

Kažipot za nadzorovanje telesne teže

Kako uporabljamo MAP med shujševalno dieto

Da bi vam pomagal zmanjšati odvečno težo in se izogniti njenim posledicam, vam Generations of Health ponuja kažipot za nadzorovanje teže, ki ga je razvil mednarodni center za raziskovanje prehrane "International Nutrition Research Center". Ta priporočila lahko kombinirate z vsako zdravo, uravnoteženo dieto. V najkrajšem času boste dosegli najboljši možen rezultat.

Navodila za zmanjšanje odvečne teže vsebujejo:

1. Ovrednotenje
2. Začetno dieto
3. Glavno dieto
4. Končno dieto
5. Preprečitev ponovnega povečevanja teže

1. Ovrednotenje

A. Izpolnite naslednji test. Označite ustrezne številke in jih seštejte.

Tabela I. Test za ovrednotenje presnove hranilnih snovi			
1. Spol			
a. Moški		0	
b. Ženski	-1		
2. Starost			
a. 12-24			+1
b. 25-54		0	
c. preko 55	-1		
3. Višina			
a. manjši od 1,60m	-1		
b. od 1,60m do 1,75m		0	
c. nad 1,75m			+1
4. Telesna zgradba			
a. Drobne kosti	-1		
b. Srednja		0	
c. Močna			+1
5. Mišična masa			
a. slabo izražena	-1		
b. srednja		0	
c. mišičast			+1
6. Obremenilna sposobnost			
a. Majhna	-1		
b. Normalna		0	
c. Vzdržljiv			+1
Vsota			

B. Primerjajte svoj rezultat z vrednostmi v tej tabeli:

Tabela II. Vrednotenje rezultatov testa presnove			
Dosežene točke			Telesna presnova
-6	do	-1	→ Majhna
0	do	+5	→ Normalna

Če je rezultat, ki se ga dosegli pri testu:

- od -6 do -1, imate slabo presnovo. Najboljše učinke boste dosegli, če boste pred glavno dieto pričeli z začetno dieto.
- od 0 do +5, imate normalno presnovo. Lahko preskočite začetno dieto in začnete z glavno.

2. Začetna dieta

Rezultat, ki ste ga dosegli pri testu, je med -6 in -1. Pričnete z začetno dieto in s telesnimi vajami (glej tabelo VIII). Postopek naj traja en teden.

Začetna dieta še ni namenjena zmanjševanju teže, pač pa izboljšanju oz. normalizaciji presnove.

Tabela III. Začetna- / Končna dieta	
Zajtrk	
• 450g svežega, surovega sadja	(obvezno)
• Kava, čaj ali druge pijače	(po želji)
Opoldan	
• 225g perutnine ali ribe	(obvezno)
• 225g sveže zelenjave	(po želji)
• 450g svežega sadja	(obvezno)
Zvečer	
• 225g perutnine ali ribe	(obvezno)
• 225g sveže zelenjave	(po želji)
• 450g svežega sadja	(obvezno)
Vmesni obroki	
• svežega sadja kolikor želite ob vsakem času	

Smernice za začetek in konec diete:

- Zelo priporočljivo je, da vsakodnevno uživate kak odličen vir esencialnih hranil, kot npr. Stability, ki ga dobite pri Generations of Health.
- Dovoljene pijače: voda (negazirana), kava, čaj ali druge pijače, ki ne vsebujejo kalorij.
- Dovoljene začimbe: limonin sok, kis, poper in naravna zelišča.
- Dovoljeno sadje najdete v tabeli IV. Sveže sadje lahko jeste tudi kuhano ali pečeno, vendar brez sladkorja in maščob. Ni pa dovoljeno vloženo ali posušeno sadje.
- Zelenjavo izberete iz tabele V. Svežo zelenjavo lahko dušite, pripravljate na žaru ali pečete, toda brez dodajanja soli ali maščob. Zelenjava iz konzerv ni dovoljena.
- Ribje izdelke izberete iz tabele VI.

- Perutnino ali ribe lahko kuhate, pripravljate na žaru ali pečete, a brez dodajanja maščob in soli.
- Pred pripravo piščancev jim najprej odstranite kožo. Perutnina in ribe iz konzerv niso dovoljene.
- **Vegetarijanci:** nadomestite ribo ali perutnino z alternativnimi viri beljakovin.
- **Diabetiki:** posvetujte se s svojim zdravnikom; če je potrebno, zmanjšajte priporočene količine sadja (tabela IV) oz. zelenjave (tabela V).

Ime sadja	Kalorije na 100g
Marelisce	57
Ananas	52
Češnje	63
Slive	47
Papaja	24
Breskve	52
Jagode	36
Jabolka	52
Fige	62
Limone	32
Mandarine	43
Mango	59
Jabolka	58
Melone	44
Pomaranče	42
Hruške	56
Lubenice	22
Grenivke	38
Grozdje	68

Ime	Kalorije po 100g
Artičoke	29
Zelena	19
Brokoli	39
Čebula	45
Ohrovt	50
Zelje	28
Cvetača	33
Endivija	20
Šparglji	22
Špinača	30
Glav. Solata	13
Kumarice	15
Radič	23
Paradižnik	21
Korenje	41
Cikorija	20

Ime	Kalorije na 100g
Trska	90
Cipel	109
Ostriž	94
Postrv	82
Tuna	127
Prava mečarica	134
List	87
Navadni jezik	86

3. Glavna dieta

Glavna dieta mora vsebovati vse potrebne hranilne snovi kot so esencialne aminokisliline, vitamini, minerali, bistvene maščobne kisline, balastne snovi in vlaknine, ki so potrebne za zdravo življenje. Živila pa naj vsebujejo tudi tiste hranljive snovi, ki izenačijo negativno energijo, ki se začne sproščati z razgradnjo maščob.

Glavna dieta je sestavljena tako, da ne povzroči hipoglikemije, lakote, slabosti, glavobolov, ki jih povzročata acidoza (nem. »ketoacidoze«). Varuje tudi pred nastankom zaprtja, izgubo beljakovin in zmanjšanjem libida. To so namreč težave, ki se običajno pojavljajo pri shujševalnih dietah. Če je potrebno, se lahko s tako sestavljenim jedilnikom varno prehranjujete tudi več let.

Glavno dieto lahko izvajate redno ali občasno:

- Postavite si realen cilj za zmanjšanje teže!
- Določite čas, v katerem želite doseči cilj!
- Ne hitite! Pomembno je, da cilj dosežete.

Opozorilo: Glavne diete ne smete začeti pred menstrualno fazo. V tem obdobju se v organizmu bolj zadržujeta voda in natrij, kar zvišuje telesno težo. Učinki diete so v tem času prikriti in jih težko kontrolirate.

Zajtrk	
• 450g svežega sadja	(obvezno)
• kava, čaj ali ostale pijače	(po želji)
Opoldne	
• 1 odmerek MAP-a	(obvezno)
• 225g sveže zelenjave	(po želji)
• 450g svežega sadja	(obvezno)
ali	
• 225g perutnine ali ribe	(obvezno)
• 225g sveže zelenjave	(po želji)
• 450g svežega sadja	(obvezno)

Zvečer	
• 1 odmerek Proshape-a	(obvezno)
• 225g sveže zelenjave	(po želji)
• 450g svežega sadja	(obvezno)
ali	
• 225g ribe ali perutnine	(obvezno)
• 225g sveže zelenjave	(po želji)
• 450g svežega sadja	(obvezno)
Vmesni obroki:	
• svežega sadja kolikor želite ob vsakem času	

Smernice za glavno dieto:

Sledite tem smernicam tudi na začetku začetne diete in pri zaključevanju diete. **Poleg tega:**

- MAP lahko nadomesti ribo ali perutnino samo enkrat dnevno; torej opoldne ali zvečer.
- **Vegetarijanci:** MAP lahko vzamete opoldne ali zvečer kot nadomestilo za rastlinske beljakovine, ki so bogate s kalorijami.

Opozorilo:

- Če ne zaužijete potrebne dnevne količine hranljivih snovi, se poslabša vaša presnova; poruši se lahko presnova maščobnih snovi in zmanjševanje teže se ustavi. Poleg tega se lahko pojavijo tudi lakota, slabosti, glavoboli.
- Če jedi solite, lahko vaše telo zadrži več vode in telesna teža se bo povečala. Splošno počutje bo zaradi tega slabo.

Izračunajte potrebno količino MAP-a za glavno dieto:

- Če je bil vaš rezultat testa ovrednotenja presnove hranljivih snovi od **-6 do -1**, vzemite 8 tablet MAP-a v obroku, ki ne vsebuje perutnine ali ribe (opoldne ali zvečer)
- Če je bil rezultat testa ovrednotenja presnove hranljivih snovi od **0 do +5**, vzemite 10 tablet MAP-a v obroku, ki ne vsebuje perutnine ali ribe (opoldne ali zvečer)
- Če ste vegetarijanec, vzemite ne glede na svoj rezultat testa 10 tablet MAP-a v tistem obroku, ki ne vsebuje rastlinskih virov beljakovin (opoldne ali zvečer)

- **Opozorilo:** Glavne diete ne izvajajte brez jemanja MAP-a, pa tudi je ne smete dopolnjevati z drugimi aminokislinami oz. drugimi beljakovinskimi preparati.

Če ne zaužijete priporočene količine MAP-a:

- se lahko voda in natrij v telesu bolj zadržujeta,
- telesna teža poraste,
- lahko se pojavita lakota in občutek slabosti.

Ugotovite, katera športna dejavnost je za vas primerna

V času glavne diete je telesna aktivnost temelj uspeha (glej tabelo VIII). Predlagane vaje je potrebno izvajati vsakodnevno ob določenem času in brez prekinitve. Primeren čas je zgodnje jutro, vendar šele po zajtrku, saj se sicer lahko pojavi v organizmu pomanjkanje sladkorja ali pa občutek slabosti. Gibalne vaje izvajajte tako intenzivno, da vam srčni utrip naraste za 10-20%. Če uporabljate kako napravo za domači fitness, lahko povečate frekvenco svojega srčnega utripa s povečanjem hitrosti ali obremenitve.

Izjeme: le če ni kontraindikacij.

Tabela VIII Dnevne vaje	
Telesna aktivnost	Najmanjši čas izvajanja / h
Hoja	1
Tek	0,5
Kolesarjenje ali naprava za fitness	1
Poskakovanje s kolebnico	0,5
Rolkanje	1
Nogomet	1
Plavanje	1
Hoja po stopnicah	0,5
Odbojka	0,5
Tenis	0,5
Aerobika	1
Počepi	0,5-2x dnevno

Opozorilo: Če vaj ne izvajate vsakodnevno, se presnova v vašem telesu upočasni. Razgradnja maščobnih celic se zato zaustavi, telesna teža pa se ne zmanjša. Poleg tega se lahko pojavijo slabosti, lakota, glavoboli, ki jih povzročajo ketoacidoza. Možen je nastanek hipoglikemije, pa tudi zmanjšanje libida.

Kako postopate, če z nekaterimi deli telesa ne morete izvajati vaj.

- Če ne morete opravljati vaj z zgornjim delom telesa, izberite vajo (tabela VIII), ki jo lahko izvajate s spodnjim delom telesa.
- Če ne morete izvajati vaj s spodnjim delom telesa, izberite vajo (tabela VIII), ki jo lahko izvajate z zgornjim delom telesa.

- Če ne morete izvajati vaj niti z zgornjim niti s spodnjim delom telesa, morate dvakrat dnevno (vsakokrat po pol ure) počasi in globoko dihati, tako da se vaš srčni utrip zviša za 10-20%. Pričnite zmeraj z globokim in dolgim izdihom.

Dan	Ženske		moški	
	min.	max.	min.	max.
1	230g	340g	340g	450g
2	230g	340g	340g	450g
3	150g	230g	340g	450g
4	150g	230g	230g	340g
5	150g	230g	230g	340g
6	150g	230g	230g	340g
7	150g	230g	230g	340g
8	150g	150g	230g	340g
9			230g	340g
10	↓	↓	150g	150g
11				

*rezultati lahko varirajo.

4. Končna dieta

Za zaključek glavne diete je pomembno, da upoštevamo navodila za prehrano iz tabele III, za telesne vaje pa iz tabele VIII. Z njimi se želimo izogniti ponovnemu zvišanju teže, ki bi nastalo zaradi nenadnega dodajanja hranilnih snovi oz. energije ali zaradi povečane količine presnovnih izločkov.

Opozorilo:

Če ne upoštevate končne diete, se lahko telesna teža hitro poveča, kar je posledica povečanega zadrževanje vode in natrija v tkivih. Možno je tudi povišanje krvnega tlaka in splošno slabo počutje

Kako določamo trajanje končne diete?

- Če je glavna dieta trajala samo en teden, izvajajte končno dieto s spremljajočimi vajami prav tako 1 teden.
- Če je glavna dieta trajala dva ali več tednov, izvajajte končno dieto in spremljajoče telesne vaje 2 tedna.

5. Preprečevanje ponovnega povečanja teže

A. Pomembno je, da se po zaključku končne diete izognemo ponovnemu prekomernemu povečanju teže. To dosežete z ohranjanjem dušika v telesu, s čimer omogočite sintezo beljakovin v organizmu.

B. Potrebno je ohraniti energijsko ravnotežje s čimer preprečimo:

- Porast ravni energijskega ravnotežja, ki vodi v povečanje teže in povečanje maščobnih celic
- Znižanje ravni energijskega ravnotežja, ki vodi v razgradnjo maščobnih celic in v zmanjševanje telesne teže

C. Preprečiti je treba vsako občasno ali ponovno prekomerno povečanje teže.

Kako najbolje preprečite ponovno previsoko težo?

A. Ohranjajte delež dušika v ravnovesju, tako da zaužijete toliko beljakovin, kolikor jih dnevno potrebujete (PDR). Svoje dnevne potrebe si lahko ogledate v tabeli X. Zaužiti pa morate tudi dnevno potrebne vitamine, minerale, bistvene maščobne kisline in druge elemente.

Tabela X. Dnevne količine proteinov v g (PDR)

Velikost	Moški	Ženske
1,52m	45	40
1,55m	47	42
1,58m	50	44
1,60m	52	46
1,63m	54	48
1,65m	56	50
1,68m	59	52
1,70m	61	54
1,73m	63	56
1,75m	65	58
1,78m	68	60
1,80m	70	62
1,83m	72	64
1,86m	74	66
1,88m	77	68
1,91m	79	70
1,93m	81	72
1,96m	83	74
1,98m	86	76

B. Ohranjajte svojo energijsko ravnotežje tako, da energijo, ki jo pridobite z zaužitjem hranilnih snovi, prilagodite energiji, ki jo porabite za svojo dejavnost. Od vašega ravnanja (od zaužitja hranilnih snovi in od energije, porabljene v telesnih aktivnostih) bo odvisno, kakšen uspeh boste poželi.

Da bi z gotovostjo lahko dosegli zaželjeno energijsko ravnotežje, opravite naslednji 3 dnevni test.

Opozorilo: Ta test se ne sme izvajati v predmenstrualni fazi, ker v tem primeru rezultati ne bi bili zanesljivi.

Kako izvedete tridnevni test?

V času te testne faze mora ostati raven zaužitih hranilnih snovi oz. energije konstanten. Test morate opraviti tolikokrat, da dosežete energijsko ravnovesje.

Odločite se za eno od dnevni testnih vaj npr. 1 uro sprehoda. S povečevanjem časa ali napora se bo poraba energije prav tako povečala.

- Na začetku naravnajte svojo porabo kalorij na 1200 dnevno. Zaužijte jih z jedmi, ki jih imate najraje. Dieta mora ustrezati vašim dnevnim potrebam po beljakovinah (PDR - protein daily required) iz tabele X in dnevni potrebi po vitaminih, mineralih, elementih v sledih in esencialnih maščobnih kislinah.
- Tri dni (brez prekinitve) uživajte tako hrano in izvajajte vsakodnevne telesne aktivnosti.
- Svoje dnevne rezultate testa ovrednotite takole:
 - Ker telesna teža v teku dneva niha, izmerite svojo težo zmeraj zjutraj pred zajtrkom. Tehtajte se brez obleke.
 - Postavite si naslednja vprašanja:
 - Ali se točno držim diete?
 - Ali redno izvajam potrebno telesno aktivnost?
 - Glede na to, ali ste na ta vprašanja odgovorili z DA ali NE in glede na spremembo telesne teže:
 - Poiščite v tabeli XI (Kontrolna tabela št: 1), ustrezen odgovor za nihanje vaše teže.
 - Poiščite ustrezne velike črke (A-L) na levi strani ustrezne vrstice.
 - Poiščite v tabeli XII (Kontrolna tabela št.2), ustrezne črke (A-L) in sledite navodilom.

Tabela XI. Kontrolna tabela št.1

Črke	Dieto upoštevam	Vaje izvajam	Sprememba teže
A	Da	Da	↓
B	Da	Da	=
C	Da	Da	↑
D	Da	Ne	↓
E	Da	Ne	=
F	Da	Ne	↑
G	Ne	Da	↓
H	Ne	Da	=
I	Ne	Da	↑
J	Ne	Ne	↓
K	Ne	Ne	=
L	Ne	Ne	↑

Tabela XII. Kontrolna tabela št.2

A B	<ul style="list-style-type: none"> Če se to zgodi prvi testni dan, ni potrebna nobena sprememba. Nadaljujte s testom. Če se to zgodi drugi testni dan, ni potrebno nič spremeniti. Nadaljujte s testom. Če se to zgodi tretji testni dan, preidite k ovrednotenju 3-dnevnega preizkusa.
C	<ul style="list-style-type: none"> Če se to zgodi prvi testni dan, ni potrebna nobena sprememba. Nadaljujte s testom. To povečanje teže bi lahko nastalo zaradi povečane količine presnovnega izločanja ali pa ste že med preizkusom dosegli svoje ravnovesje energije. Če se to zgodi drugi testni dan, ni potrebna nobena sprememba. Nadaljujte s testom. To povečanje teže bi lahko pomenilo da ste že dosegli ravnovesje energije. Če se to primeri tretji testni dan, preidite na ovrednotenje 3-dnevnega preizkusa. To povečanje teže bi lahko pomenilo, da ste že dosegli svoje ravnovesje energije.
D E F	Če se to zgodi katerikoli dan v času vašega testa, niso potrebne nobene prilagoditve. Seveda je test neveljaven, ker niste izvajali telesnih aktivnosti. Pričnite ponovno s preizkusom pri številki 1.
G H I	Če se to zgodi katerikoli dan v času vašega testa, niso potrebne nikakršne spremembe. Neupoštevanje diete pomeni, da je preizkus neveljaven. Pričnite ga ponovno in pojdite k številki 1.
J K L	Če se to zgodi kadarkoli v času testa, niso potrebne spremembe. Test je brez telesnih dejavnosti in ob neupoštevanju diete seveda neveljaven. Pričnite test pri številki 1.

5. Opravite ovrednotenje 3-dnevnega preizkusa:

- Poiščite ustrezne povezave za nihanje vaše telesne teže v času 1,2,3 dni v kontrolni tabeli št.3 (tabela XIII).
- Poiščite ustrezne črke (M,N,O) levo od ustrezne sekvence.
- V kontrolni tabeli št.4 (tabela XIV) poiščite ustrezno vrsto (M-O), upoštevajte informacijo in sledite navodilom.

Tabela XIII. Kontrolna tabela št. 3

Črke	Sprememba teže		
	1 dan	2 dan	3 dan
M	↓	↓	↓
M	↑	↓	↓
M	=	↓	↓
M	=	=	=
M	=	=	↓
M	↑	=	=

M	=	↓	=
M	↓	=	=
M	↓	↓	=
N	↑	↑	↑
N	=	↑	↑
O	↑	↑	↓
O	↑	↑	=
O	↑	↑	↓
O	↑	↓	=
O	↑	=	↑
O	↓	=	↑
O	↓	↓	↑
O	↑	↑	↓
O	↑	↓	=
O	↑	↓	↓
O	↓	=	↑
O	=	=	↑
O	=	=	↓
O	=	↑	↓
O	=	↑	=
O	=	↓	↑
O	↑	↓	=

Tabela XIV. Kontrolna tabela št. 4	
M	<ul style="list-style-type: none"> Svojega energijskega ravnotežja še niste dosegli. Dodajte svoji dieti dodatnih 300 kalorij z živili, ki jih imate najraje in opravite test ponovno. Pričnete spet s številko 1.
N	<ul style="list-style-type: none"> V prejšnjem testu ste dosegli energijsko ravnovesje. To pomeni, da se boste lahko izognili povečanju telesne teže, če boste v prihodnje sledili priporočilom za hranjenje in gibanje, ki ste jih upoštevali v prejšnjem testu.
O	<ul style="list-style-type: none"> Rezultati so zelo nenavadni. Verjetno vaši odgovori niso v skladu z nihanji vaše teže. Ponovite test.

6. Ko dosežete svoje energijsko ravnovesje

Če ste dosegli energijsko ravnovesje, ga lahko v prihodnosti vzdržujete takole:

- Če ste z zmanjšanjem svoje telesne teže zadovoljni, upoštevajte v prihodnosti priporočila za prehranjevanje in za vsakodnevno gibanje iz opravljenega testa. Tako se boste v bodoče izognili povečanju telesne teže.
- Če s svojo dieto niste zadovoljni, upoštevajte, da se mora ob vsaki dodatno zaužiti količini hrane (energetskih snovi) sorazmerno povečati vaša telesna aktivnost, sicer energije ne ohranite v ravnotežju. To pomeni, da morate ponoviti 3-dnevni test, če doved energije povečate. Pričnite s številko 1 in povečujte bodisi intenzivnost ali pa trajanje svoje telesne aktivnosti.

C. Kako lahko zopet zmanjšate svoje povečanje teže

Bilo bi preveč enostavno, če bi verjeli, da lahko svoje energijsko ravnotežje ohranite za vselej. Socialni ali psihološki faktorji pa tudi široka paleta razpoložljive hrane, nas pogosto zavedejo, da jemo in pijemo preveč. Odločilnega pomena je, da vsakršno povečanje telesne teže, takoj spet zmanjšate. Povečanje telesne teže se lahko pojavi občasno ali pa se pojavlja stalno.

- **Da bi zmanjšali občasno povečanje telesne teže,** sledite začetni in končni dieti (tabela III.) v kombinaciji s potrebnimi telesnimi vajami (tabela VIII.) Storite to že naslednji dan, ko ugotovite porast telesne teže. Ta postopek lahko izvajate 1 dan ali več.
- **Da bi ponovno znižali previsoko telesno težo,** morate izvajati glavno dieto (tabela VII.) ali začetno ali končno (tabela III.). Seveda morate ob tem opravljati tudi potrebne telesne vaje (VIII.) Ta postopek lahko traja 1 dan ali več.

Dobro se je zavedati, da povečanje ali zmanjšanje uživanja ogljikovih hidratov, proteinov ali maščob, zvišuje oz. zmanjšuje količino presnovnega izločanja (npr. vode) in s tem tudi vaše teže ne glede na trenutno energijsko stanje. Tako na primer zviša dodatno zaužitje 100g ogljikovih hidratov presnovno izločanje za okoli 600g.

© 2000 International Nutrition Research Center

VSE PRAVICE SO PRIDRŽANE

Brez predhodnega pisnega dovoljenja International Nutrition Research Center se neben del te brošure ne sme fotokopirati, razmnoževati, prepisovati, snemati, elektronsko shranjevati ali posredovati, zabeležiti na mikrofilme ali kakorkoli drugače reproducirati

Dodatne informacije in naročila:

Jernej Merkač, 031 870321

www.goh.biz/narocila

Obiščite moj Blog: www.active-h.net