



PATAKVÍZ A BIOEBÉD MELLÉ

AVAGY AZ EGÉSZSÉGESÉTEL-FÜGGŐSÉG

Összeszámolni is nehéz, hányféle táplálkozási irányzat van. Mindegyik azt állítja magáról, hogy egészséges, és a követésével az elhízást és a civilizációs betegségek jó részét is elkerülhetjük.

A gond csak az, hogy az elveik sokszor homlokegyenest ellentmondanak egymásnak. Utánajártunk, melyik mögött milyen filozófia áll, és mivel magyarázzák hatékonyságukat.

ZÁDROVICH ALIZ ÍRÁSA

A táplálkozási irányzatok terjedésével együtt egyre többen válnak fanatikussá. Vannak, akik csak bio-, organikus vagy kézművestermékeket hajlandók megvenni, neten rendelik a patakvizet, és boltba már nem is járnak, mert szinte semmit nem tudnának ott beszerezni, ami ehető lenne számukra. A gyakran szélsőséges irányzatok ugyanis azt követelik követőiktől, hogy mondjanak le a modern, civilizált élet szerintük egészségtelen élelmiszereiről: az „agyonhormonozott” húsról, a tojásról, a tejtermékekről, a cukorról és a gluténtartalmú gabonákról.

„Volt egy kliensem, aki vegán életmódot folytatott, és még a gyerekét sem volt hajlandó szoptatni – meséli Nagy Eszter Anna dietetikus. – Azt mondta, hogy mivel a tej rajta keresztül kerül a picibe, nem tesz jót neki. Ez a vegán szemléletmódban nincs benne, ezt csak ő gondolta így. Olyannal is találkoztam, akinek majdnem válásig vezetett az egészségesétel-függősége. A feleség hisztérikus rohamokat kapott, ha nem az volt a hűtőben, amit látni akart. Amikor nyaralni mentek, akkor is az volt számára a legfontosabb, hogy mindennap tudjon futni, és csakis olyat ehessen, ami egészséges. Ha ez nem sikerült, ideges volt, ha olyat evett, amit nem tartott jónak, elkezdte büntetni magát. Az is gyakori, hogy az anyukák a gyerekkükre is kiterjesztik az egészségesétel-függőségüket, és inkább beviszik az ételt az óvodába, csak nehogy bármi olyat egyen a kicsi, ami szerintük nem tesz jót neki. Van, amikor a beszerzés válik kényszeressé: ismerek olyat, aki annyira rákattant egy bácsi által készített egészséges kenyérré, hogy hetente több mint 300 kilométert autózott érte egy biopiacra.”

Sokan azért kezdenek el követni egy-egy ilyen étrendet, mert kiderül náluk valamilyen betegség, és a helyes táplálkozással próbálják gyógyítani magukat. Ez egy darabig hasznos, hiszen visszaszerzik a kontrollélményt a betegségük felett. Gond csak akkor van,

ha minden gondolatuk az egészséges életmód körül forog, és más fontos területek az életükben háttérbe szorulnak amiatt, mert folyton az ételek beszerzésével, elkészítésével vannak elfoglalva. Steven Bratman amerikai orvos írta le először, 1997-ben, az orthorexia nervosát, más néven egészségesétel-függőséget, ami mára jóval elterjedtebbé vált.

Elhalkul a test hangja

Nagy Eszter Anna dietetikus szerint az a legfőbb probléma, hogy nem figyelünk oda a testünk jelzéseire, és gondolkodás nélkül belevágunk valamilyen éppen divatos irányzatba.

„Sokan csak belekapnak különböző dolgokba, de nem gondolják végig, hogy az tényleg jó-e nekik, vagy sem. Alapvetően minden embernek más a teste. Például endometriózis esetén, ami ma elképesztően gyakori nőgyógyászati betegség, egyeseknél a paleolit táplálkozás válik be, másoknál a makrobiotika. Pedig ez a kettő tökéletesen az ellentéte egymásnak: a paleolit tiltja a gabonát és engedélyezi a húst, a makrobiotika pedig egy gabonaalapú vegetáriánus étrend – mondja a dietetikus. – Először egy méregtelenítő vagy böjt-kúrával le kellene nullázni a testünket, hogy felismerjük, mi a jó neki. A test általában megmondja, mikor mire van szüksége, hogyha ismerjük a hangját. Egyik ismerősöm tíz évig szigorúan vegetáriánus volt, majd a szervezete betegségi tünetekkel jelezte, hogy fontos lenne számára például a hús. Amint visszahozta az étrendjébe a csirkét, a tojást, a halat, azonnal helyrebillent az egyensúly.”



NAGY ESZTER ANNA
dietetikus

AZ EGÉSZSÉGESÉTEL-FÜGGŐSÉGBEN SZENVEDŐK NEM TEKINTIK PROBLÉMÁSNAK A VISELKEDÉSÜKET.

Már csak azért is vigyázni kell a szélsőséges irányzatokkal, mert egy-egy élelmiszertípus kihagyása hosszú távon hiánybetegségekhez vezethet.

„Ha aggyal akarjuk koordinálni az étkezésünket, az komoly felborulásokat okozhat energetikai és hormonális szinten – állítja Nagy Eszter Anna. – Nemcsak testi, hanem lelki hiánytünetek is keletkezhetnek. Sokszor találkozom olyanokkal, akik nagyon komolyan betartottak egy étrendet, de elkezdett csökkenni az életkedvük, az életöröm szép lassan kiszivárgott belőlük, mert annyira elnyomták a testük igényeit. Egy étrend akkor jó, ha a következő testileg és lelkileg is jól érzi magát tőle.”

Nem jutnak el szakemberhez

Az egészségesétél-függőségben szenvedők általában nem tekintik problémásnak a viselkedésüket. Ők úgy érzik jól magukat, ha betartják az étrendi előírásokat, és kifejezetten rosszul viselik, ha bárki akadályozni próbálja őket ebben. Ha valaki nem úgy táplálkozik, mint ők, gyakran kritizálják, és a családot is igyekeznek bevonni az általuk egészségesnek tartott életmódba. Épp ezért általában nem ők, hanem a hozzátartozók kérnek segítséget szakembertől.

„Sokszor előfordul, hogy kisgyerekes anyukák valamilyen szélsőséges diétás irányzatot követnek, vagy különböző elképzeléseik vannak arról, hogyan kell egészségesen étkezni, és ez kihatással van a gyerek

táplálására is. Gyakran a nagyszülők jelentkeznek a szakembereknél, mert aggódnak az unokák miatt. Az is előfordul, hogy párterápián derül ki, milyen sok konfliktust okoz az egyik fél egészségesétél-függősége – sorolja a példákat dr. Varga Márta evészavarokkal foglalkozó pszichológus. – Nehéz meghúzni a határt, meddig valóban egészséges az a táplálkozás, amit követünk, és mikortól túlzás. Nagyjából ott van a határ, amikor az ezzel kapcsolatos gondolatok, viselkedések uralják az illető egész életét, és emiatt nincs ideje a családi, baráti kapcsolataira, nem tud helyállni a munkahelyén. Sokszor korai kötődési trauma áll az orthorexia hátterében. A diéta gyakran önkifejezési móddá válik, az identitás alapját képezi. Előfordulhat, hogy a szoptatás időszakában az édesanyja nem tudta kielégíteni az illető szükségleteit, ezért nem tanulja meg, hogy szerethető. Ennek következtében felnőttként sem lesz képes felismerni, mire vágyik igazán, ezért keres valamit, amivel meghatározhatja önmagát. Az is gyakori, hogy a kontrollélményt próbálják visszaszerezni a diéta betartásával – így akarnak kigyógyulni egy betegségből vagy az élet más területein lévő problémáikat kendőzik el azzal, hogy a táplálkozásra összpontosítanak. Ám a családterápia sokat segíthet ilyenkor, mert a család egy rendszer, és ha egy ember változik, az kihat a többiekre is. Ha a hozzátartozó fordul szakemberhez, tanácsot kaphat, hogyan közelítsen az orthorexiás tüneteket mutató szerettéhez, hogyan változtasson a kommunikációján, hogy könnyebben bekövetkezhesen a pozitív irányú változás.”



DR. VARGA MÁRTA
pszichológus

HAZAI SZAKÉRTŐINK MÓDSZEREI

SÚLYKONTROLL PROGRAM Nem lemondani kell, hanem odafigyelni: mikor és mennyit?

Béres Alexandra dietetikussal együttműködve alkotta meg a Súlykontroll Program szabályrendszerét, amit életmódszerűen lehet követni. Az ételeket 1-től 100-ig terjedő indexrendszerbe sorolták a kalóriatartalmuk, a glikémiás indexük, valamint a szénhidrát- és zsírtartalmuk alapján. Minél alacsonyabb az adott étel Súlykontroll Indexe, annál gyakrabban fogyasztható.

„Nem érdemes kúrában gondolkodni, mert ha annak vége van, visszatérünk a régi étkezési szokásainkhoz. Bármi beleférhet az étrendünkbe, csak nem mindegy, mennyit és milyen gyakorisággal fogyasztunk belőle – vallja Alexandra. – A program keretein belül mindenki ízlése szerint állíthatja össze az étrendjét. Ha mégsem sikerült betartani az előírásokat (pl. egy szülnapi buli miatt), másnap kompenzálható a kisiklás, alacsony Súlykontroll Indexű ételekkel és több mozgással. A privát életemben is kerülöm a túlzásokat. Amikor elmegyünk egy kávézóba vagy vendégségbe, a kislányom nyugodtan választhat a felkínált ételekből, még akkor is, ha az süti vagy fagy, mert nem hiszek a tiltásban. A programnak is fontos része, hogy miután lefogytunk, vissza tudjuk hozni az étrendünkbe azokat az ételeket, amiket szeretünk. Ha valakinek a somlói galuska a kedvence, tanácsot adok neki abban, hogyan csempészheti vissza a menüjébe egészséges keretek között.”

BÉRES ALEXANDRA



MAKROBIOTIKA Felejtük el a modern ételeket!

A makrobiotika gyökerei több ezer évre nyúlnak vissza, de csak a 20. században lett belőle táplálkozástudomány. Követői azt hirdetik, hogy térjünk vissza az iparosodás előtti, gabonaalapú étrendhez, ami egykor minden civilizációra jellemző volt: így megelőzhetjük a rákot, a szív- és érrendszeri problémákat, a nőgyógyászati betegségeket, sőt az étrend követésével gyógyíthatjuk is őket.

„Több ezer éve a napi táplálkozás 70 százaléka gluténmentes gabonából állt, és az emberek nem fogyasztottak tejterméket. A babból, a lencséből és a borsóból biztonságos, tiszta fehérjéket kaptak. Ha ezeket kiegészítjük gluténmentes gabonával (pl. barna rizsszel, kölessel, hajdinával, kukoricával), akkor beviszünk annyi fehérjét, mintha húst ennénk, csak így hormonoktól és antibiotikumoktól mentes, tiszta formában” – mondja Sebestyén Szilvia, a Makrobiotika Intézet vezetője. – A makrobiotika elvileg nem tiltja a húst, de a mai mozgásszegény életmódban nagyon ritkán indokolt a fogyasztása. Az ételek az energetikai rendszerünkre is hatnak: egyes élelmiszerek hűtenek, mások melegítenek. A tömör, sós ételek feszültté tesznek, az édes ízűek ellazítanak. A makrobiotikus ételek energetikailag középpontban lévő alapanyagokból készülnek, így nem hagyják, hogy kibillenjünk az egyensúlyunkból. Nem lesz melegünk, nem fogunk fájni, nem leszünk idegesek, fáradtak, és nem betegsünk meg, mert az energetikai rendszerünk harmóniában van.”

NORBI UPDATE: A finomított szénhidrátok a főbűnösök

Schobert Norbert szerint bőven elég a gyorsan felszívódó szénhidrátokat (fehér lisztet, cukrot, fehér rizst, burgonyát, keményítőket) kiiktatni, mert ezek felelősek a túlsúlyért, a cukorbetegségért, a rákos megbetegedésekért és a magas koleszterinszintért.

„Ezekből a legkisebb mennyiség is függőséget vált ki. Ha megesszünk egy fél pohár cukrozott joghurtot, két óra múlva annyira leesik a vércukorszintünk, hogy felfaljuk a hűtőt. Ezért harcolok ellenük – mondja a fitneszguru. – Hármás kódrendszerbe soroltam az ételeket aszerint, hogy mennyire emelik meg a vércukorszintet, és meghatároztam, melyiket mikor fogyaszthatjuk. A legfőbb vád a termékeim ellen, hogy mivel tartósítószeret és adalékanyagot tartalmaznak, valójában nem is egészségesek. Mindent lehet tovább szigorítani, csak az a kérdés, hogyan oldjuk meg a szállítást, a raktározást. Én nem tudom megmondani, mi az egészséges. Erről mindenki vitázik. Azt tudom, mi egészségtelen, és azt vallom, hogy elég azt kiiktatni. Az én filozófiám az, hogy lehet anélkül is fogyni, hogy rosszul érezzük magunkat. Nyugodtan ehetünk remegős csülköt lila hagymával és szénhidrátszegény kenyérral, és ihatunk hozzá egy fröccsöt, ha betartjuk a kódrendszer szabályait.”



SEBESTYÉN SZILVIA



SCHOBERT NORBERT

PALEOLIT TÁPLÁLKOZÁS: Együnk úgy, mint a természeti ember!

A paleolit étrend abból indul ki, hogy az emberi szervezet genetikailag nem tudott alkalmazkodni számos olyan ételhez, amelyek a mai táplálkozásunk alapját képezik: a gabonafélékhez, kukoricához, cukorhoz, tejtermékekhez, hüvelyesekhez – ezért ezek fogyasztását nem ajánlja. A hús és zsír ellen viszont semmi kifogása, hiszen az ember évezredek óta eszik állatokat.

„A természeti népek olyan körülmények között éltek, mint egykor az ősember, és mentesek a civilizációs betegségektől. Ezek nagyjából 150 éve jelentek meg, akkor, amikor a fejlett országok étrendje radikálisan kezdett eltérni az ősi táplálkozástól – magyarázza Szendi Gábor, a paleolit étrend magyar szakértője. – A paleolit táplálkozás követői között is előfordulnak túlkapások. Vannak, akik áttértek a ketogén étrendre, és azt hirdetik, hogy az az igazi paleo, de ez tévedés. Ezt a diétát az epilepszia ellen fejlesztették ki, de sok más kórképben is hatásos. 80 százalék zsírból és 20 százalék fehérjéből áll, és minimális szénhidrátot tartalmaz. Ha valaki ezt követi, a szervezete átáll ketózisra, amikor a zsírból készült ketontestekből nyer energiat. Ugyanakkor ez egy vészüzem mód, és hosszú távon vitamin- és ásványianyag-hiányt, a bélflóra elszegényedését okozza. A természeti népeknél nem találunk ilyet, még az eszkimóknál sem.”

VEGETARIANIZMUS: Az élő táplálék több energiát ad

A vegetáriánusok egy része a nagyüzemi állattartás zord körülményei és az állatok megölése ellen tiltakozik, másikkal pedig próbálja megelőzni a szív- és érrendszeri, mozgásszervi, gyulladássos és egyéb, hús okozta betegségeket.

Vannak, akik meg környezetvédelmi szempontokat tartanak szem előtt, az erdőkből ugyanis évente kb. ötmillió hektárt irtanak ki legelőnek. Az állati eredetű táplálék kerülése a lélekre is pozitívan hat szerintük.

„A spirituális megközelítés szerint ha az ember húst fogyaszt, magához veszi azt a lelkiületet, ami az állatoknál megfigyelhető: felerősödik benne az ösztönélet, ami akadályozza, hogy belsőleg békés, kiegyensúlyozott legyen – magyarázza Váradi Tibor természetgyógyász, a vegetáriánus szemléletű Napfényes Éttermek egyik életrehívója. – A növényi táplálékok azért is jobbak, mint az állatiak, mert sokkal több életenergiához juthatunk belőlük, mint ha halott állatok húsát ennénk. Ezt állítja a nyers vegán étrend is, ami azonban már egy külön irányzat, a vegetarianizmusnál jóval szigorúbb. Ők azt mondják, hogy a hőkezelés teljesen természetellenes dolog, hiszen az emberen kívül az összes élőlény nyersen fogyasztja a táplálékait. A hőkezelt étel halottnak, értéktelennek tartják, mert tönkremennek benne az enzimek és a vitaminok. A vegetarianizmus viszont nem tiltja a hőkezelést, hiszen számos egészséges ételt (pl. hüvelyeseket, gabonaféléket) csak így fogyaszthatunk.”



SZENDI GÁBOR



VÁRADI TIBOR