

EGÉSZSÉGGKULTÚRA

Mentsük meg saját magunkat?!

Egészségfejlesztés I.

Program 2.



bevitel = fogyasztás.

Energy balance advisor training

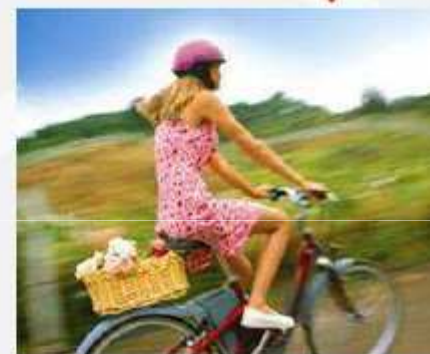
Energiaegyensúly

alapanyagcsere



házi munka,
tanulás

sport



A mai táplálkozás legfőbb problémái

- ☹ Túlzott kalóriabevitel
- ☹ Túlzott zsírbevitel
- ☹ Túlzott fehérjebevitel (főleg állati)
- ☹ Túlzott szénhidrátbevitel
- ☹ Túlzott alkoholbevitel
- ☹ Túlzott sóbevitel
- ☹ Alacsony rostbevitel
- ☹ Alacsony vitaminbevitel
- ☹ A Ca és P bevitel helytelen aránya
- ☹ Alacsony K, Mg és Fe bevitel
- ☹ Túlzott mérgeanyagterhelés
- ☹ Alacsony élő táplálék bevitel



Érdekes adatok

- 1 év alatt **2-4 kg** szilárd szennyeződést lélegzünk be
- 1 év alatt **54,5 kg** adalékanyagot fogyasztunk el
- 1 év alatt **4,5 kg** rovar/gyomirtót fogyasztunk el
- 1 év alatt **8 kg** szilárd szennyeződést eszünk meg

Mit jelent a tökéletes étkezés?

Mennyit?

Mit?

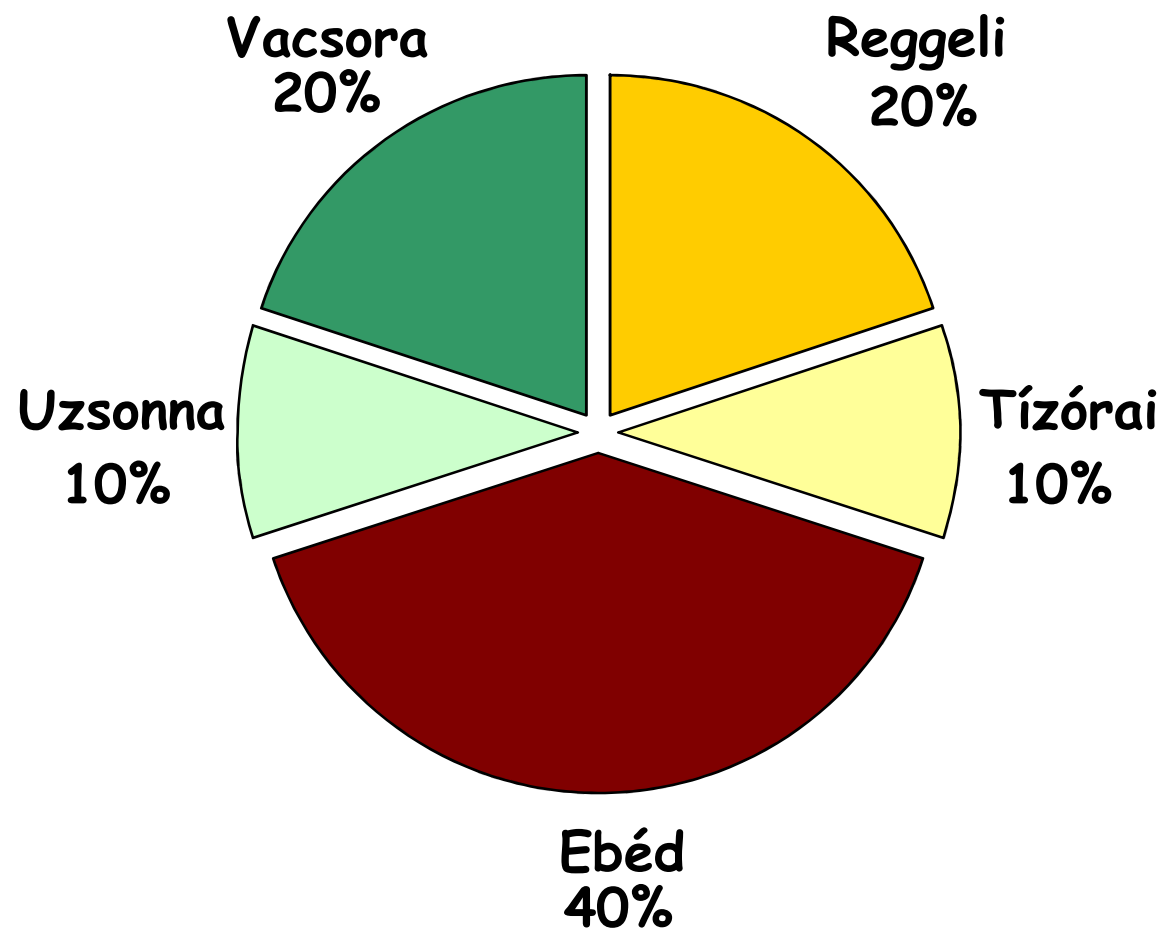
Hányszor?

Mikor?

Hányfélét?

Hogyan?

Napi 5 étkezés



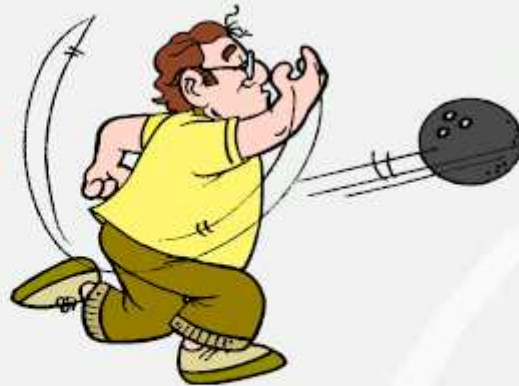
Táplálkozási piramis

Amint eszel, úgy leszel



Dr. Kulcsár

Aktív testedzés



Egészséges táplálkozás



Csökkenti a magas vérnyomás, a szív- és érrendszeri betegségeket kialakulásának esélyét

Csökkenti a cukorbetegség kialakulásának kockázatát

Gátolja a csontritkulás kialakulását

Segít megőrizni a normál testtömeget

Növeli az egészséges, betegségmentes életévek számát



Országos
Egészségfejlesztési
Intézet



A VÍZ



Felborult egyensúly

Napi 270 kcal többlet kalória mellett fizikai aktivitás elmaradása

- egy hét alatt 1890 kcal többlet,
- 1 hónap alatt 7560 kcal,
- egy év alatt 90720 kcal többlet jelentkezik.

1 kg súlyfelesleg (zsír) = 7700 kcal

- 1 hónap alatt a szükségesnél 270 kcal-val több kalóriabevitel 1 kg többletsúlyt eredményezhet
- 5 hónap alatt 5 kg.



Országos
Egészségfejlesztési
Intézet



270 kcal

- 1 vastag szelet kalács 0,5 kg-os kalácsból + teáskanál lekvár
- 1 db sós, vajas, töpörtyűs pogácsa (47 g) + 1 dl sör
- 1 db almás, meggyes pite (67 g) + 1,5 dl csokis tej
- 1 db májkrémkonzerv + ½ db fehér kifli
- 1 evőkanál majonéz + ½ adag sült burgonya
- 1 adag puding + 2 db édes keksz (háztartási keksz)
- 2,5 szelet nápolyi (közepes) + 2 dl Fanta vagy Coca-cola
- 1/3 db tejesoki 10 dkg táblás csokiból + 1,5 dl karamellás tej
- 1 db pálcás jégkrém + 2 dl Pepsi-cola
- 1 csomag ropi + 1 gombóc gyümölcs fagylalt
- 5 dkg vajas popcorn + 2 dl Sprite
- 2 cl Bailey's + 2 db édes teasütemény



Országos
Egészségfejlesztési
Intézet

1. Energiaegyensúly-táblázat <u>kb. 100 kalória</u>	<u>100 kalóriával</u> egyenértékű testmozgás / kilogrammos személyenként
➤ 1 kicsi (tojás nagyságú) főtt burgonya ➤ 5 evőkanál burgonyapüré ➤ 1 kis banán ➤ 1 kis fürt szőlő ➤ 1 adag gesztenyemassza ➤ 2 db △ sajt (6 db, 140 g-os kiszerelésből) ➤ 1,5 evőkanál 20%-os tejföl ➤ 1 db baromfi virsli ➤ 3 vékony szelet szalámiféle (Olasz, Mortadella, Turista) ➤ 4 vékony szelet szárazkolbász ➤ 1 db mini vaj, mini margarin ➤ 1,5 evőkanál cukor ➤ 1 evőkanál lekvár ➤ 1 db 18 g-os boci tejszoki ➤ 1 db 30 g-os túrórudi ➤ 4 db édes keksz (Albert, háztartási, omlós) ➤ 5 db sós keksz (sajtos tallér, Tere-fere) ➤ 1/2 csomag ropi ➤ 1/3 csomag chips ➤ 2 gombóc gyümölcsös fagylalt ➤ 2,5 dl Coca-cola, Pepsi-cola	➤ 50 kg-os személy majdnem 2 órán át fekszik ➤ 55 kg-os személy ½ órát nyújtógimnasztikát végez ➤ 60 kg-os személy 20 percig keringőt táncol ➤ 65 kg-os személy 20 perc alatt evez 1 km-t ➤ 70 kg-os személy 1 órán át számítógéppel e-mailt ír ➤ 75 kg-os személy 12 percig intenzíven úszik ➤ 80 kg-os személy ½ óráig sétál 1,5 km-t ➤ 85 kg-os személy ¼ óra alatt korcsolyázik 3 km-t a befagyott folyón ➤ 90 kg-os személy 20 percig gyümölcsöt szed ➤ 95 kg-os személy 20 percig gyomlál ➤ 100 kg-os személy 20 percig nyújtógimnasztikát végez ➤ 60 kg-os személy 10 percig rohan az állomásra ➤ 70 kg-os személy 1 órán át értekezleten ül ➤ 85 kg-os személy fél óráig porszívózik ➤ 60 kg-os személy 50 percig öltözködik ➤ 70 kg-os személy egy órán át sorban áll ➤ 60 kg-os személy 15 percig kertet ás
➤ 2 dl sör ➤ 1,5 dl pezsgő	

2. Energiaegyensúly-táblázat kb. 200 kalória	<u>200 kalóriával</u> egyenértékű testmozgás / kilogrammos személyenként
➤ 1 vastag szelet kalács 0,5 kg-os kalácsból ➤ 1 db sós, vajas, töpörtyűs pogácsa () ➤ 1 db almás, meggyes pite () ➤ 1 marék dió, mogyoró, mandula, tökmag ➤ 1 db májkrém konzerv ➤ 1 pár baromfi virsli ➤ 1 db vagdalt pogácsa (fasírozott) ➤ 1 kis adag sült burgonya ➤ ½ db dupla sajtburger ➤ 1 evőkanál majonéz ➤ csokis vagy karamellás tej ➤ ízesített joghurthab ➤ 1 adag puding ➤ 1 doboz 10 dkg-s ízesített krémtúró ➤ 5 db szaloncukor ➤ 2,5 szelet nápolyi (közepes) ➤ 1/3 db tejcsoki 10 dkg táblás csokiból ➤ 1 db pálcás jégkrém ➤ 1 csomag ropi ➤ 5 dkg vajas popcorn ➤ Cola, Fanta, Sprite	➤ 50 kg-os személy 2 órán át kórházban ágyaz ➤ 55 kg-os személy 2 órán át gépír ➤ 60 kg-os személy 10 órán át leveleket söpör össze a kertben ➤ 65 kg-os személy 2 órán át mosogat a vendégek után ➤ 70 kg-os személy 1 órán át biliárdozik ➤ 75 kg-os személy 35 percig kapál a gyümölcsösben ➤ 80 kg-os személy 40 percig autót vezet ➤ 85 kg-os személy 40 percig asztalosmunkát végez ➤ 90 kg-os személy 1 órán át sáros talajon traktort vezet ➤ 95 kg-os személy 1 órán át zuhanyozik ➤ 100 kg-os személy 40 percig kézzel feji a kecskét ➤ 80 kg-os személy 40 percig munkahelyén járkal az iratokkal ➤ 70 kg-os személy fél órán át havat lapátol ➤ 60 kg-os személy 15 percen keresztül birkózik
➤ eper vagy vaníliás ízesítésű shake (kicsi) ➤ vörös bor, 2 cl Bailey's	

A nő a család egészséges életmód karmestere

„Közösen - könnyebben!”
Munkahelyi Életmódváltó Csapatverseny

Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület

A NŐ

a család egészséges életmód karmestere!

az energiaegyensúly családi őre

A kalória számítás professzora



A test is tőke! (bármely korban)

A test állapota határozza meg
a tőkét, mennyit ér.

A test a lélek tükre is!

Ára van az egészséges
életmódnak és ára van az
egyéni, valamint a társadalmi
igényeknek megfelelő testnek
is.



<http://go.to/funpic>

A test is tőke!



Mit jelent a helyes táplálkozás a napi gyakorlatban?

JAVASOLT

KERÜLENDŐ

teljes kiőrlésű pékáru	fehér kenyér és péksüтик
szárnyas húsok, halak	vörös húsok
hüvelyesek, gombák, magvak	túl sok hús
natúr olajos magvak	chipsek, nasik
gyümölcsök (aszalt is), müzlik	édességek
tiszta víz, tea, friss levek	üditők
méz, barna cukor, inulin, fruktóz	fehér cukor és mesterséges édesítők
hidegen sajtolt olajok	állati zsirdékok, hevített olajok
több friss, élő étel	kevesebb süített, főzött, fagyasztott
natúr termékek	mesterséges adalékanyagok

Az egészséges táplálkozás főbb irányelvei

- ✎ az étkezés ne legyen mellékes esemény
- ✎ rágd meg jól az ételt
- ✎ az étkezések között legyen min. 4 ó. szünet
- ✎ du. és étkezések után ne egyél gyümölcsöt
- ✎ ne egyél többet, mint a két összetett öklöd
- ✎ kerüljed a túlzásokat
- ✎ étkezéskor kerüljed a bőséges folyadékbevitelt
- ✎ napközben igyál bőven
- ✎ igyekezzél frisset enni
- ✎ ne egyél konzervet, mesterséges anyagokat
- ✎ lehetőleg csak párold az ételeket

Bizonyítottan táplálkozásfüggő betegségek

-  Cukorbetegség
-  Magas vérzsírszint
-  Köszvény
-  Elhízás
-  Érelmeszesedés
-  Zsírmáj, májcirrózis
-  Hasnyálmirigy gyulladás
-  Epekövesség
-  Fogsúvasodás
-  Alkoholbetegség
-  Vitamin- és ásványianyag-hiányos betegség

Korlátozottan táplálkozásfüggő betegségek

-  Reumatikus betegségek
-  Krónikus bőrbetegségek
-  Keringési zavarok
-  Krónikus fejfájás
-  Emésztőrendszeri betegségek
-  Fokozott fertőzéshajlam

Túlzott szénhidrátbevitel káros következményei

- Túlsúly
- Cukorbetegség hajlam
- Bélfőrázavar
- Emésztési zavarok
- Gyengült immunrendszer
- Gombásodási hajlam
- Fogszuvasodás
- Függőség



A túl sok fehérje káros hatásai

- Anyagcsere megterhelése
- A bélben rothadás és baktériumfelszaporodás
- Elhízás
- Elsavasodás
- Allergizálhat
- Gyulladás-készség fokozódása

Vitaminok és ásványi anyagok

Vitaminok

- ➔ Vízben oldódóak:
B csoport, C, folsav,
Biotin
- ➔ Zsírban oldódóak:
D, E, K, A

Ásványi anyagok

- ➔ Makroelemek:
Na, K, Ca, Mg, P, Cl
- ➔ Mikroelemek:
Fe, Cu, I, F, Zn, Co, Cr,
Se, Mn, Mo, Si

Férfiak túlsúlya számokban

- ☞ elmúlt 20 évben a hasi típusú elhízás előfordulása drámaian megnőtt, a férfiak esetében közel 30%-kal
- ☞ elhízott 20 éves férfi nem kevesebb, mint 13 évvel rövidebb életre számíthat, mint egészséges társai
- ☞ minden negyedik testsúlycsökkentő férfi
 - ☞ a 30-40-es korosztályban ugrott meg az elhízott férfiak aránya, mégis a legtöbb fogyókúrázó inkább a 40-50-es korosztályban található
- ☞ férfiak életéből 28 esztendőt túlsúly miatt diétáznak (brit közvélemény-kutatás)
- ☞ férfiak harmada soha nem, vagy ritkábban mint hetente végez rendszeres testedzést



Országos
Egészségfejlesztési
Intézet

Döntési egyensúly

Mit szeret jelenlegi étkezésében?

- jóllakom
- azt ehetem, amit szeretek
- nincsenek korlátok
- ízletes, fűszeres
- mindent lehet

Mit nem szeret jelenlegi étkezésében?

- rendszertelen
- esti étkezések
- nagy étkezések után rossz közérzet
- alvászavar
- lelkiismeret
- egészségügyi problémák
- súlygyarapodás, esztétikum

Miért nem törekszik, az egészségesebb étkezésre?

- lustaság
- egyhangú, íztelen
- időhiány
- önmegtartóztatással jár
- pénzhiány

Miért törekszik, az egészségesebb étkezésre?

- vonzóbb külső
- jobb közérzet
- rendszer
- kiegyensúlyozottság
- „könnyebb”
- büszkeség
- egészség



Országos
Egészségfejlesztési
Intézet



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projektek az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósulnak meg.

A testsúly csökkentés estén a férfi...

- ☞ szeret (sokat és jól) enni
- ☞ nem befolyásolják az aktuális divatdiéták
- ☞ alapos tájékozódás előzi meg a diéta elkezdését (tudományos megalapozottság)
- ☞ Ha nem tud főzni
 - ☞ hideg ételekből álló étrendet részesítik előnyben,
 - ☞ nem riadnak vissza a különféle „monodiétáktól”
- ☞ Ha tud főzni
 - ☞ a bonyolult ételeket akkor sem készíti el
 - ☞ időtakarékos
- ☞ kis százalékban fordul elő szénhidrát-függőség
- ☞ férfiak elsődleges, genetikusan meghatározott zsírraktára egy helyen, a hason van



Országos
Egészségfejlesztési
Intézet

A testsúly csökkentés estén a férfi

Erősségei:

- ☞ fogyókúra abszolút megszervezett folyamat
- ☞ alapos tájékozódás előzi meg
- ☞ a kúra betartásában általában kitartóak
- ☞ könnyebben iktatják be a rendszeres mozgást
- ☞ gyorsabban kezd el fogyni, súlyvesztése jóval látványosabb
- ☞ nem válogatós

Gyengeségei:

- ☞ túlevés, nagy mennyiségek elfogyasztása gyorsan
- ☞ a zsírosabb ételek szeretete
- ☞ dominál a napi egyszeri vagy kétszeri főétkezés
- ☞ gyakori munkaebédek és vacsorák
- ☞ gyakoribb alkoholfogyasztás



Országos
Egészségfejlesztési
Intézet

„Tipikus” férfias ételek

- ☞ Csípős, fűszeres, fokhagymás
- ☞ Disznótoros
- ☞ Hús!!! – pörkölt, rántott hús
- ☞ Hagyományos, magyaros
- ☞ Bográcsos, grilles ételek
- ☞ Lehet hozzá alkoholt inni
- ☞ Lehet hozzá kenyeret enni
- ☞ A köret lehetőleg krumpli vagy tészta (nokedli)
- ☞ Legyen egyszerűen elkészíthető (melegítés)



Országos
Egészségfejlesztési
Intézet



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL

A projektek az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósulnak meg.

Élelmiszer-alapú táplálkozási ajánlások

- ☞ A fogyasztók nem tápanyagokban, hanem ételekben és élelmiszerekben gondolkodnak
- ☞ Helyes porciók és arányok, adagok meghatározása!
- ☞ A szokásokon csak lassan, kis lépésekben lehet változtatni.
- ☞ Az ajánlott élelmiszerekből, ételekből álló kínálat csak fokozatosan vezethető be.
- ☞ A változtatások a megszokott ízek megőrzése mellett, kisebb adagokban történjen
 - ☞ valamely alapanyag cseréjével,
 - ☞ módosított ételkészítéssel.



Országos
Egészségfejlesztési
Intézet



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL

A projektek az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósulnak meg.

Ételkészítési javaslatok

☞ Főzés

☞ zacskós barna rizstől a krémlevesig

☞ Párolás

☞ pároló edény használata
+ zsírszegény dresszing

☞ Sütés

☞ teflon edényben, alufóliában, sütőzacskó
+ zöldségekkel együtt

☞ Grillezés

☞ sovány húsok, halak, zöldségek, gyümölcsök
+ saláta



Országos
Egészségfejlesztési
Intézet

Apró változtatások, vállalások

- ☞ Készíték magamnak minden nap reggelit...
- ☞ Naponta háromszor eszem gyümölcsöt...
- ☞ Lefekvés előtt két órával már nem eszem...
- ☞ Minden nap iszom két liter folyadékot...
- ☞ Csak kétszer eszem egy héten csokit...
- ☞ A szülinapi buliban kevés alkoholt iszom...
- ☞ Csak a halászléhez és a töltött káposztához eszem fehér kenyeret...



Országos
Egészségfejlesztési
Intézet

Éhségcsillapító falatok

1 dl 100%-os gyümölcslé (hígítható szénsavmentes ásványvízzel) + 2 db Korpovit keksz (96 kcal)	1 közepes szelet sovány sajt pl. Túra (30 g) + 1 db puffasztott búzas Ham-let (95 Kcal)	2 db tükörtojás + 2 db korpás Abonett + uborka (100 g) (202 Kkal)	párolt gomba (200 g) + fűszeres párolt csirkemell (100 g) (192 kcal)
2 db kukoricás Ham-let + ½ db főtt tojás + 1 közepes zöldpaprika (50 g) (113 kcal)	1 dl 1,4%-os tej + 2 db korpás Abonett (108 kcal)	1 db baromfi virsli + 4 evőkanál főtt zöldborsó (205 kcal)	1 szelet kalács (0,5 kg kalácsból) + 1 pohár sovány kefir (1,75 dl) (212 kcal)
1 db kivi (50 g) + 1 vékony szelet gépsonka (20 g) + 1 db puffasztott kukoricás Ham-let (95 kcal)	kefíres kukorica (csemege kukorica 50 g, 1 dl kefir) + 1 db Korpovit (116 kcal)	5-6 szem (120 g) tisztított sült gesztenye (200 kcal)	1 db Túró Rudi + 2 dl 100 %-os multivitamin gyümölcslé (197 kcal)
½ kifli + 1 kávéskanál (5 g) light margarin + káposztasaláta (10 dkg káposzta, ecet, édesítőszer, vöröshagyma) (116 kcal)	sajtos sült cukkini (200 g cukkini, 1 vékony szelet – 20 g – sovány sajt, pl. Óvári) + 2 dl limonádé édesítővel (100 kcal)	½ korpás zsemle + 1 közepes szelet sovány sajt (30 g) + céklasaláta (cékla 200 g, édesítő, torma, ecet) (199 kcal)	1,5 dl 100%-os paradicsomital + 5 dkg rozskenyér (1 vastag szelet) + 1 kávéskanál (5 g) light margarin (208 kcal)



Országos
Egészségfejlesztési
Intézet



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projektek az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósulnak meg.

Köszönöm a figyelmet!

