

# Tanácsok a súlycsökkentéssel kapcsolatban

## Betegtájékoztató

1. Első lépésben 10% körüli súlycsökkenést kell megpróbálnia elérni, majd – második lépésben – legalább ugyanannyi ideig megtartania. A további súlykontroll az első két lépés eredményétől függ. A legfontosabb azonban a hízás elkerülése.
2. Kezdetben kb. 30 %-kal kell csökkenteni a kalória-bevitelt.
3. Ne hagyjon ki főétkezést! A kalória-bevitel a nap folyamán legyen arányos, de étkezések között ne nassoljon!
4. Ezt minden alkalommal bő folyadékfogyasztással (pl. levessel, egy-két pohár folyadékkal) kezdje, majd zöldséggel és/vagy gyümölcssel folytassa.
5. Ezt követően csak 10 perc várakozás után egyen tovább, teljes kiőrlésű gabona (teljes kiőrlésű, barna vagy rozskenyér, barna rizs, kukorica), zsírszegény hús, tejtermék előnyben részesítésével. A legrosszabb húsféle a disznóhús.
6. A zöldség és gyümölcs elfogyasztott mennyisége legalább napi fél kg legyen! Napi egy marék dióféle is javasolt (sózott mogyoró nem jó!)
7. A fehér lisztből készült, illetve cukros, zsíros ételek, krumpli, rizs mennyiségét viszont csökkentse (kb. felére).
8. Napi rendszerességgel legalább fél óra közepes intenzitású többlet testmozgás javasolt (pl. gyaloglás, szobakerékpározás), olyan intenzitással, ami szívdobogásérzést, kimelegedést okoz és ami közben kellemetlen a beszéd.
9. Haskőrfogatát és testsúlyát hetente 1x mérje meg, s vezessen erről feljegyzést.
10. Orlistat kivételével ne használjon fogyasztszert, „csodamódszert”, felesleges táplálék-kiegészítőt.
11. Csak azoknak a súlycsökkentő lépéseknek van értelme, melyek stabilan megtarthatók. Ezzel összefüggésben csak az a jó módszer, ami hosszú távon is elviselhető életminőséget biztosít.

Ez a tájékoztató jellegénél fogva csak röviden tartalmazza az adott betegséggel kapcsolatos ismereteket. Részletesebb tájékoztatást az Ön vizsgálati eredményeit, esetleges egyéb betegségeit is ismerő kezelőorvosától kaphat.

A betegtájékoztató a Magyar Endokrinológiai és Anyagcsere Társaság vezetősége jóváhagyásával készült. Összeállította:

Dr. Bajnok László  
egyetemi docens  
Pécsi Tudományegyetem,  
I. sz. Belgyógyászati Klinika