

Odchudzanie nie polega na niejedzeniu

## Znikające kilogramy

**Każdy, kto obiecuje rewelacyjne efekty w krótkim czasie i bez żadnego wysiłku, jest po prostu oszustem, sięgającym do naszej kieszeni, a sprzedającym jedynie słowa i złudne nadzieje.**

Tak twierdzi dr n. med Lucyna Ostrowska z Białegostoku, specjalista w dziedzinie dietetyki i leczenia otyłości (pełny tekst na stronie [www.odchudzanie.org.pl](http://www.odchudzanie.org.pl)). Przypomina, że podstawową zasadą zdrowego i skutecznego odchudzania się jest trwanie na wadze bez szaleństw i cudownych środków rodem z krainy magii czy diet wyczytanych z gazet, które obiecują szybką redukcję masy ciała w krótkim czasie, ale nie wspominają, co będzie później, po odstawieniu tej diety.

### Jemy wszystko, tylko mniej!

Odchudzanie nie polega na niejedzeniu. Wręcz przeciwnie! - *Jemy wszystko, tylko w ograniczonych ilościach i w odpowiednim zestawieniu. Dieta redukcyjna to zwykle 1200 - 1500 kcal. Powinna to być dieta niskotłuszczowa z ograniczoną ilością cukrów prostych* - informuje dr Ostrowska.

Należy jeść pięć posiłków dziennie i nie wolno unikać kolacji (pozwoli to zachować dobry nastrój podczas wieczornego spędzania czasu przed telewizorem, komputerem czy książką). Rezygnacja z któregoś z tych posiłków nie jest żadnym sukcesem w walce z nadmiarem kilogramów.

### Ryba w galarecie, zamiast batona

Zamiast zastanawiać się, co by przegryźć, żeby nie ssalo w żołądku i żeby nie pojawiały się natrętne myśli o tym, że coś nam znowu nie wolno lub żeby bezwiednie nie sięgać do lodówki - należy zjeść coś lekkiego np. kromkę ciemnego lub białego chle-

ba, sałatkę lub rybę w galarecie i wypić 250-500 ml niesłodzonego płynu. Może wtedy uda się nam nie dojadać co popadnie. Przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3-4 godziny. Inaczej jesteśmy głodni i dojadamy, z reguły wysokokaloryczne bułki czy batony.

### Jak oszukać żołądek?

Należy jeść dużo warzyw, zwłaszcza w głównych posiłkach. Drugie śniadanie i podwieczerek powinny



FOT. ARCHIWUM

### Tak trzymać!

składać się z owoców (dwa, trzy owoce dziennie, bez dopijania sokami). Idealnie byłoby, gdybyśmy mięso jedli raz dziennie. Jeśli ktoś ma ogromne poczucie łaknienia, posiłek powinien zaczynać od wypicia szklanki wody z cytryną. Cytryna zmniejszy apetyt, a woda wypełni światło żołądka i na trochę oszuka łaknienie.

*- Głód jest falą, sinusoidą - nasila się i obniża. Musimy nauczyć się jeść, gdy ona się obniża. Należy jeść powoli i dokładnie przeżuwać* - przypomina dr Ostrowska.

Nie wolno popijać w trakcie posiłku, jeść na stojąco, przed telewizorem, komputerem, podczas czytania.

Szperaczom, którzy przychodzą z pracy i szukają jedzenia, zalecam, by w zasięgu wzroku ustawili warzywa i owoce.

### Stresów nie zajadamy!

W odchudzaniu bardzo ważna jest modyfikacja zachowań żywieniowych. Uczy ona jak radzić sobie z jedzeniem w różnych sytuacjach, jak rozładowywać uczucie głodu, co zrobić, aby nie zajadać stresów. Należy położyć duży nacisk na samokontrolę. Powinno się prowadzić dzienniczki, w których zapisujemy - przynajmniej na początku odchudzania - wszystkie posiłki. Pozwala to ustalić pewne nawyki żywieniowe i pozytywnie wpływa na naszą psychikę.

Najlepiej odchudzać się pod kontrolą lekarza, który dbałby o to, aby odchudzanie nie było niebezpieczne dla zdrowia (trzeba bowiem pamiętać o jakości spożywanych pokarmów, o dostarczaniu witamin, minerałów niezbędnych do funkcjonowania organizmu). Ważne jest również właściwe nawadnianie organizmu. Podczas odchudzania nie musimy ograniczać płynów (ok. 2,0 - 2,5 litra dziennie). Nie pijmy tylko napojów wysokosłodzonych, w tym dużej ilości soków owocowych.

### Rower, pływanie, gimnastyka

Oprócz diety niezbędna jest aktywność fizyczna. Przyspiesza spalanie energii oraz zapobiega redukcji masy mięśniowej, do jakiej może dojść podczas dużej utraty kilogramów, pomaga również rozładować stres.

Leczenie farmakologiczne zdecydowanie pomaga wytrwać w stosowaniu niskokalorycznych diet i długotrwałym odchudzaniu. Jednak nie ma takiego leku, który samodzielnie stosowany dałby zadowalający efekt. Obecnie stosowane leki pod kontrolą lekarza są w pełni bezpieczne i skutecznie redukują masę ciała.

OPRAC. (HAS)