



MB 172 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT

BETEGTÁJÉKOZTATÓ TÚLSÚLYOS BETEGEK RÉSZÉRE

Dátum:
2022.07.01.

Kalória- és zsírszegény étrend

Az elhízás nemcsak esztétikai probléma, hanem számos betegség kialakulását elősegítő rizikófaktor, illetve ma már **önálló betegség** is.

Az alapanyagcsere: a szervezet működésének fenntartásához szükséges minimális energiamennyiség. Egyénre jellemző érték, függ a genetikától, kortól, nemtől, testtömegtől, izomtömegtől és a fizikai aktivitástól.

A napi energiaszükséglet: az alapanyagcsere és a fizikai aktivitás energiaszükségletének összege.

Az elhízás kialakulásának oka, leegyszerűsítve, a táplálékfelvétel növekedése és / vagy az energia-leadás csökkenése, amely a zsírtömeg növekedéséhez vezet.

Felnőtt embereknél az elhízás mértékét hozzávetőlegesen a testtömegindex (BMI) határozza meg. Képlete: testtömeg (kg) osztva a testmagasság méterben kifejezett négyzetével.

BMI kg/m ²	Meghatározás
BMI= 19 alatt	Soványság
20-24, 9	Normális
25-26, 9	Túlsúlyos
27-29, 9	Enyhe elhízás
30-39, 9	Közepes mértékű elhízás
40 felett	Kórós elhízás

A BMI azonban nem teljesen hiteles, mert nem veszi figyelembe a zsírszövet és a zsírmentes izomszövet százalékos megoszlását. Így például egy aktív sportolónak, testépítőnek lehet magas a BMI-je, holott a zsírszövege csekély.

Az elhízás különböző típusai /alma, körte/ más-más típusú betegségek kialakulásának rizikófaktora. (P1: az alma típus (felsőtestre lokalizálódó elhízás)- infarktuszív-és érrendszeri betegségekre, míg az ún. körte típus (alsótestre lokalizálódó elhízás)- visszér-betegségek kialakulására hajlamosít.)

Az elhízás a következő állapotok és betegségek kialakulásában játszhat szerepet:

Magas koleszterin- és vérzsír szint, magas vérnyomás, cukorbetegség, koszorúér-elmeszesedés, szívinfarktus, agyvérzés, alvási légzéskihagyás, zsírmáj kialakulása, epekő, köszvény, mozgásszervi panaszok, nőknél szabálytalan menstruációs ciklus, terhességi szövődmények, gyakoribb császármetszés, daganatos betegségek: vastagbél- és végbél, prosztata, méh-, mell-, petefészek-daganat, vesetumorok.

Az elhízás kialakulásában az alábbi tényezők játszanak döntő szerepet:

- Túlzott energiabevitel
- Mozgásszegény életmód
- Rendellenes étkezési szokások (nassolás, rendszertelen evés, egyoldalú táplálkozás, éjszakai evés, étkezések kihagyása, impulzív evés, unalom evés)
- Anyagcserezavarok

A diéta célja:

- A testtömeg csökkentése
- Az elért testtömeg megtartása
- A testtömeg csökkentést, majd megtartást biztosító ismeretek megszerzése, alkalmazása



MB 172 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT

BETEGTÁJÉKOZTATÓ TÚLSÚLYOS BETEGEK RÉSZÉRE

Dátum:
2022.07.01.

A diétával szemben támasztott követelmények:

- A test zsírtartalmának csökkenésével együtt ne csökkenjen a zsírmentes testtömeg (a javasolt testtömeg-vesztés ne legyen több, mint heti 0,5-1kg)
- A testtömeg csökkenése ne járjon együtt anyagcserezavar kialakulásával
- A diéta mellett ne jelentkezzen kifejezett éhségérzet (a bevihető energiamennyiséget napi 4-5 étkezés alkalmával fogyasszuk el)
- Biztosítsa a megfelelő tápanyagellátást
- Biztosítsa a megfelelő erőnlétet és állóképességet

A diéta lényege:

- Energiaszegény, zsírszegény, hozzáadott cukor mentes, rostdús étrend.
- Ugyanakkor az összetett szénhidrátok és fehérjék mennyiségét nem kell lényegesen csökkenteni.

Újabban az energiatartalom számítása helyett inkább a makrotápanyagok számolását részesíti előnyben a szakma.

Ez alapján testtömeg kg-onként 1-2g fehérje, 2-3g szénhidrát és 0.5-0.75g zsiradék bevitelét lehet javasolni fogyási szándék esetén.

A nyersanyag kiválasztás szempontjai:

Húsok, húskészítmények:

Ajánlott:

- Sovány sertés-(comb, karaj) marha-, vadhús, csirke- és pulykahús (bőre nélkül)
- Zsírszegény halak: tonhal, busa, hekk, harcsa, makréla, fogas, keszeg, tőkehal
- Alacsony zsírtartalmú felvágottak: gép-, selyem-, fátyol-, csirkemell-, pulykamell sonka, sertéscomb sonka, karaj, pulykajava, aszpikos felvágottak, Zala, baromfi párizsi, virsli (20% alatti zsírtartalommal)

Nem ajánlott:

- zsíros húsrészek, 20% zsírtartalom feletti felvágottak: Olasz, Turista, disznósajt, szalámifélék (téli, nyári, paprikás), kolbászok, szalonnafélék, tepertő

Tej, tejtermékek:

Ajánlott:

- Csökkentett zsírtartalmú tejek: 1, 5-0, 1%, kefir, natúr joghurt, aludttej, tejföl: 8-12%, sovány-, félszíros túró
- Csökkentett zsírtartalmú (20% alatti) sajtok
- Alacsony zsírtartalmú, hozzáadott cukrot nem tartalmazó gyümölcsjoghurtok

Nem ajánlott:

- 2, 8-3, 6 %-os tej, 20 %-os tejföl, tejszín, habtejszín, 20 % zsírtartalom feletti sajtok: Trappista, Eidámi, Parmezán, Pálpusztai, Parenyica, Karaván, Pannónia
- hozzáadott cukrot tartalmazó tejdesszertek

Zöldségfélék, gyümölcsök:

Ajánlott:

- Brokkoli, karfiol, kínai kel, sárgarépa, petrezselyemgyökér, zeller, zöldbab, karalábé, sóska, paraj, főzőtök, paszternák, padlizsán, patisszon, cukkini, spárga, zöld-, póré-, vörös-, lila-, gyöngyhagyma, cékla, zöldpaprika, paradicsom, kígyóuborka, hónapos- jégcsap- fekete retek, fejes saláta, fejes-vörös-lila- savanyú káposzta, gomba



MB 172 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT

BETEGTÁJÉKOZTATÓ TÚLSÚLYOS BETEGEK RÉSZÉRE

Dátum:
2022.07.01.

- Alma, ananász, citrom, sárga- görögdinnye, cseresznye, egres, eper, grapefruit, kajszibarack, őszibarack, kivi, körte, mandarin, málna, meggy, narancs, ribizli, szeder, szilva, ringló

Mértékkel fogyaszthatóak:

- A zöldborsót, burgonyát, kukoricát fél adagban fogyasztva ajánljuk
- A száraz hüvelyeseket, olajos magvakat, aszalt gyümölcsöket, banánt, szőlőt ritkán és kis mennyiségben javasoljuk

Gabonafélék, kenyerek, péksütemények, tésztafélék:

Ajánlott:

Graham-liszt, teljes kiőrlésű rozsliszt, búzakorpa, zabkorpa, zabpehely, rozspehely, búzacsíra, köles, barna rizs, Bakonyi barna kenyér, Graham-kenyér, korpás kenyér, rozsos kenyér, tönkölybúza kenyér, rozsbuci, kukoricás buci, korpás kifli, korpás zsemle, Bajor rozskenyér, kukoricás kenyér, durumtészták, teljes kiőrlésű lisztből készült tésztafélék, köles, hajdina, bulgur, kuskusz, amarant, quinoa, árpagyöngy (gersli).

Nem ajánlott:

Cukrozott gabonapelyhek és müzlik, magas zsír- és/vagy cukortartalmú finompékárak: kakaós csiga, sajtos roló, búrkifli, croissant, tepertős pogácsa, lekváros- túrós táska, briós, sajtos rúd, cukrászsütemények, stb.

Zsiradékok, kenőzsiradékok:

Ajánlott:

Főzésre, sütésre növényi olajok: napraforgó-, repce-, olíva-, tökmag-, szója-, dió-, mogyoróolaj változatosan, vegyesen.

Ha a kenőzsiradékhoz ragaszkodunk, akkor inkább csökkentett zsírtartalmú, light margarinokat használunk minél kisebb mennyiségben.

Italok:

Ajánlott:

Elsősorban víz, ásványvíz, natúr (ízesítetlen) tea

Ritkán, alkalmanként lehet fogyasztani szénsavas light üdítőitalokat, light gyümölcsleveket, édesítőszerrel készült teát, limonádét, hozzáadott cukrot nem tartalmazó rostos gyümölcsleveket.

Nem ajánlott:

Alkoholos italok, cukrozott szörpök, üdítőitalok, gyümölcslevek.

Tojás:

Ajánlott: (3-5 db egész tojás hetente)

Zsírszegényen elkészítve: főtt, lágy, kemény tojás, rántotta és tükörtojás (teflonedényben)

Ajánlott ételkészítési eljárások:

- Főzés: vízben, gőzben, zöldséglében,
- Párolás
- Sütés: alufóliában, teflonedényben, jénaiban, grillen, római tálban, sütőpapíron, sütőzacskóban, són, mikrohullámon, roston
- Sűrítés:
 - -habarás: kefirrel, joghurttal, sovány tejjel (0, 1-1, 5%), Graham/teljes kiőrlésű liszttel,
 - -rántás: száraz rántás
- Lazítás: zöldségpürével, zöldségfélékkel, zabpehellyel, zabkorpával, búzakorpával, teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérral, barna rizzsel, tojásfehérjével.

Az édes íz eléréséhez természetes alapanyagú, cukormentes édesítőszereket (pl. nyírfacukor, más néven xilit, eritrit, eritritol, stevia) javaslunk.



MB 172 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT
BETEGTÁJÉKOZTATÓ TÚLSÚLYOS BETEGEK RÉSZÉRE

Dátum:
2022.07.01.

Energiaszegény étrend, 1400-1500 kcal

Reggeli

- **R:** tejeskávé max. 1 dl 1,5 %-os tejjel, édesítőszerrel --- ez minden napra vonatkozik
tea cukor nélkül, szükség esetén édesítőszerrel --- ez minden napra vonatkozik
kifli 1 db (teljes kiőrlésű) sovány felvágott 50-100 gramm
idényzöldség tetszés szerinti mennyiségben
- **R:** tejeskávé, tea
zsemle 1 db (teljes kiőrlésű) margarin light, vékonyan kenve ,sovány sajt 50 g idényzöldség
- **R:** tejeskávé, tea
barna kenyér 80 g , főtt tojás 2 db idényzöldség
- **R:** tejeskávé, tea
abonett rozsos, korpás, vagy teljes kiőrlésű 3 db, margarin light, vékonyan kenve,
sovány felvágott 50 g, idényzöldség
- **R:** tejeskávé, tea
kifli 1 db (teljes kiőrlésű), félzsíros túró 100 g, fűszerezni lehet, idényzöldség
- **R:** tejeskávé, tea
zsemle 1 db (teljes kiőrlésű), virsli mustárral 2 db , idényzöldség
- **R:** tejeskávé, tea
gyümölcsjoghurt 150-180g , zabpehely, natúr 3 evőkanál, abonett 2 db
- **R:** tejeskávé, tea
kifli 1 db (teljes kiőrlésű) margarin vékonyan kenve,
lekvár 20 g (hozzáadott cukormentes, kb 1 evőkanál)
- **R:** tejeskávé, tea
abonett 3 db , margarinnal vékonyan kenve, sovány sajt 50 g, idényzöldség
- **R:** tejeskávé, tea
barna kenyér 60 g ,
tejfölöstúró 50 g sovány túró és 50 g 12 %-os tejföl, fűszerezni lehet, idényzöldség
- **R:** tejeskávé, tea
kifli 1 db , tükörtojás 1 db, minimális olajon , idényzöldség
- **R:** tejeskávé, tea
zsemle 1 db (teljes kiőrlésű), kefir 1 pohár zabkopro belekeverve

Ebéd

- **E:** zöldborsóleves (1 tányér) ---- leves ne legyen 1 tányérnál több
sült csirkemell 150 g, 10 g olaj
párolt barna rizs 80 g ---- rizs, tészta, bulgur mennyisége mindig **szárazon kimérve** értendő
savanyúság 150-200 g



MB 172 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT
BETEGTÁJÉKOZTATÓ TÚLSÚLYOS BETEGEK RÉSZÉRE

Dátum:
2022.07.01.

- **E:** reszelt tézstaleves
vagdaltpogácsa 1 db nagyobb, vagy 2 db kisebb
zöldbabfőzelék kefirrel, minimális liszttel, vagy keményítővel habarva,
esetleg saját anyagával sűrítve: a főzelék 1/3-át pürésítjük és visszakeverjük a maradék főzelékhez
- **E:** zöldségleves
párolt tengeri halfilé 200 g
burgonyapüré vízzel vagy sovány tejjel kikeverve ---- 200-250g burgonyából nyersen kimérve
savanyúság
- **E:** gyümölcsleves (kevés liszttel, vagy keményítővel és joghurttal habarva, cukor nélkül)
sült sertéskaraj zöldséges szafttal 150 g, 10 g olajjal
párolt zöldség: sárgarépa/brokkoli/karfiol/zöldbab/kelbimbó 250-300 g
- **E:** pulykaragu 100 g, 10 g olajjal
főtt teljes kiőrlésű, vagy durum tészta 80 g
savanyúság
- **E:** húsleves tészta nélkül
burgonyakroket 3 db , vagy tükörtojás 1 db
spenótfőzelék rántás nélkül, 1 db kiflivel sűrítve
- **E:** tojásleves 10 g olajjal, 1 db tojással, tészta nélkül
töltött karalábé 2 db, 100 g sovány sertéshússal, 50 g rizzsel, 1 db tojással
- **E:** rakott zöldbab adagonként 100 g sovány sertéshús, 50 g rizs, 250 g zöldbab,
10 g sajt, 20 g sovány tejföl, vagy kefir
- **E:** zöldségleves tészta nélkül
natúr csirkemell 150 g, 10 g olajjal
tepsiben sült burgonya 200 g 10 g olajjal
savanyúság
- **E:** köménymagleves
töltött paprika adagonként 50 g sovány sertéshússal, 30 g rizzsel,
200 g paradicsommártás, cukor nélkül, édesítőszerrel
- **E:** sajtos tészta 100 g durum vagy teljes kiőrlésű tészta
20 g sovány sajt, fél pohár kefir vagy natúr joghurt
- **E:** húsleves
sült tengeri halfilé 200 g hal, 10 g olaj
párolt cukkini 300 g
- **E:** zöldséges gombaleves tészta nélkül, sűrítés nélkül
sült pulykamell 150 g, 10 g olajjal
párolt rizs 30 g ,párolt sárgarépa 150 g ,párolt zöldborsó 150 g
- **E:** gyümölcsleves cukor nélkül, joghurttal habarva
natúr pulykaszelet 150 g, 10 g olajjal
csőbensült brokkoli sovány sajttal és 12 %-os tejföllel, vagy kefirrel lelocsolva



MB 172 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT
BETEGTÁJÉKOZTATÓ TÚLSÚLYOS BETEGEK RÉSZÉRE

Dátum:
2022.07.01.

Uzsonna

- U: alma 200 g; korpás keksz 5 db
- U: málna 300-400 g; györi zabfalatok 1 db
- U: körte 250 g ; cukormentes háztartási keksz 5 db
- U: őszibarack 300 g ; puffasztott rizslap 2 db
- U: banános zöldség turmix,
1 db banánból 100-150g tetszőleges levélsalátával, max. 200 g, vízzel, vagy sovány tejjel, cukor nélkül
- U: meggy 300 g ;györi jó reggelt szelet 1 db
- U: szilva 200 g , abonett 2 db

Vacsora

- V: sült csirkemell 150 g (zsiradék nélkül, pl. sütőzacskóban, agyagedényben)
párolt zöldség 300 g
- V: szendvics: 80 g barna kenyér, vagy 1 db barna zsemle vagy kifli
50 g sovány felvágott, 30 g sajt ; idényszöldség
- V: turmix: 2 dl 1.5 %-os tej, vagy vízzel 200-250 g idénygyümölcs cukor nélkül
zabpehely vagy zabkorpa 2-3 evőkanál
- V: sült sertéskaraj 100 g
pékáru (60g barna kenyér, vagy 1 db barna zsemle vagy kifli) idényszöldség, vagy savanyúság
- V: szendvics: pékáru (60g barna kenyér, vagy 1 db barna zsemle vagy kifli)
100 g sovány túró, idényszöldség
- V: szendvics: pékáru (60g barna kenyér, vagy 1 db barna zsemle vagy kifli)
margarin 10 g, főtt tojás 2 db ; idényszöldség
- V: főtt virsli 2 db, mustár, párolt zöldség 250 g
- V: natúr csirkemell vagy pulykamell 150 g (max. 10g olajjal párolva) idényszaláta
- V: szendvics: abonett 4 db, sovány felvágott 80 g , sajt 30 g; idényszöldségek
- V: sült tengeri hal 200 g
uborkasaláta 300g , cukor nélkül, kevés kefirrel vagy natúr joghurttal, ha szükséges
- V: sült csirkecomb bőre nélkül, zsiradék nélkül sütve 200g
paradicsomsaláta 250g, cukor nélkül
- V: zöldség turmix (200g zöldség, pl uborka, zeller, petrezselyem, ... vízzel hígítva)
5 db korpás keksz