



Az elhízás alapvetően nem esztétikai probléma!

Rohamos terjedéséért az **egészségtelen táplálkozás** és a **mozgáshiány** felelős. Kialakulásához hozzájárulhat *genetikai hajlam*, *hormonális probléma* (pl. pajzsmirigy-alulműködés, policisztás ovárium szindróma, változókor), *pszichiátriai betegség* (pl. depresszió, bulimia) is.

Egy felmérés szerint akár 14 évvel is lerövidítheti az életet!

Az elhízás egészségügyi kockázatai

AGY

A kövér ember rosszul alszik, mert a garatfala alatt felhalmozódó zsírszövet nagyobb rezgésnek van kitéve horkolás közben (ördögi kör: az elhízott emberek gyakrabban horkolnak), a garat pillanatokra elzáródhat, ami oxigénhiányhoz vezet, emiatt felébrednek. Ez a kör akár több százszor is ismétlődhet egyetlen éjszaka alatt.

BŐR

A tinédzserek, ha sok finomított cukrot és lisztet esznek, sok pattanásuk nő, míg ha ezeket elhagyják, tiszta marad a bőrük. (Tehát nem a csokoládé az oka!)

IMMUNRENDSZER

Vagy túl gyenge (fertőzések, gombák betelepődése), vagy túl erős – allergiák.

LÉGZŐRENDSZER

A zsigerekre és a savós hártályokra lerakódó zsírszövet felnyomhatja a rekeszt, és a magas állású rekesz szűkítheti a mellkasi teret – a tüdők kevesebb légcserét végeznek –, ettől lehet fulladásérzet, oxigénhiány.

MÁJ

A máj elzsírosodik, a májsejtek helyébe lépő zsírszövetek nem képesek elvégezni eredeti feladatukat, a méregtelenítést. A szervezetben felszaporodnak a méreganyagok, ezek károsítják az agyszövetet, ennek szintén lehet elbutulás a következménye.

EPE

A zsírfogyasztás drasztikus csökkenésének az a veszélye, hogy epekövek alakulhatnak ki (főleg koleszterinkövek), erre pl. az extrém vegetáriánusok nem gondolnak, de valós a veszély. De az elhízott ember egészségkockázata is az epekőveség.

SZÍV- ÉS ÉRRENDSZER

A kövér ember szív-ér rendszere károsodik. A magas vérszínzint érlemezsedést, magas vérnyomást, szívelégtelenséget, a szívburok elzsírosodását okozhatja. Romlik a keringés, nehezebben megy a mozgás, a kövér ember hamar kifulladás, már a lehajolás sem egyszerű mozdulat.

MOZGÁS SZERVRENDSZERE

A túlsúly megterheli az ízületeket (csípő-, térdkopás, harántsüllyedés, bokasüllyedés). Ezért nem könnyű elkezdni a testedzést sem: a nagyon sok pluszkilóval lehetőleg első lépésként vízi tornázni, vagy súlycsökkentéssel érdemes nekivágni az életmódváltásnak. Már napi fél óra aktív gyaloglás is nagyon hasznos. Kb. egy óra séta szükséges egy alkoholos ital energiájának elégetéséhez. A gyors séta pl. 4 kalóriát éget el percenként, a futás 6-8 kalóriát.

HASNYÁLMIRIGY

A cukoranyagcsere felborul, ebből következik egy krónikus gyulladásos környezet kialakulása (amely a daganatos betegségeknek is melegágya), és előbb-utóbb cukorbetegséget is okoz. A zsírszövet belső elválasztású mirigynek is tekinthető, és mint ilyen, felborítja a szervezet hormonális egyensúlyát. Mindez különösen nőkre veszélyes, a (főleg hasi) zsírszövetben termelődő ösztrogén fokozza a mellrák, a petefészekrák előfordulását és a méhnyálkahártya-izomzat elfajulását.

The diagram illustrates five levels of body mass index (BMI) using human silhouettes of increasing size and weight. Each silhouette is associated with a specific BMI range and a corresponding health status label in Hungarian.

BMI Range	Health Status (Hungarian)
<18,5	SOVÁNY (Underweight)
18,5-24,9	EGÉSZSÉGES (Healthy)
25-29,9	TÚLSÚLYOS (Overweight)
30-34,9	ELHÍZOTT (Obese)
35<	ERŐSEN ELHÍZOTT (Severely Obese)

$$\text{BMI} = \frac{\text{testtömeg [kg]}}{\text{testmagasság}^2 [\text{m}^2]}$$

testtömeg (kg)

	41	45	50	54	59	64	68	73	77	82	86	91	95	100	104	109	113	118	122	127	132
142,2	20	22	25	27	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56	58	61	63	65
144,7	19	22	24	26	28	30	32	35	37	39	41	43	45	48	50	52	54	56	58	61	63
147,3	19	21	23	25	27	29	31	33	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	59	61
149,8	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	51	53	55	57	59
152,4	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57
154,9	17	19	21	23	25	26	28	30	32	34	36	38	40	42	43	45	47	49	51	53	55
157,4	16	18	20	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46	48	49	51	53
160	16	18	19	21	23	25	27	28	30	32	34	35	37	39	41	43	44	46	48	50	51
162,5	15	17	19	21	22	24	26	27	29	31	33	34	36	38	39	41	43	45	46	48	50
165,1	15	17	18	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42	43	45	47	48
167,6	15	16	18	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40	42	44	45	47
170,1	14	16	17	19	20	22	24	25	27	28	30	31	33	34	36	38	39	41	42	44	45
172,7	14	15	17	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	33	35	37	38	40	41	43	44
175,2	13	15	16	18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	33	34	35	37	38	40	41	43
177,8	13	14	16	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	34	36	37	39	40	42
180,3	13	14	15	17	18	20	21	22	24	25	27	28	29	31	32	33	35	36	38	39	40
182,8	12	14	15	16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	33	34	35	37	38	39
185,4	12	13	15	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38
187,9	12	13	14	15	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	30	31	32	33	35	36	37
190,5	11	13	14	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30	31	33	34	35	36
193	11	12	13	15	16	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	29	30	32	33	34	35
195,5	11	12	13	14	15	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	30	31	32	33	34
198,1	10	12	13	14	15	16	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	34
200,6	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	32	3



Minél nagyobb a has, annál nagyobb a baj!



A hasi elhízás a „**jéghegy csúcsa**” – a víz felett csak esztétikai problémát látunk, a víz alatt azonban sokkal nagyobb probléma rejtőzik: **az inzulin-rezisztencia (IR)**.

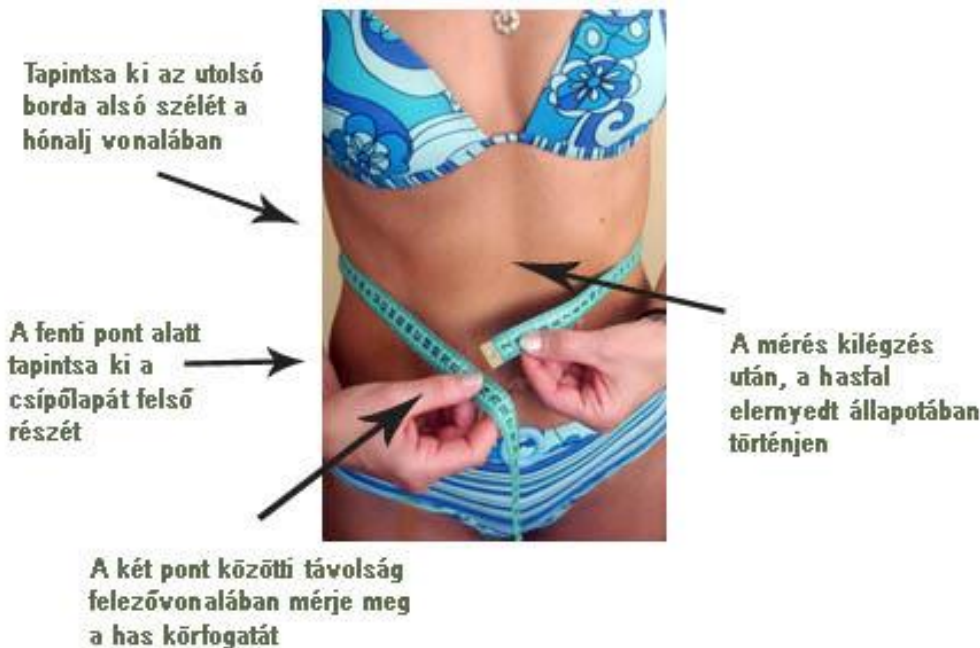
A hasi elhízás két összetevője:

- ❖ **Bőr alatti zsírréteg:** a hasizmokat borítja be, hasfali edzőgyakorlatokkal ledolgozható.
- ❖ **Zsigeri zsír:** a hasizmok alatti, hasi szerveket (zsigereket) beborító, zsírral átszótt lemez, amely számos hormont termel – ez az IR fő oka.

Mivel jár az IR?

- ❖ romlik a sejtek inzulinérzékelése, ezért kevésbé veszik fel a cukrot a vérből
- ❖ a cukor a vérben marad, azaz emelkedik a vércukorszint
- ❖ ezt a szervezet inzulinhiányként él meg, még több inzulint termel
- ❖ a magas inzulinszint hizlal, újabb és újabb zsírt épít be a zsírsejtekbe
- ❖ végeredmény: **metabolikus szindróma** – elhízás mellett emelkedő vércukor, koleszterinszint és vérnyomás, **magas szív-érrendszeri kockázat** (szívinfarktus, stroke, alsó végtagi érszűkület)

A derékkörfogat minden 5 cm-es növekedése 10%-kal növeli a szív-érrendszeri kockázatot!



Ezek a határaid!

Mikor kell elkezdni a testtömeged csökkentését?

Emelkedett rizikó

Nem javasolt a további testtömeg-növekedés



80 cm
Nőknél



94 cm
Férfiaknál

Jelentősen emelkedett rizikó

Meg kell kezdeni a testtömeg-csökkentést!

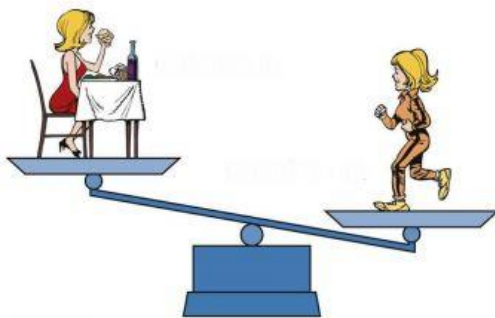


88 cm
Nőknél



102 cm
Férfiaknál

Energia egyensúly



Akkor indul meg a fogyás, ha kevesebb energiát viszünk be az étkezésekkel, mint amennyit elhasználunk:

❖ A férfiak napi energiafogyasztása 3250 kcal, a nőké 2400 kcal. Fogyáshoz ennél **1000 kcal-val kevesebbet kell bevinni**, de a megengedett maximum **a kiindulási testtömegtől is függ**:

80 kg alatt 1200 kcal/nap

80–100 kg 1500 kcal/nap

100–110 kg 1800 kcal/nap

110 kg felett 2000 kcal/nap

❖ **Energiafelhasználás növelése:** heti legalább 150 perc közepes intenzitású testmozgás.



SEMMEIWEIS EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI KÖZPONT
<https://semmelweis.hu/egeszsegfejlesztes/>

ÉLETMÓDVÁLTÁS OKOSAN





Mérd fel az aktuális állapotod!



Tűzz ki reális célokat!



Haladj apró lépésekben!



Adj magadnak időt!



Légy kitartó és következetes!



Jegyezd meg: senki sem tökéletes!



Tippek a sikeres fogyáshoz

- ❖ *Tudatos bevásárlás:* tervezze meg előre, hogy könnyebben ellenálljon a csábításnak! Soha ne menjen éhesen vásárolni!
- ❖ *Rendszeres nyugodt étkezés:* a kimaradó ebéd és késői bőséges vacsora, az időhiány miatti kapkodó étkezés egészségtelen, káros.
- ❖ *Használjon kisebb tányért!* Ugyanaz az ételmennyiség többnek tűnik.
- ❖ *Folyadékbevitel:* legyen elegendő, mert teltségérzést okoz, de bele kell számolni a napi kalóriafigyeltetésbe (kivéve a vizet és a cukormentes teát).
- ❖ *Rossz (családi) szokások kiiktatása* – pl. „mindent meg kell enni a tányérról”, tévézés közbeni nassolás, éjszakai evés, stressz okozta érzelmi evés (észrevétlen „csipegetés”), hétféle családi eszem-iszom.



- ❖ *Kerülje a kínzó éhezést, az étel utáni sóvárgást!* Nincs fogyókúra éhségérzet nélkül, de a drasztikus koplalás nem célravezető, mert a szervezet raktározó üzemmódba kapcsol, lassul az anyagcsere. Az eredmény: gyors visszahízás, jójó-effektus.
- ❖ *Magas rostbevitel:* sok folyadékkal fogyasztva, a gyomorban megduzzadva *csökkenti az éhségérzetet* (zöldségek, teljes kiőrlésű gabonák, zabkorpá)
- ❖ *Étkezési napló vezetése* szembesít a tényleges napi energiabevitellel, fény derülhet a felesleges nassolásokra, cukros kávézásokra.

Cél: heti 0,5–1 kg fogyás hosszú távon

Szakember segítsége szükséges, ha:

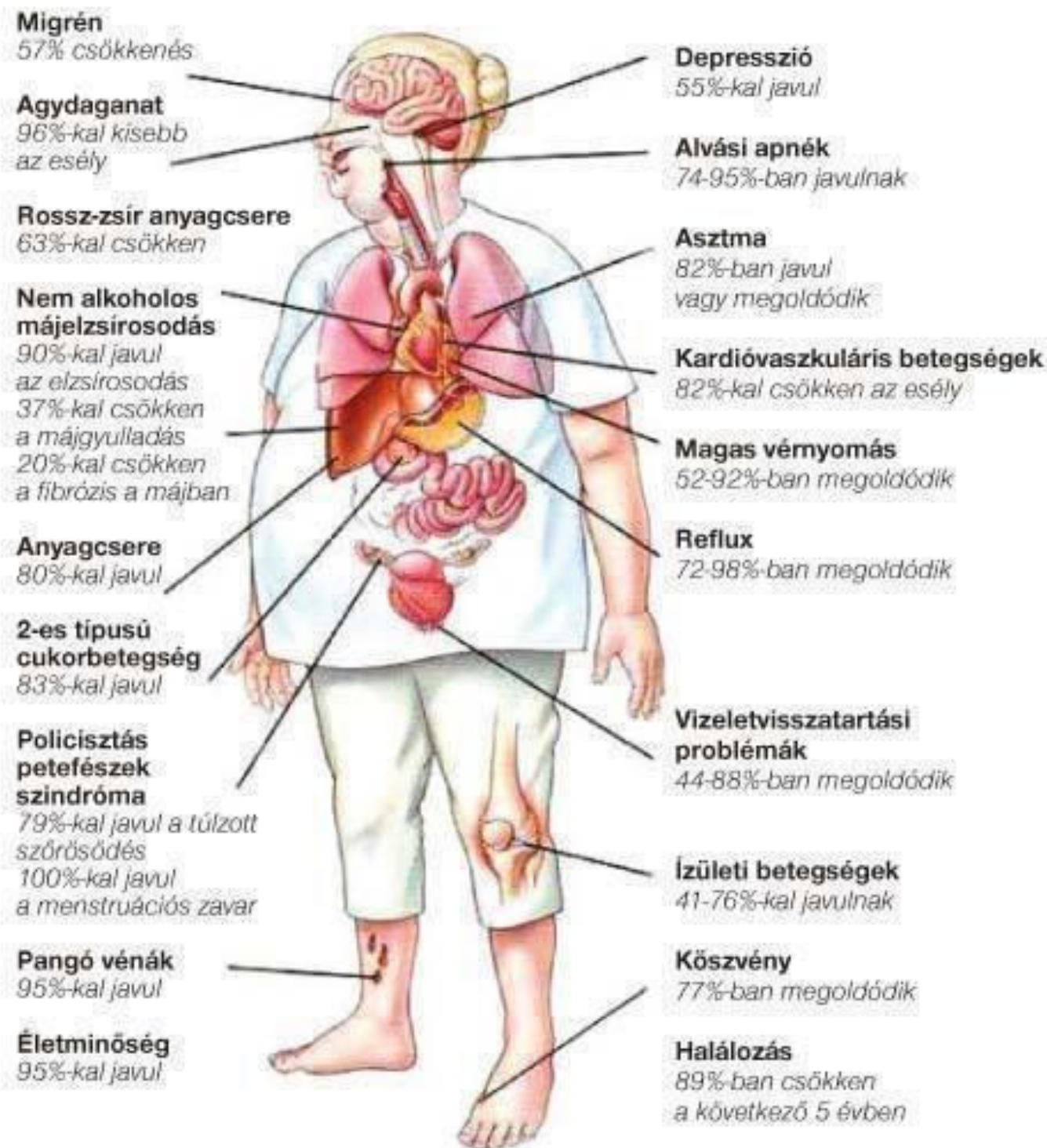
- ❖ mindezek ellenére több hét után sem történik fogyás,
- ❖ súlyosabb fokú az elhízás,
- ❖ az elhízás hátterében konkrét betegség igazolódik,
- ❖ már kialakult valamilyen szövődmény.

Pszichológus/pszichiáter segíthet annak megváltoztatásán, hogy hogyan gondolkodik az evésről, az ételekről.

Gyógyszeres kezelés is indokolt lehet bizonyos esetekben. Egyes szerek *csökkentik a zsírfelszívódást*, mások a központi idegrendszerben *csökkentik az éhségérzetet* – utóbbiakat csak szakorvos írhatja fel, kizárólag indokolt esetben.

Extrém elhízásban lehetőség van testsúlycsökkentő – gyomorszűkítő vagy gyomoráthidoló – műtétre.

Ez történik amikor fogysz...



Az egészséges testsúlyt nemcsak elérni kell, de megtartani is...

- ❖ Mozogjon rendszeresen!
- ❖ Táplálkozzon kiegyensúlyozottan!
- ❖ Kerülje a magas kalóriatartalmú és hozzáadott cukrot tartalmazó ételeket!
- ❖ Hetente mérje meg a testsúlyát reggel, üres gyomorral!
- ❖ Jelentős növekedés esetén időben változtasson!

TUDATOSSÁG ÉS KITARTÁS!