

Kad lieknėjimą lydėtų sėkmė

Ką daryti, jei jūsų svoris didesnis nei turėtų būti? Kokių priemonių derėtų imtis, kad svorio mažinimo bandymai būtų sėkmingi? Kaip išvengti užkandžiavimo naktimis ir kt.? Apie svorio metimo problemas kalbamės su Medicinos diagnostikos centro gydytoja dietologe Aušra Jauniškyte.

Kas kelia nerimą dietologams

Dietologai susirūpinę konstatuoja: kas penktas žmogus Lietuvoje yra nutukęs. Nutukusių žmonių sparčiai daugėja. Daugeliu atveju svorį sumažinti galima pakoregavus mitybą, fizinį aktyvumą ir gyvenimo įpročius. Jei tai nepadeda, - skiriamas gydymas vaistais, o sunkiais atvejais - chirurginis gydymas.

Viena iš dažniausių nutukimo priežasčių - netinkama mityba

Derėtų žinoti, kad pats dažniausias nutukimo kaltininkas - netinkamas maitinimasis. Endokrininės ligos, medžiagų apykaitos sutrikimai, vaistų vartojimas - retesnės nutukimo priežastys, bet ir tokiu atveju galima žmogui padėti. Svoris priklauso nuo to, kiek jūs gaunate energijos su maistu ir kiek jos išnaudojate kasdieniui veiklai. Jei su maistu energijos gaunama daugiau nei sunaudojama, - svoris didėja, nes kūnas nesunaudoję energiją kaupia riebalų pavidalu. Riebalinis audinys yra būtinas žmogui, tačiau per didelis riebalų kiekis tampa sveikatos priešu.

Ką derėtų žinoti apie atsvorį ir nutukimą

Maisto medžiagų perteklius, virtęs per dideliu riebalinio audinio kiekiu, nesveikai padidina kūno masę ir apie tokį žmogų sakoma, kad jis nutukęs. Atsvoris diagnozuojamas tuomet, kai kūno masės indeksas (KMI) yra nuo 25 iki 29,9.

Nutukimas

Yra skiriami trys nutukimo laipsniai:

- pirmojo laipsnio nutukimas diagnozuojamastuomet, kai KMI yra 30-34,9;
- antrojo laipsnio – 35-39,9;
- trečiojo laipsnio - 40 ir daugiau.

Gydymo tikslas – mažinti svorį riebalų sąskaita

Labai svarbu stebėti gydymo eigą. Gydytojo dietologo tikslas – sumažinti paciento svorį riebalų sąskaita. Svoris turi mažėti dėl riebalų kiekio organizme mažėjimo, o ne dėl raumenų sumažėjimo. Bet kuri drastiška dieta (kai labai smarkiai apribojama mityba) - kenksminga, nes tokią dietą pasirinkęs žmogus netenka raumenų masės, sulėtina medžiagų apykaitą. Sveikas svorio metimas - tai toks tikslingas lieknėjimas, kai:

- mažėja riebalinio audinio,
- nelėtėja medžiagų apykaita,
- gerėja gyvenimo kokybė,
- nelieta nutukimo sąlygojamų ligų keliamos grėsmės (sumažėja krūvis sąnariams, ir jie ne taip sparčiai susidėvi; normalizuojasi kraujospūdis, lipidų kiekis kraujyje; sumažėja cholesterolio ir kt.).

Nutukimo gydymo trukmė

Sveikai ir saugiai lieknėjama, jei per mėnesį netenkama 2-3 kg. Savaimė suprantama, jei reikia numesti labai daug svorio, lieknėjimo procesas užsitęsia. Gero rezultato pasiekama, kai per 3 mėnesius sulieknėjama 10 proc. Pradinės kūno masės. Kiekvieno vizito pas dietologą metu (patartina lankytis maždaug kartą per mėnesį) įvertinamos paciento pastangos: nustatoma, kiek numesta svorio, - matuojamas ne tik svoris, bet ir kūno riebalų procentas; numatoma, ką pacientas darys kitą mėnesį, kokius kineziterapeuto rekomenduotus pratimus atliks (kokiu intensyvumu ir pan.). Priklausomai nuo nutukimo laipsnio, vienam pacientui gali prireikti lankytis pas dietologą tris mėnesius, kitam - pusę metų ar dar ilgiau. Po trijų mėnesių mitybos korekcijos, kurios metu pacientui sudaroma individuali svorio mažinimo programa, sumažėja nutukimo sąlygojamų ligų komplikacijų tikimybė.

Individualus maitinimosi planas - kas tai?

Sudarant individualų maitinimosi planą, nustatomas valgymo režimas, parenkami tie produktai, kuriuos žmogus mėgsta (neįtraukiami tie, kurių nemėgsta). Be to, produktai rekomenduojami atsižvelgiant į esamas gretutines ligas (tarkime, pacientas serga diabetu ar podagra - tokiu atveju tam tikrų produktų jam negalima valgyti). Kitas svarbus dalykas - individualų mitybos planą taikantis žmogus privalo gerai jaustis (jo neturi kamuoti alkis, diskomfortas ir pan.).

Vida JANKAITIENĖ

Kodėl svarbu žinoti savo kūno riebalų kiekį?

Per didelis svoris - ne vien grožio problema. Nutukimas ir antsvoris yra kardiovaskulinės sistemos ligų (hipertenzijos, aterosklerozės), cukrinio diabeto (II tipo), tulžies pūslės ligų, moterų nevaisingumo, osteoartrito rizikos faktorius. Dėl jo gali išsivystyti menstruaciniai sutrikimai, nemiga, kvėpavimo sistemos ligos ir kt. Ne veltui visame pasaulyje, o dabar ir mūsų šalyje, kuo toliau, tuo daugiau dėmesio skiriama šiai problemai.

Patikrinę savo kūno riebalų kiekį, sužinosite:

- ar jūsų dieta yra tikslinga, ar sumažėjo kūno riebalų kiekis;
- ar jūsų sporto programa yra efektyvi, t.y. sudeginti riebalai ir raumenų susidarymas yra tam tikrose vietose;
- ar Jūs esate nutukęs;
- ar Jūsų kūnas iš tikrųjų yra toks, koks atrodo, ar jūsų svarstyklės klaidina jus. Senstant situacija blogėja: raumenis keičia riebalai. Tai didelė rizika kardiovaskulinei sistemai (hipertenzija ir t.t.). Pavojus sveikatai iškyla tuomet, kai riebalų procentas vyrų organizme pasiekia 25 proc., moterų - 30 proc.!