly és az elhízás elsősorban nem esztétikai probléma, mindkettő bizonyítottan emeli a szív-és érrendszeri betegségek kialakulásának és halálozásának kockázatát is, emellett számtalan krónikus betegség, köztük a cukorbetegség rizikóját.² Írásunkkal éppen ezért szeretnénk segítséget nyújtani a testtömeg-többlettel rendelkező szívbetegék hosszú távon betartható étrendjének összeállításában.

A túlsúly és az elhízás (obesitas) megállapítása – 30 feletti BMI, 88 és 102 cm feletti haskörfogat

Annak eldöntésére, hogy rendelkezünk-e testtömeg-többlettel, illetve hogy meghatározzuk annak mértékét, leggyakrabban a testtömeg-indexet (body mass-index, BMI) használjuk. Testtömeg-indexünket a kilogrammban megadott testtömeg és a méterben megadott testmagasság négyzetének hányadosaként kapjuk meg, vagyis, *egy 80 kg-os, 160 cm-es ember testtömeg-indexe =*

$$\frac{\text{testtömeg (kg)}}{\text{testmagasság}^2 \text{ (m}^2\text{)}} = \frac{80 \text{ kg}}{1,6 \times 1,6 \text{ m}} = 31,25$$

Túlsúlyról 25-ös BMI, elhízásról pedig 30-as BMI felett beszélünk. Tehát a példában szereplő egyén már az elhízott kategóriába tartozik.³⁴

A túlsúly és az elhízás meghatározásának egy másik érzékeny mutatója a haskörfogat. A **haskörfogatot** köldök felett két ujjnyival mérjük. Az úgynevezett hasi típusú elhízás nagyobb kockázatot jelent a szív-és érrendszeri betegségekre nézve. **Nőknél 88 cm feletti, férfiaknál 102 cm feletti haskörfogat esetén indokolt a testtömeg-csökkentés.**²

Kérjünk szakmai segítséget!

Étrendi változtatások előtt kérje orvosa és regisztrált egészségügyi és táplálkozási szakember, dietetikus segítségét! A dietetikus segít az életmódjának, időbeosztásának megfelelő étrend összeállításában, figyelembe veszi társbetegségeit. Arra vonatkozóan is kaphat tanácsot, hogy kedvenc ételei, hogyan, milyen formában és milyen gyakorisággal kerüljenek a tányérra.

A kiegyensúlyozott, betartható energiaszegény étrend nem (fogyó)kúra!

A szélsőséges táplálkozási formák, divatdiéták csak rövid időre szólnak, fogyni lehet velük, de a kúra abbahagyása után, mihelyt visszatérünk régi életmódunkhoz a kilók visszakúsznak ránk. A túlzottan megszorító diéták gyakran egyoldalúak, emiatt bizonyos tápanyagokban hiányt szenvedhetünk. A dietetikus által összeállított energiaszegény étrend tápanyagösszetétele kiegyensúlyozott és személyre szabott, tartalmazza azokat a tápanyagokat (pl.: fehérjéket, vitaminokat, ásványi anyagokat) amelyekre a szervezetnek szüksége van. Az energiaszegény étrend energiatartalma a nem, a kor és a fizikai aktivitás alapján számított energiaszükséglet számításon alapul. Az ajánlások szerint, mintegy 500-750 kalóriával csökkentett étrend javasolható. Mindez férfiaknál általában 1500-1800 kcal, nőknél 1200-1500 kcal energiatartalmú étrendet jelent.^{4,5}

A szívbarát és a kiegyensúlyozott energiaszegény étrend összehangolható

Sokszor lehetetlen kihívásnak gondolják a páciensek, hogy a szív és érrendszeri betegségek kockázatát csökkentő szívbarát étrend és a kívánt testtömeg eléréséhez szükséges energiaszegény étrend alapelveinek egyszerre megfeleljenek. A szívbarát energiaszegény étrend tartalmazza a szívbarát élelmiszereket (zöldségeket, teljesőrlésű gabonaféléket), ugyanakkor a magas energiatartalmú

cardioprotectiv összetevők (pl.: a diófélék, olajos magvak, teljesőrlésű gabonafélék, szárazhüvelyes növények) meghatározott mennyiségben szerepelnek benne.

Több rosttal a betarthatóbb étrendért és a koleszterincsökkentésért

A rostús étrendnek számtalan jótékony hatása ismert. A fogyás szempontjából az egyik legfontosabb, hogy megkönnyítik az energiaszegény étrend betarthatóságát. A rostok bő folyadékkal együtt fogyasztva „megduzzadnak” az emésztőrendszerben, fokozzák a teltségérzetet. Ezen kívül bizonyos rosttípusok (ilyen található például a zabpehelyben) csökkentik a koleszterin visszaszívódását a bélrendszerből. Cukorbetegknél kimondottan előnyös hatású a rostús étrend, mivel a rostok „befékeznek” a szénhidrátok felszívódását. A vizsgálatok azt mutatják, hogy ha az étrend rosttartalmát 7 grammal növeljük (ez megfelel például 100 g teljesőrlésű kenyér rosttartalmának), 9%-kal csökkenti a koronária betegségek kockázatát, 10 grammnyi rostfogyasztás- emelkedés (ez megfelel 150 g málna rosttartalmának) pedig 16%-kal mérsékeli a stroke kockázatát.²



Így növelhetjük a rostfogyasztásunkat:

- ✓ Kenyerekből és más pékárukból (zsemle, kifli, bagett) a magasabb rosttartalmú, teljesőrlésű liszttel vagy korpával készült gabonatermékeket válasszuk! **Az élelmiszer címkéjén, az összetevők listáján első helyen a teljesőrlésű gabona szerepeljen.** A magos kenyér és a rozskenyér csak abban az esetben teljesőrlésű, ha teljesőrlésű búza/rozslisztből készült!
- ✓ A köretek közül is válasszuk a magasabb rosttartalmú: gerslit, barna rizst, hajdinát, bulgurt. Ezek elkészítési módja megegyezik a rizsével. Nemcsak köretekhez, de töltött-rakott ételekhez is használjuk őket.
- ✓ Fogyasszunk napi 500 g zöldséget és gyümölcsöt! Erről még lesz szó a továbbiakban.
- ✓ Kiemelkedő rostforrások még a szárazhüvelyesek (szárazbab, lencse, csicseriborsó) az őrölt lenmag, és az útifűmaghéj.

Előnyben a szívbarát zsiradékok – lenmag(olaj), tökmag(olaj), dió(olaj), olívaolaj, (tengeri) halak Állati eredetű zsiradékok ritkán, visszafogottan – zsíros húsok, húskészítmények, zsíros tejtermékek

Szív- és érrendszeri szempontból jótékony hatású, telítetlen zsírsavakban gazdagok a diófélék, olajos magvak, a növényi olajok (kivételt képez a kókusz- és pálmazsír) **és a tengeri halak.** Ezek a zsírok szerepet játszanak a magas koleszterinszint csökkentésében, a többszörösen telítetlen zsírsavaknak gyulladáscsökkentő hatásuk is ismert.



Ezzel szemben, **a túlzott telített zsírfogyasztás összefügg az emelkedett koleszterinszinttel.** Ezeket nagy mennyiségben tartalmazzák az **állati zsiradékok, a zsíros húsok, húskészítmények** (pl.: szalámi, kolbász), **zsíros tejtermékek** (vaj, tejszín, tejföl) **és az említett kókusz-, illetve pálmazsír.** Ha energiafelvételünk csupán 1%-át, (≈ 2 g zsiradékot) telített zsírok helyett telítetlen zsírokra cseréljük, már 2-3%-kal csökkentjük a szív-és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát.⁶

Hogy is néz ki a “zsírsav-cserebere” a gyakorlatban?

- ✓ Reggelinél, hideg vacsoráknál, szendvicseknél élvezzenek előnyt az alacsony zsírtartalmú sonkafélék (csirkemell-, pulykamellsonka, csemegekaraj). A 20 g zsírtartalom feletti húskészítmények (szalámi, kolbász, virsli) fogyasztását mérsékelje, mellőzze!
- ✓ Tejtermékekből a zsírszegényebbet válasszuk! Ételkészítés alkalmával: habaráshoz, salátaöntetek készítéséhez tejföl helyett használjunk natúr/ görög joghurtot vagy kefirt! Tejfölből, az alacsony (10-12%) zsírtartalmút válasszuk. Sajtokból a zsírszegény – 20 g zsírtartalom alatti – sajtokat fogyasszuk (pl.: light sajtok, mozzarella, köményes sajt). Amennyiben mégis a magasabb zsírtartalmú tejtermékek mellett döntünk, használjuk őket „spórolósan”, a tejfölt vékonyan kenjük a rakott ételek tetejére. A sajtot sajt késsel szeljük vagy reszeljük. Utóbbi sokat segíthet abban, hogy kevés kalóriát és telített zsírt fizessünk az ízekért - nagyobb felületen ugyanis sokkal jobban kioldódnak az ízek.
- ✓ A zsíros felvágottak kiváltására készítsünk szendvicskrémeket, például zöldfűszerekkel ízesített metélőhagymás túrókrémet, amit vaj vagy tejföl helyett kefirrel tegyünk kenhetőbbé.
- ✓ A kedvező hatású növényi olajokat magas energiatartalmuk miatt meghatározott mennyiségben használjuk - ételkészítéshez adagonként legfeljebb egy teáskanálnyit, a saláták olajjal való permetezéséhez használjunk olajsprét.
- ✓ Részesítsük előnyben a zsírszegény sütési eljárásokat: római tálban, sütőpapíron és sütőpapírban sütést. Sütéshez, főzéshez hőstabil növényi olajokat használjunk (pl.: olívaolaj, napraforgóolaj), éppen csak annyit, hogy az ízek kioldódjanak!
- ✓ A hőérzékeny olajokat (pl. tökmag-, szőlőmag-, lenmagolaj) kizárólag hidegen fogyasszuk – saláták, pirítás, krémlevesek csepegtetéséhez.

Féltányérnyi zöldség, élvezetes, változatos, szerethető formában

Zöldségek nélkül elképzelhetetlen a kiegyensúlyozott, energiaszegény étrend. Bővelkednek vitaminokban, ásványi anyagokban, rostban. Ami kimondottan kedvező bennük, hogy alacsony az energiasűrűségük vagyis hiába eszünk belőlük nagy mennyiséget, „keves kalóriát fogunk fizetni értük”.



- ✓ A főétkezések (reggeli, ebéd, vacsora) tányérjának felét az alacsony energia- és szénhidrát tartalmú zöldségek tegyék ki, ide tartoznak a: zöldsaláták, hagymafélék, retek, uborka, főzőtök, cukkini, padlizsán, patisszon, káposztafélék, cékla, paprika, paradicsom.
- ✓ A zöldségeket szerethető, változatos formában fogyasszuk pl.: levesek összetevőjeként (*bőven zöldségelt erőleves, gombaleves*), savanyúságként (*csalamádé, kovászos uborka*), zöldsalátaként. A töltött-rakott ételekben a zöldség arányát növelje!
- ✓ A reggelik mellől se maradjanak el a zöldségek! Évszaknak megfelelően kerüljön a tányérra: paprika, paradicsom, savanyú káposzta, retek, salátafélék.
- ✓ Részesítsük előnyben a zöldséges leveseket (pl. lezsírozott zöldséges erőleves, gombaleves)
- ✓ A töltött - rakott ételekben (pl.: rakott káposzta) növeljük zöldség részt!
- ✓ Hetente többször fogyasszunk főzelékeket (pl.: kefires tökfőzelék, lengyeles kelbimbó)!

Gyümölcsök meghatározott mennyiségben

A gyümölcsök gazdagok rostokban, mikrotápanyagokban, fontos elemei az egészséges táplálkozásnak. A színanyagokban, antioxidánsokban bővelkedő gyümölcsök (pl.: feketeszeder, áfonya, gránátalma) szív-és érrendszeri szempontból védő hatásúak.⁷ A vizsgálatok arról tanúskodnak áfonya és szamóca legalább heti 3 alkalommal történő fogyasztásával 34%-kal csökkenthető az infarktus gyakorisága.⁸

- ✓ Azonban testtömeg-csökkentés esetén a gyümölcsök fogyasztása természetes cukortartalmuk miatt korlátozott, egyszeri adagjuk egy bő maroknyi
- ✓ A magas cukortartalmú gyümölcsöket (banán, szőlő) fizikai aktivitáshoz kötöten fogyasszuk!



Zárt maroknyi (30 g) dióféle olajos mag/ nap

A diófélék (dió, mandula stb.) olajos magvak (tökmag, őrölt lenmag, stb.) kedvező zsírsavösszetételük és ásványi anyag tartamuk miatt a cardioprotetctiv étrend szerves részét képezik.

- ✓ Naponta 30 g dióféle (mandula, mogyoró, stb.) fogyasztása körülbelül 30%-kal csökkenti a szív-és érrendszeri betegségek kockázatát.²
- ! Magas energiatartalmuk miatt 1 zárt maroknyi (30 g) mennyiségnél többet ne fogyasszunk többet!
- ! Kerüljük a cukorral, mézzel, sóval készített változatokat! Kevésbé ismert, hogy a sós változathoz hidrogénezett növényi olajokat adnak, ami energiatartalmukat tovább növeli.



2 adag hal/ hét - 1 adag hal főételként fogyasztva: 100-120 g

A half fogyasztás érvédő hatása a halak kedvező zsírsavösszetételének (omega-3 zsírsav) tartalmának köszönhető. Omega-3 zsírsavakban gazdag pl.: a lazac, a hering, a busa. Heti egyszeri half fogyasztás 16%-kal csökkenti a koronária betegségek kialakulását.²

- ! Ügyeljünk rá, hogy a half fogyasztás ne járjon további többlet-zsíradék felvételével, kerülendő a bő olajban, zsíradékban sütés, helyette javasolt a roston, sütőpapíron vagy sütőpapírban való sütés.



Konyhasó (nátrium) fogyasztás mérséklése

A konyhasófogyasztás mérséklése és a vérnyomás csökkentése között egyértelmű összefüggés mutatható ki, különösen nátriumérzékeny (nátriumszenzitív) hipertóniások esetén.⁴

- ✓ A félkész ételek, konzervek gyakran magas nátriumtartalmúak, ezeket cserélje friss vagy fagyasztott zöldségekre!
- ✓ Az étrend betartathatóságát megkönnyíti, ha több zöldfűszert (metéltóhagymát, kaprot, petrezselyemzöldet, stb.) és fűszert használ (pl. rizshez curryt).
- ✓ Egyes ételekből (kifőtt tészta, zöldfűszerekkel vagy hagymával együtt párolt zöldség) élvezeti érték-csökkenés nélkül elhagyható a konyhasó.

- ✓ A szendvicsek nátriumtartalma csökkenthető, ha a felvágott/ sajt/ szalámi egy részét zöldségre, zöldséges szendvicskrémre cseréljük
- ! Mellőzzük a felületükön sózott élelmiszereket (sósogyoró, sóskifli).

Számoljunk a folyadékok energia- és szénhidrát tartalmával! Szomjoltásra cukormentes, szénhidrátmentes folyadékot fogyasszunk!

- ! 1 kis üveg kóla (0,5 l) = 220 kcal, 56 g szénhidrát = 5,5 evőkanál hozzáadott cukor
- ! 1 pohár 100%-os almalé = 98 kcal, 21 g szénhidrát = 2 evőkanál természetes cukortartalom
- ! 1 bögre (250 ml) tej = 155 kcal, 13 g szénhidrát = 1 púpos evőkanálnyi természetes cukortartalom

Figyeljük az élelmiszercímkét – mellőzzük a hozzáadott cukrot tartalmazó élelmiszereket!

Kerüljük a felesleges „üres kalóriákat” tartalmazó cukrot, barnacukrot, nádmelaszos-, kókusz-, almavirág-cukrot, tartalmazó élelmiszereket! Ezek előfordulhatnak még az egészségesnek kikiáltott teljesörlesztés kekszekben, gyümölcsjoghurtokban is. A cukor „álnéven” különböző megnevezésekkel szerepelhet az élelmiszerekben: *szacharóz, glükóz, fruktóz, gyümölcscukor, glükóz-fruktóz szirup, maltodextrin* – ezek fogyasztását mellőzze!

Iktassunk be kisétkezéseket!

- ✓ A közti étkezésekkel megelőzheti, hogy túlságosan kiéheztesse, majd emiatt túlegye magát a soron következő főétkezésre.
- ✓ Különösen az uzsonna beiktatása fontos, hiszen ezzel az esti túlevést tudja elkerülni. Ha korán kel tízóráira is szükség lehet.
- ! A közti étkezések energiataralma jelképes mennyiségű. A tízórai nem „második reggeli”, egy alma néhány szem dióval általában elegendő.

Tűzzünk ki elérhető célokat!

Nemcsak étrendünket, de korábbi táplálkozási szokásainkat is tartósan meg kell változtatunk ahhoz, hogy célt érzünk. Ez nem megy egyik napról a másikra. Lépésről-lépésre, reális célok kitűzésével haladjunk! Ilyen célok lehetnek: *elhagyom a cukrot a kávéból vagy a teából, féltányérnyi idényzöldséget fogyasztok a reggelihez, stb.* A valódi, fogyás, a zsírból való testtömegvesztés hosszadalmas folyamat 1 hónap alatt körülbelül 3-5% testtömeg-csökkenés várható.

Felhasznált irodalom

1. OECD Obesity Update 2017. <http://www.oecd.org/health/obesity-update.htm>.
2. Piepoli MF, Hoes AW, Agewall S, et al. 2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. *Eur Heart J.* 2016. doi:10.1093/eurheartj/ehw106
3. WHO. Body mass index - BMI. WHO. doi:10.1097/NT.0000000000000092
4. Dietetikai-humán táplálkozási Szakmai Kollégium. *EüM Szakmai Protokoll a Kardiiovaszkuláris Rehabilitáció Dietetikájáról.*; 2011.
5. Jensen MD, Ryan DH, Apovian CM, et al. 2013 AHA/ACC/TOS Guideline for the Management of Overweight and Obesity in Adults. *J Am Coll Cardiol.* 2014. doi:10.1016/j.jacc.2013.11.004
6. Astrup A, Dyerberg J, Elwood P, et al. The role of reducing intakes of saturated fat in the prevention of cardiovascular disease: where does the evidence stand in 2010? *Am J Clin Nutr.* 2011. doi:10.3945/ajcn.110.004622
7. Cassidy A, Mukamal KJ, Liu L, Franz M, Eliassen AH, Rimm EB. High anthocyanin intake is associated with a reduced risk of myocardial infarction in young and middle-aged women. *Circulation.* 2013. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.112.122408
8. Mozaffarian D, Appel LJ, Van Horn L. Components of a cardioprotective diet: New insights. *Circulation.* 2011. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.110.968735

Készítette: Szálka Brigitta regisztrált dietetikus, egészségtanár
utolsó frissítés: 2021. december 19.