

Odchudzanie – nowa równowaga w organizmie

O procesie odchudzania, dietach redukcyjnych napisano już bardzo wiele. Przeprowadzono także bardzo dużo badań, doświadczeń i eksperymentów. Dlaczego więc temat odchudzania jest najbardziej poczytnym tematem prasy kobiecej? Czemu tyle się mówi o nowych dietach, metodach obniżania swojej masy ciała? O zdrowych metodach odchudzania mówi Ewa Ceborska, dietetyczka.

Na nadwagę bądź otyłość cierpi ponad połowa Polaków. Większość z nich próbowała jakichś metod, aby poczuć się we własnym ciele lepiej, szczuplej i zdrowiej. Z badań wynika jednak, że zdecydowanie nie są to skuteczne i zdrowe sposoby, a ludzie szybko wracają do wyjściowej masy ciała lub cierpią na efekt jo-jo. Jakie więc popełniane są najczęściej błędy przy dietach odchudzających?

Co jest ważne w odchudzaniu?

Zacznijmy może od tego, jak odchudzanie powinno być prowadzone, aby był to proces zdrowy i trwały. Każdy z nas ma swoją własną przemianę materii, codzienną aktywność, każdy z nas uprawia (bądź niestety nie uprawia) jakieś sporty z różną intensywnością. Wszystko to jest punktem wyjścia to ustalenia energetyczności diety odchudzającej. Różnica pomiędzy ponadpodstawową przemianą materii a energetycznością diety powinna mieścić się w granicach od 500 do 800 kcal. Jest to zależne od tego, czy dana osoba odchudzała się wiele razy bezskutecznie, jakie metody zastosowała, czy brała leki wspomagające redukcję masy ciała, w jakim jest wieku itd. Dzięki deficytowi energii w codziennym jadłospisie organizm sięga do rezerw, czyli najczęściej do tkanki tłuszczowej, co jest oczywiście pożądanym efektem. Warto tu dodać, że jeśli odchudzaniu nie towarzyszy aktywność fizyczna, będziemy także tracić tkankę mięśniową, co niestety nie jest korzystne.

Skuteczne odchudzanie to nie tylko dokładne określenie energetyczności diety – to także wskazanie odpowiednich produktów

spożywczych, pożądaných w diecie oraz wykluczenie innych. W prawidłowej diecie redukcyjnej powinny być uwzględnione właściwie wszystkie grupy produktów. Należy także zadbać o to, aby osoba na diecie nauczyła się samodzielnie komponować swój jadłospis. Jest szczególnie istotne, aby po zakończonym odchudzaniu w dalszym ciągu prowadzić racjonalną dietę, bez powrotu do starych, złych nawyków. Z diety odchudzającej warto wyjść powoli, czyli stopniowo zwiększać energetyczność swojego jadłospisu.

Powszechne błędy

• Zbyt niska energetyczność diety odchudzającej

Najczęstszym błędem, który pojawia się podczas procesu odchudzania, jest błędne określenie energetyczności jadłospisu. Bardzo często zdarza się, że pacjent stosuje dietę, która ma zbyt duży deficyt energetyczny. Skutkiem tego jest zbyt szybki spadek masy ciała, co początkowo może cieszyć, ale w ostateczności pojawia się efekt jo-jo, który

Zdrowe odchudzanie:

- jedz 5 posiłków dziennie
- uwzględnij w nich wszystkie grupy produktów
- stosuj duże urozmaicenie
- gotuj tak, aby ci smakowało
- jedz zawsze śniadania maksymalnie 1,5 godziny po przebudzeniu
- jedz kolację na 2–3 godziny przed pójściem spać
- ogranicz słodycze do minimum
- wypijaj około 2 litrów wody mineralnej lub zielonej/czerwonej herbaty dziennie
- uprawiaj sporty o umiarkowanej aktywności
- nie rezygnuj całkowicie z tłuszczów roślinnych – wybieraj wartościowe oleje, orzechy, pestki
- nie przesadzaj z owocami

niweczy cały wcześniejszy trud i nie jest bez znaczenia dla zdrowia. Drugim niebezpieczeństwem tego rozwiązania jest szybkie porzucenie diety ze względu na uporczywe uczucie głodu. Takie wielokrotne porzucanie diet wiąże się często z uczuciem frustracji i niezadowolonia z siebie, co oczywiście ma negatywne konsekwencje w psychice.

• **Diety na dwa tygodnie**

Diety, które trwają krótko, z reguły są bardzo niskoenergetyczne, a dodatkowo brakuje w nich wielu niezbędnych składników odżywczych. Przykładem takiej diety będzie tu – niestety dość powszechna – dieta Kopenhaska.

W tym systemie odchudzania brakuje właściwie większości minerałów i wielu witamin. Dodatkowo jest ona bardzo restrykcyjna, przez co głód jest bardzo dokuczliwy. Efekt jo-jo jest praktycznie pewny – jest to tylko kwestia czasu.

• **Głodówka**

Głodówka źle prowadzona może zagrażać nawet życiu, dlatego zawsze trzeba ją odbywać pod okiem doświadczonego lekarza. Jeśli ktoś chciałby odchodzić się za pomocą głodówki, to warto wiedzieć, że podczas takiego procesu traci się dużą ilość tkanki mięśniowej, przemiana materii ulega znacznemu obniżeniu, mogą pojawić się zawroty głowy, omdlenia. Nie wolno zaczynać głodówki z marszu. Koniecznie trzeba najpierw zastosować dietę ubogoenergetyczną, a następnie dopiero można myśleć o głodówce. Również wyjście z niej powinno odbywać się stopniowo poprzez ostrożne wprowadzanie małych ilości produktów stałych.

• **Monodiety**

Jadłospisy diety odchudzającej oparte wyłącznie na jednym produkcie lub na grupie produktów to dziś bardzo powszechna metoda walki o szczupłą sylwetkę. Najpopularniejsze są diety grejfrutowe lub cytrusowe. Osoba odchudzająca się, jedząc wyłącznie owoce, traci na wadze, ale znowu pojawia się tu problem niedostatecznej ilości białka, tłuszczu i niektórych składników mineralnych (np. wapnia, żelaza). Stosując tego typu metodę, można uzyskać efekt, ale również dość krótkotrwały.

• **Diety białkowo-tłuszczowe**

Popularne diety doktora Kwaśniewskiego czy Atkinsa to systemy żywienia dla miłośników mięsa i tłuszczów zwierzęcych. Jednak nie jest to dieta korzystna dla układu krążenia, nerek czy wątroby. Dostarczając olbrzymich ilości białka i cholesterolu, obciążamy organizm, co może powodować różnego typu

kłopoty zdrowotne oraz mocne zakwaszenie organizmu i związane z tym uczucie zmęczenia, osłabienia. W jadłospisach tych diet dodatkowo brakuje węglowodanów, które są niezbędne do prawidłowego procesu trawienia tłuszczu. Efektem tego jest ketoza organizmu. Jeśli dodatkowo w codziennym jadłospisie brakuje pełnoziarnistych produktów zbożowych, warzyw i owoców, to problemy z przewodem pokarmowym pojawiają się prędzej czy później.

• **Wspomagacze odchudzania**

Wspomagacze odchudzania w postaci różnych tabletek, które mają na celu przyspieszyć przemianę materii, blokować wchłanianie niektórych składników odżywczych, również nie są dobrym rozwiązaniem. Niestety – jak do tej pory – nie wynaleziono sposobu, aby łykać magiczną tabletkę i chudnąć bez stosowania diety ubogoenergetycznej i zwiększenia aktywności fizycznej. Przyjmując tego typu suplementy, znowu nie uczymy się wyrabiać prawidłowych nawyków żywieniowych, nie uczymy się także komponować prawidłowego jadłospisu. Dlatego też po odstawieniu farmakologii masa ciała wraca do wyjściowej wartości. Również bardzo popularne herbatki ziołowe odchudzające nie powodują zdrowego chudnięcia. Napary takie przyspieszają najczęściej pracę jelit, powodując biegunki i minimalizując czas wchłaniania składników odżywczych do organizmu. Stosując na dłuższą metę niektóre herbatki odchudzające, możemy doprowadzić do odwodnienia i upośledzenia ruchów robaczkowych jelit, czego rezultatem będzie przewlekłe zaparcie.

Co jest więc najważniejsze?

Tak naprawdę istotne jest to, aby swoje odchudzanie przeprowadzić w sposób ostrożny, aby waga nie spadała gwałtownie. Ważne jest też to, aby nie było innych, niemiłych symptomów stosowania wybranej diety, np. bólów głowy czy zaparć. Jeśli takowe się pojawiają, należy zmodyfikować dietę. Wszystkie powyższej przedstawione metody na odchudzanie nie uwzględniają najistotniejszej sprawy, czyli tego, aby wybrany system żywienia był już na stałe. Nie wystarczy stosować (nawet najlepiej dobranej) diety odchudzającej wyłącznie przez określony

czas. Należy zmienić swoje nawyki żywieniowe na stałe i po zakończonym odchudzaniu tylko zwiększyć ilości niektórych produktów. Organizm osiąga wtedy pewną harmonię pomiędzy tym, czego potrzebuje, a tym, co wydatkuje na swoje procesy, jest odpowiednio odżywiony i oczyszczony (dzięki dużej zawartości błonnika w codziennym jadłospisie).

Jeśli więc myślisz – drogi Czytelniku – o tym, aby zastosować dietę odchudzającą, to wybierz taką metodę, która byłaby korzyścią zdrowotną dla Twojego organizmu, a nie próbą wytrzymałości. Spróbuj wprowadzać zmiany metodą małych kroczków – nie wszystko na raz, bo szybko zrezygnujesz i będziesz sfrustrowany. Postaw na jakość i trwałość zmian swojego codziennego jadłospisu, a będziesz mógł się cieszyć zgrabną sylwetką i zdrowym ciałem przez długie lata.

■ Ewa Ceborska

Fot. Katarzyna Piotrowska

