

Pravilnom prehranom zaustavimo „yo yo“ efekt

Od travnja 2011. Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije kroz Savjetovalište za prevenciju debljine provodi **nutricionističke konzultacije** za građanstvo uz izradu individualnog prehrambenog plana. Savjetovanje je prvenstveno namijenjeno osobama s prekomjernom tjelesnom težinom i debljinom, međutim, dobrodošli su i ostali kojima prehrambeni savjeti mogu pomoći.

Veliki problem za osobe koje žele izgubiti višak kilograma predstavljaju needuciranost te **pogrešne informacije** s kojima se susreću kroz medije. Na tržištu se svakodnevno pojavljuju nove, „revolucionarne“ dijeta koje bude lažne nade, a ukoliko se dugo provode mnoge od njih mogu biti opasne po zdravlje. Začarani krug gubljenja viška kilograma i ponovnog vraćanja (ili porasta) težine, koji je neminovno posljedica ovakvih dijeta, popularno se naziva **„yo yo“ efekt**.

Želju za brzim gubitkom kilograma i postizanjem željenog izgleda slijedi ustaljeni „scenarij dijete“: režim prehrane s preniskim unosom hrane, najčešće izbjegavanje pojedinih skupina namirnica (ili pak pretjerivanje, primjer: Atkinsova dijeta i previsoki unos proteina), osjećaj zadovoljstva koji dolazi pogledom na manju brojku na vagi, što nažalost najčešće nije posljedica gubitka masnog tkiva, nego gubitka vode i mišićne, nemasne mase. Smanjenjem mišićnog tkiva dolazi do dugotrajnog **usporavanja bazalnog metabolizma**, što znači da će se pojedena hrana sporije „trošiti“. Kako osobe ne mogu dugo izdržati ovako rigorozne redukcijske režime, dolazi do umora, slabosti, depresije, te se vraćaju starim navikama, a tada se debljanje, s obzirom na sporiji metabolizam, događa još brže. Iz navedenih razloga ne čudi **porast tjelesne težine** nakon dva ili tri mjeseca ovakvih nepravilnih, a strogih režima. Znanstvena istraživanja su pokazala kako su osobe koje često prolaze cikluse redukcijskih dijeta podložnije brzom vraćanju kilograma te kako „yo yo“ efekt može imati negativan učinak na zdravlje i u vidu smanjenja imuniteta te povećanog rizika od visokog krvnog tlaka.

Jedini način na koji možemo zaustaviti neželjeno gomilanje kilograma te „yo yo“ efekt je trajna **promjena prehrambenih navika i stila života**, koja podrazumijeva uključivanje tjelesne aktivnosti, ali i dovoljne količine odmora i sna, u našu svakodnevicu. Tako se npr. :

- o **vježbanjem** u tijelu mijenjaju razine hormona vezanih za apetit: smanjuje se *ghrelin* koji pojačava apetit, a povećavaju se *inzulin* i *leptin* koji imaju utjecaj na način kojim tijelo sagorijeva kalorije;
- o **opuštanjem** se smanjuju količine *kortizola*, „hormona stresa“, u krvi, koji stvara inzulinsku rezistenciju i uzrokuje debljanje;
- o **dovoljno sna** smanjuje proizvodnju *ghrelina*.

U proces mršavljenja potrebno je ući vrlo pažljivo, uz savjete stručne osobe, a glavni cilj treba biti **zdravstveno zadovoljavajuće stanje** (stanje bez metaboličkog ili biokemijskog rizika: povišene vrijednosti masnoća u krvi, kolesterola, šećera, visokog krvnog tlaka i td). Dugoročni cilj treba biti i održavanje nove, postignute težine.

Zdravo mršavljenje podrazumijeva **polagani, ali kontinuiranu gubitak tjelesne težine**: 0,5-1kg tjedno, odnosno ne više od 2-4kg mjesečno. Važno je imati na umu da gubitkom tjelesne težine od već 5-10%, iako ona možda još nije naša idealna težina, smanjujemo rizike od komplikacija debljine, a na prvom mjestu to su šećerna i srčanožilne bolesti.

Osnovni principi pravilne prehrane jesu **umjerenost** (umjereni unos hrane koja je niske nutritivne gustoće, poput slatkiša, *fast food*-a i kolača), **raznovrsnost** (zadovoljiti svih 5 skupina namirnica prema piramidi pravilne prehrane: žitarice, povrće, voće, mlijeko, te meso ili zamjene), **ravnoteža** (koliko hrane unesemo, toliko je potrebno potrošiti kroz tjelesnu aktivnost, odnosno, kod mršavljenja vrijedi formula potrošiti više i/ili unesiti manje!

Prilikom mršavljenja važno je još obratiti pažnju na sljedeće:

- Rasporediti dnevni jelovnik u tri veća obroka i dva međuobroka, bez spajanja dva obroka u jedan. Radi održavanja stalnog bazalnog metabolizma, te normalne razine šećera u krvi je važno ne preskakati obroke. S razlogom se ističe ne preskakanje zajutarka.
- Kada jedemo, ne gledamo televiziju, ne čitamo novine. Boje i mirisi hrane ispred nas potiču lučenje slin, a s njom i enzima ptijalina, odgovornog za probavu ugljikohidrata. Probava, dakle, počinje u ustima!
- Sporo jesti – mozak kasnije registrira sitost u želucu.
- Piti dovoljno tekućine – nerijetko osjet žeđi zamijenimo osjetom gladi.

Jasna Čerić, mag.nutricionizma
Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije

1300±100kcal

ZAJUTRAK 7.30	DORUČAK 10.00	RUČAK 13.00
crni kruh, 1 tanka kriška	banana, 1 veća	nemasna juha od povrća (mrkva, grašak), 1 tanjur
svježi posni sir, 2 žlice	čaj od kamilice, nezaslađen	pastrva, nemasna, kuhana, 60g
kiseli krastavci, 3-4 kom.		kuhano povrće (mrkva, brokula krumpir), 1,5 šalice
narančin sok, svježe iscijeđen, ½ šalice		crni kruh, ½ tanke kriške
		ukupno ulja: 2 čajne žl. sok od jabuke, svježe iscijeđen, ½ šalice

UŽINA 16.00	VEČERA 18.30
voćni jogurt, do 1,5% m.m., 1 čašica	zelene mahune i krumpir, kuhani, 2 šalice
	kuhana mršava teletina, manji kom. (60g)
	ukupno ulja: 2 čajne žl.



Jasna Čerić, mag.nutricionizma

1500±100kcal

ZAJUTRAK 7.30	DORUČAK 10.00	RUČAK 13.00
kuhana kaša od zobnih pahuljica:	banana, 1 mala	kuhana integralna tjestenina, 1,5 šalica
- zobene pahuljice, 3 žlice	jagode, 1 šalica	pirjano povrće (1,5 šalica):
- lanene sjemenke, 2 čajne žl.	čaj od mente, nezaslađen	- luk, mrkva, rajčica, tikvice
- mlijeko, 0,9% m.m., 1 šalica		pirjana piletina, mali kom. 60g
		zelena salata, 2 šalice
		maslinovo ulje, 3 čajne žl.
		narančin sok, svježe iscijeđen, ½ šalice

UŽINA 16.00	VEČERA 18.30
integralni dvopek, 2 kom.	grah salata (kuhani grah i svježi luk) 1,5 šalica
probiotički jogurt, 1 čašica (150g)	jaje, kuhano, 1 srednje
	zelena salata i matovilac, 2 šalice
	maslinovo ulje, 2 čajne žl.



Jasna Čerić, mag.nutricionizma

1800±100kcal

ZAJUTRAK 7.00	DORUČAK 10.00	RUČAK 13.00
žganci – kuhani kukuruzni griz, 2/3 šalice	kruška, 1 srednja	nemasna juha od povrća (mrkva, peršin, cvjetača), 1 tanjur
probiotički jogurt, 1 šalica	lješnjaci i bademi, 15 kom.	pastrva na mediteranski način, kuhana (peršin, češnjak, limun), filet 90g
jabuka, srednja		blitva i krumpir, kuhani, 1,5 šalice
		prepečeni crni kruh, ½ tanke kriše salata od cikle (ili neka druga salata, po želji), 1 šalica
		ukupno ulja: 3 čajne žl.

UŽINA 16.00	VEČERA 18.30
integralni rižin kreker, 3 kom	kuhani slanutak i špinat s maslinovim uljem, 1,5 šalice
trešnje, 1 šalica	jaje, kuhano, 1 srednje acidofilno mlijeko, 1 čašica (150g)
	ukupno ulja: 2 čajne žl.



Jasna Ćerić, mag.nutricionizma

2000±100kcal

ZAJUTRAK 7.30	DORUČAK 10.00	RUČAK 13.00
riža, kuhana na mlijeku, 1 šalica	<i>voćna salata:</i>	juha od povrća (poriluk, mrkva, celer), 1 tanjur
med, 1 čajna žl. (po želji zaslađivač stevija)	banana, 1 manja	heljdina kaša, kuhana, 1 šalica
jagode, 1 šalica	kivi, 2 mala	kuhano povrće (cvjetača, brokula, mrkva), 1,5 šalica
	grejp, ½ srednjeg	pileća prsa, bez kože, pečena u vlastitom soku, 90g
		salata: kiseli kupus, 1 šalica
		ukupno ulja: 3 čajne žl.

UŽINA 16.00	VEČERA 18.30
integralni dvopek, 2 kom	pire od krumpira i brokule, 1,5 šalica
svježi posni sir, 4 čajne žl. sok od naranče, svježe iscijeđen, ½ šalice	kuhana mršava teletina, 60g
	salata: naribana mrkva, ½ šalice raženi kruh prepečeni, ½ tanke kriške
	ukupno ulja: 2 čajne žl.
	sok od jabuke i kruške, svježe iscijeđen, ½ šalice



Jasna Čerić, mag.nutricionizma