

Da li sam dovoljno vitka, kako da održim težinu, koliko su dijete opasne? Mnogo pitanja na koje mi znamo odgovor. Zato nas pitajte!

Izgubila sam 19kg držeći dijetu koju mi je propisao dijetolog. Zadovoljna sam svojim novim izgledom ali strahujem od vraćanja kilograma. Sada se zdravo hranim, jedem 6 obroka u toku dana, vežbam ali i razmišljam kako da to zauvek zadržim kao naviku.



Moguće je nakon mršavljenja dugoročno održati poželjnu telesnu masu. To su zvanično objavili i naučnici. Na uzorku od preko 3 000 ljudi podvrgnutih mršavljenju i praćenih 10 godina, otkriveno je da je najteže održati smanjenu telesnu masu, postignutu mršavljenjem, na početku odnosno neposredno nakon mršavljenja. (Izvor: Annual Scientific Meeting of the Obesity Society, Orlando, Florida). Isto je tako otkriveno da su bolje održavale postignute rezultate osobe koji su brojale kalorije i pratile i pisale unos hrane tako da je on bio oko 1800 kcal/dan, koje su se redovno merile, nisu preskakale doručak, manje od jednom nedeljno su jele brzu hranu, izlazili u restorane 3 puta nedeljno ili manje, jele uvek istu hranu, nisu se prejedale u vreme slava i praznika i pri tom su redovno vežbale. Ako vam se sve ovo i učini zahtevnim budite sigurni da to rade svi koji drže do svog zdravlja. Sem toga, setite se da se, kada sve to radite, osećate neuporedivo bolje. Dovoljno da ostanete vitki.

Žudite li često za zabranjenom hranom dok pokušavate da smršate? „Da li ima prostora da samo nešto slatko, čokoladicu, stavite u dijetu?“, ovo je često pitanje onih koji posete savetovalište za ishranu. „Baš ništa slatko, doktorka?“

Američki naučnici otkrili su šta može da pomogne da se smanji apetit za željenom vrstom hrane. Rešenje je u odricanju od zabranjene hrane tokom procesa mršavljenja. Tako ne samo da gubite kilograme, već postupno smanjujete jaku želju za izrazito masnom, slatkim ili slanom hranom. U istraživanju objavljenom u časopisu „Obesity“ objavljeno je da osobe koje su u svojoj ishrani ograničavale unos ugljenihidrata su značajno smanjile želju za hranom koja obiluje skrobom i šećerima. Isti je efekat i u smanjenu želje za hranom bogatom proteinima i mastima u odnosu na period pre držanja dijetu. Dakle, pametno je doleteti iskušenjima tokom dijetu. Moje iskustvo govori da već nakon tri nedelje restriktivne dijetu naglo pada potreba za „izazovnim zalogajima“, dovoljno da možete da im odolite.

Popularne dijetete i alternativni načini mršavljenja, za razliku od režima za redukciju telesne mase koje preporučuju dijetolozi, često nisu nutritivno kvalitetni. Dijete su lako dostupne iz novina, sa interneta, a zbog velikog broja ljudi koji se pridržavaju takvih dijeta, istraživanje o njihovom kvalitetu su od velikog značaja. Koliko mogu biti štetne po zdravlje?

Štetnost ovih dijeta je mnogo veća nego što to i možete da pretpostavite. Evo samo nekih podataka, svako ne jedinih.

U istraživanju sprovedenom tokom 8 nedelja analizirani su rezultati nakon držanja četiri dijetete: Atkinsove, Ishane po zonama, Learn i Ornish dijetete.

Rezultati pokazuju kako je ukupni energetske unos slične vrednosti kod sva četiri tipa mršavljenja. Kod nekih dijeta je zabeležen nedovoljan unos određenih nutrijenata. Atkinsonova dijeta dovodi do rizika od deficita u vitaminima B1 i C, folnoj kiselini gvožđu i magnezijumu. Learn dijeta dovedena je u vezu s manjkom vitamina E, B1 i magnezijuma, dok je Ornish dijeta povezana s manjkom vitamina E, B12 i cinka.

Metabolički poremećaji koji mogu da nastanu tokom ovih dijeta su realna opasnost, posebno kada ih drže osobe koje nisu potpuno zdrave. Narušavanje zdravlja je veliko i jedini savet je zaboravite ih i tražite stručnu pomoć.

napisala: Asist. mr sc med. dr Tatjana Mraović, spec. higijene, dijetolog, savetovništvo za ishranu VMA, tel: 063 24 20 30