

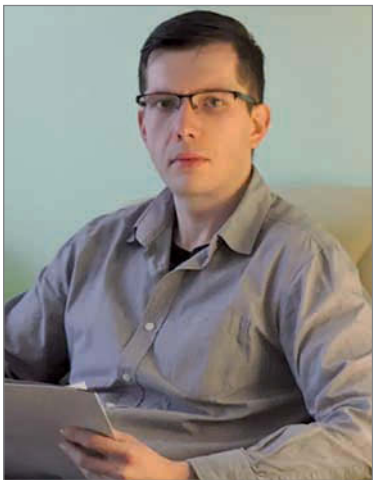
Nincs védekezési ösztön a bőség ellen

Az erdélyi magyar annyira szereti hagyományos ételeit, hogy a változtatás helyett inkább feláldozza egészségét

FORRÁS: PIXABAY.COM

Az Egyesült Államokban, illetve Nyugat- és Közép-Európában is egyre gyakoribb probléma a túlsúly, nagy- szüleink pedig rendre ismételtetik, hogy régebben sokkal kevesebben küszködtek cukorbetegséggel. Nemes Levente marosvásárhelyi dietetikussal (port- rénkon) beszélgettünk az elhízásról.

Arégi öregek és a ma emberé- nek életviteli különbségeit va- lóban figyelembe kell vennünk, ha a 21. századi egészségtelen élet- mód okait kutatjuk. A szakértői ma- gyarázat ezúttal is azzal kezdődik, hogy nem mozgunk eleget, és túl sok kalóriát fogyasztunk. „Ma a társa- dalom nagy részének a munkája ab- ból áll, hogy nyolc-tíz órán keresztül ül egy helyben, a fürdéshez nem kell több veder vizet mernie, hanem csu- pán egy csavaró mozdulatába kerül, a fűtéshez sem kell egy méter fát fel- hasogatni. Ugyanakkor minden nap több energia áll rendelkezésünkre az elfogyasztott ételből, mint ameny- nyi az időseknek egykor akár a legbő- ségesebb ünnepi ebédén jutott” – fo- galmazott Nemes Levente dietetikus.



Ez a rendkívüli bőség, ami nap- jainkat jellemzi, a múlt században a társadalom nagy része számára nem volt elérhető. Elődeink idejében gyakran előfordult, hogy az elkerül- hetetlen, kemény fizikai megterhelés után korgó gyomorral azon morfon- díroztak, hogy másnap milyen úton- módon kerül kenyér az asztalra. Ez- zel szemben ma sokan teljes kénye- lembe ülve a számítógép képer- nyője előtt dolgoznak tele hassal, és az, hogy lesz-e mit enni a jövő héten, már nem életbevágó gond a számuk- ra – magyarázta a marosvásárhelyi szakember.

Az evolúció és a válogatós gyerek problémája

Nemes Levente kifejtette: amikor régen a bőség periódusát egy éhe- zéssel járó szakasz követte, mű- ködésbe léptek azok a gének, ame- lyek gyorsan és hatékonyan félre tudták rakni bőség idején a feles- leges energiát zsírszövet formájá- ban, hogy majd legyen miből túlél- ni a nélkülözhető időszakot. A zsírszö- vet lerakódása ugyanakkor a ne- mek között különbözőképpen alu- kul: a fajfenntartás szempontjából egy szaporodni képes nő sokkal ér- tékesebb, mint egy férfi, a gyerme- ket hordó nőnek pedig még több tar- talékra van szüksége. Ahogyan azt a hétköznapiakban is megfigyelhet- jük, a férfiak inkább pocakot eresz- tenek idővel, míg a nők esetében a felesleg elsősorban a csípő, comb

környékén látszik meg. Mágneses rezonanciát alkalmazó vizsgálá- tok kimutatták: abban a pillanat- ban, amikor az ember kalóriadús ételt lát, az agyban minden neuron felébred és gyakorlatilag egy vibrá- ló karácsonyfává válik az idegrend- szerünk arra ösztönözve minket, hogy megkaparintsuk a finom fala- tot. Többek közt ezért is olyan ne- héz nemet mondani az élénk kerülő finomságoknak.

Nemes Levente ezekkel a példák- kal hangsúlyozta, hogy a szerveze- tünk egy olyan világban fejlődött ki, amelyben gyakori volt a kemény fizi- kai munka és a nélkülözés. A bőség- gel szemben nincs ösztönös védeke- zése a szervezetünknek. Nagyszü- leink korában a világ sokkal jobban hasonlított arra a berendezkedésre, amelynek súlya alatt az ember táp- látkozási ösztöne kifejlődött.

„A túlsúlyprobléma gyökerei már a magzatkorban elkezdődnek, és sokan nincsenek tudatában annak, hogy milyen végleges és hatalmas nyomot hagy a még meg nem szü- letett gyerek életében az édesanya táplálkozása a terhesség alatt. Az anya habitusa képes befolyásolni a gyereke elhízásra és számos beteg- ségre való hajlamát, de akár az in- telligenciáját is. Nem hiába hang- súlyozzák az epigenetikuskok, hogy az vagy, amit anyukád evett, miközben a szíve alatt hordott téged” – fejte- te ki a dietetikus. A probléma pedig könnyen tovább fokozódhat a gyer- mekkor ideje alatt. A szülők nagy része ugyanis még ma is keveset tud a helyes táplálkozásról, köve- tik szüleik, nagyszüleik receptjeit, táplálkozási formáját, amely azon- ban napjainkban nem feltétlenül te- reli jó irányba az egészséget.

Nemes Levente szerint ez még a probléma kisebb oldala, nagyobb gondot jelentenek a századunkban tömegesen kapható mesterségesen feldolgozott ételek, amelyek renge- teg zsírt, cukrot és vegyszert tartal- maznak. A szakember kiemelte: sok szülő nem tud keményen fellépni a gyermeke kíváncsiainak szemben, és csemetéjére hagyja az ételek kívá- lasztását, vagy könnyen enged a kis családtag követeléseinek.



A rossz szokásokat nem lehet kinőni, hanem egészségessé kell helyettesíteni



A szakemberek egyre gyakrabban találkoznak elhízott gyerekekkel, akik tudják, hogy fogyniuk kellene, de sok szülő nem veszi komolyan a helyzetet

Az elhízott kislány elnöiesedhet

A dietetikus elmondta, egyre gyak- rabban találkozik már pubertás kor- ban levő elhízott gyerekekkel, aki tu- datában van a ténynek, hogy fogynia kellene, de a szülők legtöbbször te- hetetlenek, vagy azzal csitítják gyer- meket, hogy a nagymama, nagyapa is kövér, majd kinővi az unoka. A szakember azonban hangsúlyozta: a rossz szokásokat nem lehet kinőni, hanem egészséges móddal kell he- lyettesíteni. Emellett az sem mind- egy, hogy egy gyerek milyen test- súllyal fejlődik a pubertás korban. A legnagyobb kár a fiúgyermekek- nél történhet, a zsírszövet ugyanis képes a férfihormonok egy részét át- alakítani női hormonná és a férfias jellemzők helyett megjelennek nem kívánt női vonások, például mirigy- szövet a mellékben, megvastago- dott csípőcsont, de hipogonadizmus is előállhat, amikor a herék nem ter- melnek tesztoszteront és ondósejtet.

„Sokan szeretnék azt monda- ni, hogy pajzsmirigy-alulműködés- ben szenvednek, és ezért híztak el. Ezt én áldozatmentalitásnak hívom, mert ez egyfajta háritás: ha a pajz- smirigyem nem működik megfelelő- en, akkor nem én vagyok felelős a testsúlyomért. Viszont én még nem találkoztam senkivel, akinek, ha va- lóban akarta, ne sikerült volna fog- nia, akár súlyos pajzsmirigy-alul- működés mellett vagy a pajzsmirigy teljes hiányában”. A dietetikus sze- rint a túlsúlynak egyszerre oka az, hogy zsírosan és cukrosan táplál-

FOTÓ: BARABÁS ÁKOS

kozunk, valamint az, hogy túl so- kat eszünk.

A rendszerezésnek fontos szere- pe van az egészséges táplálkozás ki- alakításában: a leggyakrabban elkö- vetett hiba, hogy délután vagy estefe- lé rengeteget eszünk, egyeseknél rá- adásul ez az egyetlen napi étkezés. Egy stresszes munkanap előtt még nincs étvág, munka közben esetleg nassolunk valami nem túl egészsé- gesre.

Gondot jelentenek a századunkban tömegesen kapható mesterségesen feldolgozott ételek, amelyek rengeteg zsírt, cukrot és vegyszert tartalmaznak. Sok szülő nem tud keményen fellépni a gyermeke kíváncsiainak szemben.

set, de nem állunk le egy kiadós ebéd kedvéért. Este viszont magunk mö- gött tudva a nehéz napot megadjuk a módját a vacsorának. Este azonban nincs szüksége a szervezetnek sok energiára, mivel pihenésre készül, a sok kalória pedig fölöslegként elra- kározódik.

Egészségtelenül étkezik az erdélyi magyar

„A legtöbb rohanó ember minden órá- ban tíz percet szakít, hogy elszívjon egy cigarettát. Bármennyire is ro- hanjunk, mielőtt kijövünk a WC-ről, kezét mosunk, és nem gondolkozunk azon, mennyi időt veszítettünk ezzel. Ezek automatizálódott szokások. Így van ez a táplálkozással is: először meg kell tanulni beütemezni az időn- ket a rendszeres evésre, majd szo- kást kell kialakítani belőle, és idővel már nem lesz teher a számunkra” – tanácsolja a marosvásárhelyi szak- ember. Sokan azt hiszik, hogy renge- teg időt vesz igénybe az egészséges táplálkozás, holott az idő és energia a szokás kialakításához szükséges. Azután minden gördülékenyen megy. Nyugat- és Közép-Európában komoly problémát jelent a túlsúly, és lassan Romániában is érezhető a gond. Az erdélyi magyarok körében létezik egy mentális blokk, amely hátráltat- hatja az egészséges táplálkozást, hi- szen annyira büszkék vagyunk a ha- gyományos ételeinkre, hogy sokszor inkább feláldozzuk saját egészsé- günket, semhogy változtassunk az étrenden. De az egészségügyi problé- mák felett gyakran legyintő menta-

litás is csak ront a helyzeten. Emel- lett az is gyakori probléma, hogy ami- kor valaki megteszi az első lépése- ket a változtatás útján, utána a bará- tok akkora nyomást gyakorolnak rá, hogy az illető visszatér a régi élet- módjához.

Néhányan hallottak a nutricio- nistákról, akik porokat, cseppeket adnak szívesen, de az öt év orvosi egyetemet végzett dietetikusok lé-

tezéséről sokan nem is tudnak. Ez részben az állam hibája is, Romá- nia ugyanis az egyetlen európai or- szág, ahol van dietetikus-képzés, de a szakma nincs elismerve és törvé- nyesen szabályozva” – hívta fel a fi- gyelmet Nemes Levente, aki maga is sok munkát fektetett abba, hogy megértesse a betegekkel az egész- séges életmód beállításiának szük- ségességét. Pedig a súlyprobléma legnagyobb hátránya, hogy hosszú listába szedhető következményei le-hetnek: inzulinrezisztencia, 2-es tí- pusú cukorbetegség, magas vérnyo- más, zsírsanyagcsere-zavar, szív- és érrendszeri betegségek, agyvérzés, alvási apnoa, epehólyag-betegség, kösvény, valamint kopásos ízüle- ti gyulladás. Ugyanakkor bizonyos rákos megbetegedések is az elhí- zás eredményei, beleértve a vas- tagbél- és prosztatarákot férfiak- nál, valamint a mellrákot és az epe- hólyagrákot a nőknél. Egy olyan vi- lágban, ahol gyakorlatilag minden- re rányomják a rákkeltő, egészségt- len bélyeget, nem könnyű eldönteni, mit merjünk leemelni a bolti polc- ról. Nemes Levente szerint a legfon- tosabb, hogy az asztalra kerülő étel minél kevesebb feldolgozási folya- matnak legyen alávetve. Igyekez- zünk olyan zöldséget és gyümölcsöt fogyasztani, amelyet keveset vegy- szereztek. Nem árt, ha többet tu- dunk arról, pontosan mi is van előt- tünk a tányérban, ehhez pedig meg- éri személyesen elbeszélgetni egy dietetikkussal.

KÁDÁR HANGA