Óvatosan a böjttel!

A nagykabát lekerültével minél hamarabb szeretnénk megszabadulni a téli estéken felszedett kilóktól. A húsvét közeledtével pedig a médiumok megannyi böjt-terápiáról adnak hírt. A hiúság bármire képessé tesz a gyors siker érdekében. Antal Emese dietetikus, szociológus, a TÉT Platform szakmai vezetője azonban mindenkit óva int attól, hogy a manapság oly divatos böjtre hivatkozva napokig, hetekig éheztesse a szervezetét.

A böjttel kapcsolatban a köztudatban rengeteg tévhit él. Az első és legfontosabb, hogy eredendően vallási célzattal jött létre. Fizikai értelemben bizonyos fokú éhezésről beszélhetünk, de ennél sokkal többről van szó, ha a böjtöt lelki, szellemi gyakorlatokkal kapcsolják össze. Az ezoterikus tanok és alternatív orvosi módszerek hódításával az elmúlt évtizedekben számos böjt leírása terjedt el a médiában, a különböző internetes fórumokon. A legveszélyesebb az, amikor daganatos betegek számára javasolják a táplálékmegvonást. A szakemberek szerint ez a beteg élettartamának megrövidülésével vagy akár halálával is járhat. Az európai emberek nagy részéhez a keresztény kultúrkör áll a legközelebb. Sokan a húsvéti időszakban követik a vallási szokásokat, de a 40 napos időszakban csak péntekenként kell elhagyni a húst és csak nagypénteken kell koplalni, mindeközben pedig a megtisztulást segítő imádságokon van a hangsúly. Ám még a vallás is tiltja a böjtöt a gyermekek, idősek és betegek számára. Antal Emese dietetikus, szociológus szerint már ez a tény is arra hívja fel a figyelmet, hogy böjtölni csak egészséges embereknek szabad, de azt sem mértéktelenül.

Kerüljük a jojóeffektust!

„Az első és legfontosabb, hogy a böjt nem egyenlő a koplalással. A napokon át tartó éhezés több kárt okozhat a szervezetnek, mint hasznot. Nagyon sokszor hallom, hogy a böjtöt tisztító jelleggel alkalmazzák, hogy eltávolítsák a méreganyagokat. Ám a hatás épp ellenkező lesz. Olyan anyagcsere-bomlástermékek keletkezhetnek, amelyek károsak lehetnek az egészségünkre. Testünk alapvetően úgy van »összerakva«, hogy a kiválasztó szerveink, a vese, máj, epe, légzés mind azon dolgoznak, hogy a veszélyes vegyületek távozzanak” – hangsúlyozza a szakember. De akkor mit is tehetünk, ha egy kicsit könnyebbnek szeretnénk érezni magunkat? Egy-két napos gyümölcs-, zöldségnapot, léböjtöt egészséges emberek nyugodtan tarthatnak. De itt is oda kell figyelni arra, hogy felkészítsük, rávezessük a szervezetünket erre az időszakra. Ilyenkor már előző nap sem szabad nehezen emészthető, zsíros ételeket fogyasztani, illetve a gyümölcs-, és/vagy zöldséglénap befejeztével sem ajánlatos rögtön megterhelni a gyomrunkat. Főtt rizst, burgonyát vagy kétszersültet fogyasszunk először, amikor visszatérünk a normál étrendre – javasolja Antal Emese.

Mint köztudott, az emésztés során először a szénhidrátot, majd a fehérjét és a legvégén a zsírt bontja le a szervezet. Ha a szervezetünk nem kapja meg a normális működéséhez szükséges, minimális – napi körülbelül 1200-1500 – kilokalóriát, akkor pánikba esik, és az újbóli étkezés során sokkal többet fog tartalékolni. Tehát többet szedünk vissza, mint amit elveszítettünk. Ez a jojóeffektus.
A dietetikusok gyakran találkoznak azzal a jelenséggel, hogy a hozzájuk forduló személy a megadott diéta ellenére sem fogy. Ilyenkor soha nem az a megoldás, hogy tovább csökkentjük az elfogyasztott energiamennyiséget, hanem a fizikai affinitást kell növelni. (Mert az 1200-1500 kcal már kevés lehet, valakinek adott esetben pont az alapanyagcseréjéhez elegendő csak, testalkattól függően). Ha tehát valaki azért böjtölne, mert fogyni akar, akkor javasolt, hogy az éhezés helyett inkább a sportot válassza. Hiszen a titok az energia-egyensúlyban rejlik. Ha kevesebb energiát veszünk fel, mint amennyit leadunk, akkor fogyni fogunk, ha pedig többet, akkor hízni.

Csak körültekintően!

Ha valaki léböjtöt, gyümölcs-, zöldségnapot tart, inkább hétvégére ütemezze, vagy olyan napra, amikor nem kell annyi fizikai-szellemi munkát végeznie, mert mindenkit eltérően érint az átmeneti táplálékmegvonás. Elképzelhető, hogy figyelmetlenebbek, ingerültebbek, fáradékonyabbak lehetünk ezeken a napokon.
A böjti időszakban sem kell abbahagyni teljesen a testmozgást, de az intenzív edzés helyett inkább csak sétáljunk, vagy könnyed tornagyakorlatokkal, jógával mozgassuk át a testünket. Azonban figyeljünk arra, nehogy megsérüljünk a lecsökkent vércukorszint miatt!
Akik gyógyszert szednek, különösen a cukorbetegek, bármilyen komolyabb étrendmódosítás, így például böjtölés, gyümölcs-, zöldségnap előtt kérjék ki orvosuk, dietetikusuk tanácsát, mivel az átmeneti éhezés, böjtölés megváltoztathatja a gyógyszerek hatásmechanizmusát, felszívódását. A krónikus vesebetegek is legyenek fokozott figyelemmel arra, hogy a gyümölcs-, zöldségnap fokozott káliumfelvétellel jár, ami a csökkent kiválasztás (vizelettermelés) miatt a vér káliumszintjének kiugrását okozhatja. Ez akár a szívmegállás kockázatával is járhat, emiatt nekik nem is javasolt a böjt ezen formája.

Ha a fentiek ellenére mégis akad olyan olvasó, aki szeretné kipróbálni a szigorú böjtöt, akkor azt csak és kizárólag, úgynevezett böjtteam felügyelete mellett tegye! Egy ilyen csoportba orvos, dietetikus, és az alkalmazott módszerhez értő szakember tartozik – hívja fel a figyelmet Antal Emese.

Antal Emese dietetikus, a TÉT Platform szakmai vezetője

Ebből áll a napi 1200-1500 kilokalóriás diéta

Reggeli: müzli, natúr joghurt, cukormentes zöld tea.
Tízórai: alma korpás keksszel.
Ebéd: paradicsomleves, natúr csirkemell rizibizivel és céklával.
Uzsonna: 1 db narancs vagy 2-3 db mandarin.
Vacsora: zöldséges-tonhalas penne.

Fotó: Egyed Péter (19. oldal, fent)