

MITI IN RESNICE O HUJŠANJU

Uvod

Čezmerno telesno težo dojemamo kot lepотно pomanjkljivost, ki zakrije druge dobre lastnosti človeka. Večina ljudi se je v življenju sreča z dietami, nekateri ljudje so na dietah večji del svojega življenja. Če dieta pomeni zdravo prehranjevanje, ki ga dopolnjuje veliko gibanja, je to dobro. Če pa je dieta občasno stradanje brez telesne aktivnosti, pa je to slabo ali celo škodljivo. Takšna dieta je tudi največkrat neučinkovita.

Prekomerna telesna teža in debelost

Prekomerna telesna teža in debelost predstavljata visoko tveganje za nastanek številnih kroničnih bolezni. Pri povečani telesni teži se poveča prostornina maščobnih celic v telesu, srce postane preobremenjeno, njegova mišična stena se zadebeli, zviša se krvni tlak in v žilah se razvija proces ateroskleroze. Povečana teža otežuje gibanje, poveča se obremenitev sklepov in človek se znajde v začaranem krogu, namesto da bi se pogosteje in več gibal, postane zaradi bolečin in upehanosti vse manj aktiven. Prekomerna telesna teža je najpogosteje posledica: zmanjšane telesne aktivnosti, povečanega vnosa hrane, dednosti. Dejavniki se prepletajo, včasih je vzrok za prekomerno telesno težo v motenem delovanju ščitnice; včasih je posledica jemanja določenih zdravil, npr. jemanje kontracepcijskih tablet, zdravil za zdravljenje sladkorne bolezni ali zdravil za zdravljenje depresije. Večinoma pa je hrana tista, ki je kriva za porast telesne teže. Velikokrat pozabimo na skrite maščobe in sladkor, ki so v predelani hrani, mesu, sladoledu ter sladkih in alkoholnih pijačah. Odvečna energija se skladišči v maščobnih celicah. Tudi energija iz hrane, ki vsebuje pretežno ogljikove hidrate ali beljakovine, se ob presežku s pomočjo kemičnih procesov pretvori v maščobe. Nezdrave prehranjevalne navade so glavni dejavniki za razvoj čezmerne telesne mase in debelosti. K nezdravim prehranjevalnim navadam prištevamo prenajedanje, opuščanje posameznih obrokov, neredno prehrano, koncentriranje obrokov v popoldanskem in poznem večernem času, čedalje pogostejše enostranske shujševalne diete ... Povečuje se uživanje predelanih energijsko gostih živil z visoko vsebnostjo sladkorja (sladke pijače), znižuje se uživanje kompleksnih, neprečiščenih ogljikovih hidratov. Zaradi pretežno sedečega življenjskega sloga se zmanjšuje naša energijska poraba. Slabe prehranjevalne navade, odsotnost redne telesne vadbe in kratkotrajni uspehi enostranskih diet so glavni krivec za odvečne kilograme.

Podatki nacionalne raziskave CINDI kažejo, da se v Slovenji podobno kot v razvitem svetu prehranski vzorci izrazito spreminjajo. V Sloveniji se zdravo ali pretežno zdravo prehranjuje le 22,9 % prebivalcev, samo 33 % jih je zadostno telesno aktivnih. Trend naraščanja telesne teže se kaže tudi pri otrocih in mladostnikih

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) je opredelila debelost kot največji globalni kronični zdravstveni problem pri odraslih, ki bo do leta 2025 postal resnejši od nedohranjenosti. V svetu je več kot 300 milijonov ljudi debelih, več kot milijarda se jih spoprijema s čezmerno telesno težo. Debelost postaja eden najpogostejših vzrokov za številna kronična obolenja in posledično tudi prezgodnjo smrt.

Čezmerno telesno težo opredeljujemo kot indeks telesne mase (ITM) med 25,0 in 29,9 kg/m², o debelosti pa govorimo, ko je ITM nad 30,0 kg/m².

Izračunajmo svoj indeks telesne mase (ITM)

$ITM = \text{telesna teža (kg)} / \text{telesna višina (m)}^2$

Zdravje ogroža predvsem visceralna oz. trebušna debelost, kjer se maščevje kopiči v notranjosti telesa in ne samo v podkožju. Mesti kopičenja visceralnega maščevja sta okolica trebušne slinavke in jeter. Visceralno maščevje igra pomembno vlogo v mehanizmu nastanka inzulinske rezistence in metabolnega sindroma. Kazalec visceralne debelosti je obseg pasu. Za Evropejce velja, da visceralno debelost opredelimo pri ženskah, katerih obseg pasu presega 80 cm in pri moških, če imajo okrog pasu večji obseg od 94 cm, merjeno 2 cm nad popkom.

Prehranska dopolnila in hujšanje

Prehranska dopolnila predstavljajo na prvi pogled hitrejšo in lažjo pot do vitkega telesa. V prehranskih dopolnilih za hujšanje najdemo različne sestavine, ki jih proizvajalci oglašujejo kot učinkovite.

Po mehanizmu delovanja lahko sestavine razdelimo na zaviralce apetita, zaviralce absorpcije hranil (zlasti maščobe) in prehranska dopolnila, ki pospešijo izgorevanje maščob.

Problem pri prehranskih dopolnilih je, da so študije o učinku posamezne sestavine pogosto narejene na izoliranih celicah ali živalih, kjer so omenjeni mehanizmi delovanja dokazani, pri testiranju na ljudeh, pa takih učinkov ni. Potrjenih znanstvenih dokazov, da prehranska dopolnila za hujšanja delujejo pri ljudeh, je zelo malo.

Najpogostejše sestavine v prehranskih dopolnilih na našem trgu:

1. Glukomanan

Glukomanan po zaužitju v prebavilih nase veže vodo ter nabrekne, tako povzroči stanje sitosti. Je edino prehransko dopolnilo, ki ima odobreno zdravstveno trditev s strani Evropske komisije za varno hrano: Ob energijsko omejeni prehrani lahko prispeva k zmanjšanju telesne teže. Sodi med varna prehranska dopolnila. Zaradi svojega mehanizma delovanja v prebavilih, pa lahko glukomanan ob sočasnem jemanju zdravil, vpliva tudi na njihovo absorpcijo ter učinkovitost.

2. Hitosan

Hitosan je polisaharid pridobljen iz hrustanca morskih organizmov, spada v skupino zaviralcev absorpcije, za naše telo je neprebavljiv. Nase veže maščobe, ki se tako ne absorbirajo v telo ampak se izločijo iz prebavnega trakta. Kljub njegovemu mehanizmu delovanja, klinične študije niso ugotovile učinkovitosti pri izgubi telesne teže. Lahko povzroči alergijsko reakcijo, pri občutljivosti na morsko hrano. Lahko vpliva na absorpcijo zdravil ter vitaminov topnih v maščobah (A, D, E ter K), v višjih odmerkih lahko povzroča prebavne težave.

3. Grenka pomaranča

Grenka pomaranča vsebuje sinefrin, ki deluje stimulatивно, kar bi naj prispevalo k zmanjšanju telesne teže, vendar učinek ni potrjen. Grenka pomaranča lahko nekoliko poveča porabo kalorij, a premalo da bi to prispevalo k izgubi teže. Jemanje prehranskih dopolnil z grenko pomarančo se odsvetuje pri težavah s srčno-žilnim sistemom, saj lahko zaradi svojega stimulativnega delovanja povišajo krvni tlak ter bitje srca.

4. Kofein

Kofein je pogosta sestavina v prehranskih dopolnilih za hujšanje. Deluje psihoaktivno in tako pospeši presnovo telesa, prav tako pa poveča pozornost ter energijo. Ugotovili so, da lahko kofein prispeva k zmanjšanju telesne teže, vendar zmanjšanje ni veliko. Telo se kofeina navadi, zato učinki s časom izzvenijo. Lahko povzroči neželene učinke, kot so hitro bitje srca, slabost, nervoza ter vpliva na spanec, redno jemanje v višjih odmerkih se odsvetuje ljudem s povišanim krvnim tlakom ter srčnimi težavami. Kofein se v prehranskih dopolnilih pogosto kombinira še z drugimi stimulativnimi učinkovinami, kar lahko še okrepi njegove učinke in privede do pojava neželenih učinkov.

5. Garcinia cambogia

Sadež Garcinia cambogia, drevesa ki raste v Aziji, vsebuje hidroksicitronsko kislino, za katero trdijo, da zavira apetit in zmanjšala tvorbo novih maščobnih celic. Tudi v tem primeru klinične študije ne potrjujejo učinkovitosti.

6. Zelena kava

Ekstrakt zelene kave bi naj zmanjšal zaloge maščob ter vplival na presnovo glukoze. Učinek se pripisuje klorogenski kislini, vendar pa so se rezultati v študijah razlikovali in učinek, kot ga zeleni kavi pripisujejo reklame, ni potrjen. Zelena kava vsebuje kofein, zato je treba pri uživanju upoštevati, da izdelek ni primeren za ljudi s povišanim krvnim tlakom ter srčnimi težavami.

7. Krom

Krom se pogosto dodaja prehranskim dopolnilom za hujšanje, njegov učinek za ta namen ni potrjen. Krom ima odobreni zdravstveni trditvi: 1. ima vlogo pri presnovi makrohranil in 2. prispeva k vzdrževanju normalne ravni glukoze v krvi. Vendar to ne pomaga k izgubi telesne teže. Jemanje kroma je varno v odmerkih do 100 mikrogramov dnevno, krajši čas.

Zdi se, da bomo v poplavi prehranskih dopolnil za hujšanje zlahka našli tistega, ki bo deloval, a žal ne drži. Študij ki bi potrjevale učinke, ki jih oglašujejo proizvajalci, je malo. Edini izdelek, ki bi lahko deloval, je glukomanan, a še to le v primeru omejenega dnevnega kaloričnega vnosa. Samo s pomočjo prehranskih dopolnil ne bomo shujšali, potrebno bo vložiti nekaj truda.

Ob zavedanju, da je zdravje zelo pomembno in glede na prepoznano tveganje svetujemo v lekarni predvsem zdrav življenjski slog.

Zdrav življenjski slog

Pod pojmom zdrav življenjski slog si nas večina predstavlja redno telesno dejavnost, poleg gibanja je pomembna tudi prehrana ter skrb za psihično zdravje.

Pravilna dieta

Pravilna dieta, ki bo pomagala do izgube odvečnih kilogramov, mora vsebovati vsa makrohranila - beljakovine, ogljikove hidrate, ter maščobe, prav tako pa mora telesu zagotavljati potrebne vitamine in minerale - mikrohranila, ki jih telo potrebuje za svoje nemoteno delovanje.

Hujšanje

Telesna teža je odvisna od tega, koliko kalorij dnevno vnesemo v telo in koliko jih s telesno aktivnostjo porabimo. Osnovni izračun hujšanja je preprost. Če želimo shujšati, moramo kalorično bilanco prevesiti v

negativno smer, če se želimo zrediti, pa v pozitivno. V primeru, da je dnevni vnos kalorij enak dnevni porabi kalorij, pa ostaja telesna teža nespremenjena.

Kalorični primanjkljaj lahko ustvarimo z zmanjšanim vnosom kalorij ter povečano telesno aktivnostjo. Tudi veliko zmanjšanje kalorij ne zagotavlja dolgoročne izgube telesnega maščevja, zato je treba v hujšanje vključiti tudi telesno aktivnost. Priporočljivo je, da dnevni vnos zmanjšamo za približno 10 % do maksimalno 20% celotnih dnevni potreb po kalorijah. S prevelikim zmanjšanjem vnesenih kalorij se upočasni tudi presnova. Paziti je potrebno tudi, da ne precenimo porabe kalorij pri svojih aktivnostih.

Hujšanje mora biti postopno in vztrajno. Zelo pomembno je, da si postavimo uresničljive cilje. Zaloge maščob, ki jih telo skladišči, se razgradijo če je vnos energije dalj časa manjši od porabe. Kratkotrajne in intenzivne diete so pogosto mučne, dajejo hiter uspeh, temu pa sledi večje povečanje teže. Telesna dejavnost je obvezen sestavni del hujšanja, vendar mora biti nadzorovana in postopna.

Svetovna zdravstvena organizacija priporoča kot zdravo telesno aktivnost pri odraslih, za ohranitev zdravja: zmerno telesno aktivnost vsaj pol ure na dan ali zelo intenzivno telesno aktivnost vsaj četrt ure na dan pet dni tedensko. Zmerna telesna aktivnost vključuje hitro hojo, kolesarjenje in košarko, visoko intenzivna vadba pa tek, hitro plavanje ter nogomet.

Kaj pa stradanje?

Stradanje je lahko zelo nevarna metoda hujšanja, kljub temu pa se ljudje pogosto odločajo za diete z občutno premalo kalorijami in pomanjkanjem esencialnih mikro in makrohranil. S stradanjem delamo veliko škodo našemu telesu, ki je lahko celo nepopravljiva. Najprej začnemo izgubljati mišično maso, če nadaljujemo s prenizkim kaloričnim vnosom, smo dovzetni za slabokrvnost, oslavljen imunski sistem, težave z jetri in ledvicami, neenakomernim bitjem srca... Zaradi pomanjkanja vitaminov in mineralov izpadajo lasje, lomijo se nohti, pojavijo se krvavitve dlesni. Telo je samega sebe - maščobe pa pri tem ostanejo nedotaknjene. Človeško telo za svoje delovanje nujno potrebuje beljakovine, zato išče vire v svojih zalogah. Najprej črpa iz podkožja kolagen. Zato so ljudje, ki hujšajo s pomočjo stradanja, videti utrujeni, izčrpani in navidezno postarani.

Kako pa lahko izgubimo kakšen kilogram?

Potrebno je upoštevati vsa pravila zdrave prehrane. Potrebno je zagotoviti tri do pet obrokov dnevno. Opuščanje obrokov na eni strani in pretiravanje z vmesnimi prigrizki na drugi strani, sta najpogostejša vzroka za naraščanje telesne teže.

Na krožniku naj bo več zelenjave, vsaj za polovico krožnika!

Ne pretiravajmo s sadjem, en primerno zrel sadež ob obroku je več kot dovolj. Prezrelo sadje vsebuje veliko sladkorja, zato se izogibajmo grozdju in bananam.

Zmanjšajmo količino zaužitih škrobnih živil (še posebno kruha in krompirja). Škrobna živila na krožniku naj bodo bogata s prehranskimi vlakninami in naj imajo nizek glikemični indeks (polnovredne testenine, kaše, neoluščen riž ...). Na krožniku naj jih bo največ žlica ali dve.

Dvakrat tedensko se svetuje uživanje mastnih morskih rib (skuša, tuna, losos, sardelice), ker so bogate z večkrat nenasičenimi maščobnimi kislinami. Dva do trikrat tedensko se svetuje uživanje mesa. Količina rib ali mesa na krožniku naj ne bo večja od velikosti zavitka igralnih kart. Jemo manj mastne mlečne izdelke s čim manj dodatki.

Uživajmo semena in oreščke, vendar z njimi ne pretiravamo, dovolj so štiri orehova jedrca ali osem mandljev z jogurtom in sadjem – za malico.

Uporabljamo kvalitetna rastlinska olja za pripravo hrane.

Izogibajmo se industrijsko pripravljeni hrani, ker vsebuje velike količine soli, maščob, konzervansov, ojačevalcev okusa in drugih dodatkov.

Hrano načrtno manj solimo, pri mizi pa je dodatno ne solimo.

Redno uživajmo dovolj tekočine. Voda je super!

Ob upoštevanju zgornjih navodil, bomo ob redni telesni aktivnosti zlahka izgubili kakšen odvečen kilogram. Za uspeh potrebujemo le odločitev in voljo, da spremenimo svoje prehranjevalne navade.

Zaključek

Energijsko in hranilno uravnotežena ter specifičnim potrebam posameznika prilagojena prehrana je eden najpomembnejših pozitivnih dejavnikov varovanja zdravja. Porušeno ravnovesje med vnosom in porabo energije doprinese k naraščanju telesne teže.

Če ne spremenimo prehrane in uvedemo več gibanja, telesna teža z leti narašča, zato nadzirajmo težo vse življenje in ustrezno ukrepajmo.

Največja nagrada za spremenjen življenjski slog so dobro počutje, vitalnost in veselje ob doseženem cilju.

Pripravila: Frida Novak, mag. farm.

Viri:

1. K.Mlekuš, T.Krocker Kogoj; Metabolični sindrom – od patofiziologije do klinične prepoznavne, Farmacevtski vestnik; julij 2014;65; 207-220
2. M.Rakuša,A.Janež; Metabolični sindrom -zdravljenje,Farmacevtski vestnik; julij 2014;65; 221-226
3. Ravnik Oblak M. Diagnoza sladkorne bolezni, prediabetesa in metaboličnega sindroma. In: Medvešček M, Mrevlje F.Slovenske smernice za klinično obravnavo sladkorne bolezni tipa 2 pri odraslih osebah. Diabetološko združenje Slovenije 2011; 1-4.
4. Pintar T, Pfeifer M, Pleskovič A. Bariatrična kirurgija. Zdravniški vestnik. 2013;82:474-486.
5. www.nasa-lekarna.si/zdravo-zivljenje Prehranska dopolnila pri hujšanju (dostop: 10.4.2021)
6. www.nasa-lekarna.si/clanki Hujšanje; Danica Rotar Pavlič (dostop: 9.4.2021)
7. www.abczdravja.si/ Hujšanje z dolgoročnimi rezultati; Vlasta Žvikart Zaveri (dostop: 9.4.2021)
8. www.nijz.si Prekomerna telesna teža (dostop: 9.4.2021)