

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

II. ÉVFOLYAM 3. SZÁM



Tisztelt Olvasó!

A MAGYAR DIETETIKUSOK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGÉNEK (MDOSZ) hangsúlyozott célja, hogy a hazai médiában dolgozó szakembereket folyamatosan forrásanyaggal és hiteles információkkal lássa el az egészséges életmódról – kiemelten a táplálkozásról. A havonta egy témát mélyebben körüljáró TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY c. hírlevél mellett ezentúl egy más jellegű kiadvánnyal is segíteni kívánjuk az Ön munkáját.

A TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK című hírlevélben a nemzetközi és hazai szakirodalomból „csemegézünk”: érdekes és friss kutatási eredményekről, hírekről számolunk be időről-időre. Fontosnak tartjuk, hogy ezek a hírek eljussanak az Ön olvasóihoz / hallgatóihoz / nézőihez is, ezért a szakmai cikkeket laikusok számára érthető nyelven fordítjuk le és fogalmazzuk át.

***A hírlevélben olvasható anyagok szabadon használhatóak.
Kérjük, amennyiben szó szerint veszi át a cikkeket,
forrásként jelölje meg hírlevelünket!***

A fogyókúrázás, a különböző divatdiéták követése napjainkra mindennaposá vált a nők körében, és elsősorban a leginkább veszélyeztetett kamasz lányok – és egyre inkább fiúk is – válnak a kóros soványság mindenáron való elérésének rabjává. Vajon a kamaszkorban követett fogyókúrák minden esetben fogyást eredményeznek? Hírlevelünkben az erre vonatkozó kutatásokat gyűjtöttünk csokorba.

Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljon bizalommal a szerkesztőséghez, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

Jó munkát kíván: A szerkesztőség

TARTALOM

Kamaszok táplálkozási és életvezetési szokásai Segít vagy árt a rendszeres testtömeg-mérés? ¹	2.old.
Okozhat-e a fogyókúra testtömeg-növekedést kamaszkorban? ²⁻³	2.old.
Bajban vannak-e a testükkel elégedetlen serdülők? ⁴	3.old.
Az egészségtelen és káros fogyókúrás szokások hízáshoz vezetnek ⁵	3.old.

Kamaszok táplálkozási és életvezetési szokásai

Segít vagy árt a rendszeres testtömeg-mérés? ¹

Napjainkban sokak „rettegett ellensége” a mérleg, hisz használatával szembesülünk testtömegünkkel. Sokakat fogyókúrára sarkall, ha többet mutat, mint amennyit szeretnének. De jó-e, ha mérlegünk rabjává válunk, és naponta, rutinszerűen mérjük súlyunkat? Többek között ezzel a kérdéssel is foglalkozott az a munkacsoport, amely 2516 kamasz táplálkozási szokásait vizsgálta egy 5 éves projekt keretében¹.

A vizsgálat során kiderült, hogy azok közül a fiatal kamasz lányok közül, akik a projekt első felében gyakran mérték súlyukat, többeknek növekedett a testtömege a felmérés végére, azaz öt évvel később a fiúknál nem, de a kamasz lányoknál a gyakori mérleghasználat megjósolhatóan növelte a kóros étkezési szokások vagy nagy evések előfordulását.

A kapott eredmények alapján annyit mindenképp érdemes megjegyeznünk, hogy kamasz lányok esetében az elhízás megelőzésének nem a gyakori testtömeg-mérés a legjobb módszere, hanem a kiegyensúlyozott táplálkozás és a rendszeres testmozgás.

Okozhat-e a fogyókúra testtömeg-növekedést kamaszkorban? ²⁻³

Ha súlyunkkal elégedetlenek vagyunk, legtöbbször azonnal az jut eszébe, hogy fogyókúrázni kellene. Vajon biztosan fogyáshoz vezet kamaszkorban a fogyókúra? Öt évet vizsgálva azoknál a fiatal lányoknál és fiúknál, akik a kezdetekben fogyókúráztak, nagyobb valószínűséggel alakultak ki étkezési zavarok, emellett csökkent a reggelizési kedvük. A fiúknál öt év múlva a fizikai aktivitás is hanyatlott azokhoz a kortársaikhoz képest, akik nem fogyókúráztak. Ezek a faktorok összefüggésben álltak a testtömeg-indexük növekedésével.

Természetesen a tudatos fogyókúra nem vezet testtömeg-gyapardáshoz, de ha a kamaszban a rossz szokások rögzülnek, viselkedésmintává válnak, hosszútávon nem kívánatos testtömeg-kontrollt, hízást eredményezhet.

A fogyókúra és testtömeg-növekedés összefüggésének kérdésével további vizsgálatok is foglalkoztak³.

Egy amerikai középiskolás lányokat vizsgáló tanulmány azt állapította meg, hogy ebben a korban a fogyókúra nem feltétlenül okoz BMI (testtömeg-index) növekedést. Az

eredményeket megvizsgálva azonban megjegyezte, hogy fiatal lányoknál a súlyvesztésnek nem a fogyókúra a leghelyesebb módszere, a megelőzésre kell a hangsúlyt helyezni. Amennyiben túlsúly áll fenn, abban az esetben is a lassú, heti 0,5 – 1 kg-os fogyás a cél, elérésére pedig a kiegyensúlyozott táplálkozást és a rendszeres testmozgást javasoljuk.

Bajban vannak-e a testükkel elégedetlen serdülők?⁴

Szinte nem is létezik olyan ember, aki a testével maradéktalanul elégedett lenne, és egyre többen vannak azok is, akiknek valóban életmódbeli és táplálkozási szokásai megváltoztatására lenne szükségük ahhoz, hogy elégedettebben nézhessenek a tükörbe.

Még nagyobb a nyomás a serdülőknél, akiknek a hírességek talmi csillogásából úgy tűnhet, hogy csak a soványak érvényesülhetnek.

De vajon ez az elégedetlenség mire sarkalja a fogyókúrázókat? Talán egészségesebben fogunk táplálkozni, több zöldséget és gyümölcsöt fogyasztunk és többet mozogni? A tapasztalat azt mutatja, hogy sajnos nem.

A Minnesotai Egyetem Epidemiológiai és Népegészségügyi Osztálya 5 éven keresztül vizsgált 2516 serdülőt abból a célból, hogy kiderítse, vajon összefügg-e a testükkel való elégedettségük mértéke azzal, hogy milyen táplálkozási és életmódbeli szokásokat követnek.

Az eredményeik azt mutatják, hogy minél magasabb fokú a tinédzser elégedetlensége a testével, annál valószínűbb, hogy egészségtelen vagy káros fogyókúrákat követ, emellett gyakran túl sokat fal és nem mozog eleget.

Úgy tűnik, hogy a testünkkel való elégedetlenség sem sarkall minket az egészségesebb, aktív életmódra. Gyakran bedőlünk mindenféle csodadiétának, és már régen nem akarunk hosszú távra tervezve lefogyni, hanem inkább gyötörjük magunkat éhezéssel, káposztalevessel, tojással, nem eszünk együtt fehérjét szénhidráttal, és hasonló tudománytalan étrendeket követünk a minél gyorsabb és látványosabb eredmény érdekében.

Pedig nem kellene, hogy ez így legyen. Dietetikus szakember segítségével elérhető lassú és tartós fogyás. Gyakran csak apróbb változtatásokat kell az ételmiszer kiválasztásában és elkészítésében bevetni, amely könnyen elsajátítható, és minél fiatalabb korban elkezdjük, annál könnyebb lesz megvalósítani. A táplálkozáson kívül ne felejtsük el a fogyókúra sikerének másik főszereplőjét, a rendszeres fizikai aktivitásról sem, amelyet sohasem késő elkezdni.

Az egészségtelen és káros fogyókúrák szokások hízáshoz vezetnek⁵

Ki ne örülne, ha ismerőse vagy kedvenc magazinja ajánlana egy fogyókúrát, amelynek két hetes követésével 5-10 kilót tudna fogyni. Mivel nem vagyunk szakemberek, nem tudhatjuk, hogy ez legfeljebb 5 kg-ot jelenthet, aminek nagy része csak vízvesztés. Ez pár nap alatt vissza is jön, nem beszélve a szervezetünkben okozott kárról (egyoldalú táplálkozás, tápanyag- és vitaminhiány stb.).

Ez még inkább veszélyes, ha kiforrotlan személyiségű serdülőkről van szó. A Minnesotai Egyetem Epidemiológiai és Népegészségügyi Osztálya 5 éven keresztül vizsgált 2516 serdülőt, hogy lássa, hogyan boldogultak a fogyókúrázóknak 5 év alatt. Azt találták, hogy azok a serdülők, akik már az első vizsgálatnál egészségtelen szokásokkal, radikális súlyvesztést célzó módszerekkel próbálkoztak a vágyott testtömeget elérni, azok az öt év alatt mintegy 1

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD TANÁCSOK

II. ÉVFOLYAM 3. SZÁM

egységnyivel növelték a testtömeg-indexüket azokhoz a serdülőkhez képest, akik nem fogyókúráztak.

Sokszor hallhatjuk, hogy milyen veszélyes a jojó-diéta, de hangsúlyozni kell, hogy ez nem egy diéta fajta, hanem a rossz fogyókúrával elért időleges állapot és a visszahízás közötti időszak váltakozásnak az elnevezése. Nagyon fontos lenne, hogy bármilyen kísértést is érzünk, hogy egy csodafogyókúrával gyorsan lefogyjunk, mégse kezdjünk bele, mert valóban nagy a tétje: **AZ EGÉSZSÉGÜNK**, amelynek megőrzésében, visszanyerésében csak a szakember segíthet. A rendszeres fizikai aktivitásra is nagyobb hangsúlyt kellene fektetnünk, hiszen az elhízás egyik fő oka a mozgásszegény életmód.

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

II. ÉVFOLYAM 3. SZÁM

Felhasznált források:

1. Neumark-Sztainer D. és mtsai *Self-weighing in adolescents: helpful or harmful? Longitudinal associations with body weight changes and disordered eating.* J Adolesc Health. 2006 Dec;39(6):811
2. Neumark-Sztainer D. és mtsai *Why Does Dieting Predict Weight Gain in Adolescents? Findings from Project EAT-II: A 5-Year Longitudinal Study.* Am Diet Assoc. 2007 Mar;107(3):448-55
3. Senf JH, és mtsai: *Does dieting lead to weight gain? A four-year longitudinal study of middle school girls.* Obesity (Silver Spring). 2006 Dec;14(12):2236-41
4. Neumark-Sztainer D, Paxton SJ, Hannan PJ, Haines J, Story M: *Does body satisfaction matter? Five-year longitudinal associations between body satisfaction and health behaviors in adolescent females and males.* J Adolesc Health; 2006 Aug; 39(2):244-51.
5. Neumark-Sztainer D, Wall M, Guo J, Story M, Haines J, Eisenberg M: *Obesity, disordered eating, and eating disorders in a longitudinal study of adolescents: how do dieters fare 5 years later?* J Am Diet Assoc. 2006 Apr;106(4):559-68.

IMPRESSZUM:

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

Hírlevél

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ)

Szerkesztőbizottság:

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Anel Theron (dietetikus)

Horváth Gabriella (dietetikus) 06-30-9501186

Szabó Orsolya (dietetikus) 06-20-4352975

A szerzők nevére való hivatkozáshoz kérjük a szerzők személyes beleegyezését!

Lektorálta:

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

1051 Budapest, Arany János u. 31.

Tel: 269-2910, Tel. / Fax: 374-1347

e-mail: mdosz@mdosz.hu

www.diet.hu