

**NAGY BEA MAROSVÁSÁRHELYI KLINIKAI DIETETIKUS A NYOLCÓRÁS FOGYÓKÚRA EGÉSZSÉGRE GYAKOROLT HATÁSÁRÓL**

## Nem létezik mindenkire egyformán hatékony diéta

Széles körben elterjedt az elmúlt években az időszakos böjt elvére épülő, úgynevezett nyolcórás diéta, amely ételcsoportok megvonása nélkül ígér biztos fogyást azok számára, akik szabadulnának a fölös kilókról. A módszer hatékonyságáról, megbízhatóságáról és az egészségre gyakorolt hatásáról Nagy Bea marosvásárhelyi klinikai dietetikus beszélt a Krónikának.

» OLÁH ESZTER

Óraműpontossággal szabaddulhatnak meg a fölösleges kilóktól a különleges diéta követői, melynek lényege, hogy szinte bármilyen ételmiszert szabadon lehet fogyasztani egy meghatározott, nyolcórás időintervallumban – állítja a 8 órás diétát népszerűsítő David Zinczenko és Peter Moore, akik a módszeréről könyvet is írtak. A korlátozókat mellőző, időszakos böjt sokak számára szimpatikus és kényelmes megoldásnak tűnhet a túlsúly ellen, a táplálkozás szakértőinek azonban – mint a legtöbb diétával kapcsolatban – ebben az esetben is vannak fenntartásaik. Nagy Bea marosvásárhelyi klinikai dietetikus a Krónika megkeresésére elmondta, hogy évtizedes praxisa során számtalan fogyókúrás trendet és étkezési tendenciát megismert, de olyan diétával, amely az egészség megőrzése szempontjából megfelelő lenne, még nem találkozott. „Nincs olyan módszer, amellyel az elért eredményt meg is tudjuk tartani, ha azt ételmiszercsoportok kihagyásával, nagyon kevés energiabevittel, léböjtkúrával, vagy éppen extrémbe vitt sportolással érjük el” – mutatott rá a dietetikus. Mint mondta, az étkezésbe bevezetett bármilyen jellegű változtatás előtt érdemes feltenni a kérdést, hogy fél év után mennyire lesz követhető, illetve mérlegelni, hogy fenntartható lesz-e akkor is, ha a kezdeti lelkesedés csökken.

### Bármit fogyaszthatunk a nyolc órában?

A legtöbb fogyókúrával ellentétben a nyolcórás diéta nem szabja meg, hogy mely ételmiszereket ajánlott fogyasztani, és melyeket érdemes ke-



Nagy Bea dietetikus: „nem létezik egyetlen, mindenkire egyformán alkalmazható szabály”

rülni: az egyetlen feltétel, hogy a napi táplálékot kizárólag egy nyolcórás időintervallum keretében fogyasztsuk el, a maradék 16 órában pedig csak cukormentes folyadék kerüljön a szervezetbe. A módszert kidolgozó szakemberek azt is ajánlják, hogy a megszabott intervallumban a reggelnek, az ebédnek és a vacsorának is legyen meg az ideje, ami akár kivitelezhetőnek is tűnhet, ám mint a szakember hangsúlyozta, a táplálkozást illetően a bevitt energia mennyisége és annak minősége a legfontosabb – amelyre a nyolcórás diéta nem terjed ki. „Nem lehet esztelenül bármit elfogyasztani az evési ablakban sem, a fogyás ugyanis a kalóriadeficitből (az elhasznált energia nagyobb, mint a bevitt energia) fog származni, bármilyen módszerhez folyamodjunk” – tette hozzá Nagy Bea. A táplálkozási szakember szerint egyáltalán nem biztos, hogy veszíteni fog testtömegéből az, aki csak 11 és 19 óra között fogyaszt táplálékot, főként, ha a bevitt energiája magasabb, mint az, amit felhasznál. Mint mondta, a gyors fogyás legnagyobb hátránya az izomtömeg elvesztése, amely hatással van az anyagcserére is, így idővel kevesebb energiabevittel is gyarapodhat az adott személy testsúlya. Kiemelte, hogy a fogyás akkor esik az egészséges tartományba, ha nem haladja

meg a heti 500–700 grammot, ami havi 2,5–3 kilogramm súlyvesztést jelent. Ez egyéneknél és a kezdeti súly függvényében változik, ezért is fontos a különböző méréseket elvégezni az új étrend kialakítása előtt – tette hozzá.

### Szükség van étkezések közti szünetre

A nyolcórás diéta egyfajta időszakos böjtnek számít, hiszen az étkezési időn kívül nem jut táplálék a szervezetbe. Az időszakosan megéjtett böjtölést számos szakember is javasolja, a szervezetnek ilyenkor ugyanis nem az emésztésre kell fordítania a legtöbb energiát, hanem marad ideje megújulni, regenerálódni. Az, hogy ez a módszer mennyire számít megfelelő választásnak, egyéneknél változik: nem létezik egyetlen, mindenkire egyformán alkalmazható szabály. A szakember szerint a nyolcórás diéta nem számít szélsőségesnek, egyes esetekben pedig hatásos is lehet. Az időszakos böjt extrémebb változata – amelyet a dietetikus semmiképp nem javasol –, amikor csak négy órában lehet étkezni, a böjtölés pedig húsz órára terjed ki. „Emésztőrendszerünknek szüksége van szünetre, ám az, hogy pontosan mennyire, nagyon vitatható. Ha mégis kipróbálnánk,

ugyanazokat a szabályokat kell követnünk, mint egy kiegyensúlyozott étkezési terv esetén” – mutatott rá a dietetikus, majd kiemelte, elsőként az elkészítési módra kell külön hangsúlyt fektetni: érdemes egy hétre előre tervezni az étkezést, ez ugyanis nagyon sokat segíthet a terv betartásában. A tervezéssel ugyanakkor az ételmiszer-pazarlás, illetve a falási rohamok is megelőzhetőek. „Próbáljuk elemezni, hogyan néz ki egy-egy napunk, mikor vagyunk éhesebbek, mikor van szükségünk több energiára, illetve mi az, ami hosszú távon is alkalmazható és fenntartható” – egészítette ki. Felhívta a figyelmet, hogy az étrend kialakítása esetén érdemes hiteles forrásból tájékozódni: véleménye szerint téves elképzelés, hogy az időszakos böjtöt alkalmazva nem számít az elfogyasztott energia mennyisége, minősége és annak makrobiotikus felosztása, valamint, hogy minden, amit a nyolcórás időszakon kívül fogyaszt a személy, kizárólag a zsírszövetekben fog raktározódni.

### Megszorítás helyett megoldások

A hosszú távon fenntartható, egészséges életmód szempontjából Nagy Bea szerint a legmegfelelőbb olyan étrendet kialakítani, amely az ünnepek, a hétvégék, egy kirándulás, illetve a hétköznapi életvitelünktől eltérő eseményekkor is alkalmazható. A dietetikus kiemelte, abban hisz, hogy az étrend nem teher, hanem olyan étkezési terv, amely jól illeszkedik a hétköznapihoz, és megszorítások helyett megoldásokat kínál. Ajánlja ezért, hogy kerüljük a meghatározott étkezési órákat, a teljes ételmiszercsoportok kihagyását, illetve a csodát ígérő táplálékkiegészítők fogyasztását. Ehelyett az egyensúlyra, a változatosságra, a fizikai aktivitás beiktatására és a megfelelő pihenésre helyezzük a hangsúlyt – mutatott rá Nagy Bea. „Jó diéta nincs, viszont egészséges életmóddal, az ételmiszerekkel való pozitív kapcsolat kialakításával, illetve a határaink felmérésével nagyon jól haladhatunk a kitűzött cél elérésében” – tette hozzá a táplálkozási szakember.

» „Kerüljük a meghatározott étkezési órákat, a teljes ételmiszercsoportok kihagyását, illetve a csodát ígérő táplálékkiegészítők fogyasztását” – javasolja a dietetikus.

## Vidéken és városban is kukában marad a szemét Maros megyében

» SIMON VIRÁG

Marosvásárhelyen, de a peremtelepüléseken, sőt Nyárádszeredában is káosz uralkodik a szemétszállítás terén. A kolozsvári Brantner cég három hete gyűjti a háztartási és szelektív hulladékot 18 településen, de a legtöbb helyen még mindig nem tudja betartani a programot. December 22-ig kell bizonyítania, hogy teljesíteni tudja a szerződésben vállaltakat. Immár harmadik hete, hogy az Ecolect Közösségi Fejlesztési Társulással kö-

tött szerződés alapján a kolozsvári Brantner cég gyűjti össze a háztartási és szelektív hulladékot Maros megyében, a 2-es övezetben. Mivel nagyon sok panasz érkezett a polgármesterektől, lakóktól, az Ecolect elindította a szerződés felbontását, ennek kifizetési ideje 30 nap, ami december 22-én jár le.

Tóth Sándor, Nyárádszereda polgármestere a káosz szóval jellemezte a szemétszolgáltatást. Mint a Székelyhonnak elmondta, a legnagyobb gond az, hogy a Brantner nem tudja betartani az általa közölt

programot, nem küld elég autót Nyárádszeredába. Heti négy helyett csak kétszer jön, két kisebb autóval, amelyek megtelnek és fordulnak vissza, anélkül hogy a lakosság által kitett hulladékot el tudják szállítani. Jelezte: Nyárádszeredában és a hozzá tartozó településeken nincsenek szeméthalmok és göcpontok, de hulladékgondok bizony vannak. Jedden, de Maroszentgyörgyön is gondot okoz, hogy a cég nem tartja az általa kiadott programot, így nem lehet tudni, hogy mikor jönnek az autók begyűjteni a hulladékot.

» A legnagyobb gond az, hogy a Brantner nem tudja betartani az általa közölt programot, nem küld elég autót.

Bharta Szabolcs, Maroszentkirályi alpolgármestere a Székelyhonnak arra panaszkodott, hogy bár nem a hivatal kötött szerződést a céggel, a lakók mégis a hivatalhoz jönnek, rajtuk kéri számon, mert oda fizetik a szemétdíjat.

Marosvásárhelyen a városháza kimutatásai szerint november 21–25. között 73 helyen találtak rendellenességeket az ellenőrök, 146 ezer lejnyi bírságot osztottak ki. Amióta a Brantner szolgáltat, már 276 jegyzőkönyv született a hiányosságokról, 552 ezer lej értékű bírságot állapítottak meg.