Testtömegcsökkentő diéta

Az elhízás nemcsak esztétikai probléma, hanem számos betegség kialakulását elősegítő ***rizikófaktor***.
Különböző genetikai, rossz belső szabályozó mechanizmusok, és idegrendszeri, valamint környezeti hatásokra kialakuló anyagcserezavar, mely az eredeti energia háztartás egyensúlyának módosulását okozza. A folyamat a táplálékfelvétel növekedésében és/vagy az energia leadás csökkenésében nyilvánul meg, mely a túlsúlyos személy zsírtömegének növekedéséhez vezet.

Az elhízás kialakulásában több tényező játszhat szerepet

- örökletes anyagcserezavarok
- mozgásszegény életmód
- túlzott energia bevitel
- rendellenes étkezési szokások

A sikeres testtömeg csökkentés érdekében különösen fontos a szakszerűen összeállított diétán túl a rendellenes étkezési szokásokat meghatározó tényezők figyelembevétele.

A diéta célja:

- testtömeg csökkentése
- az elért testtömeg megtartása, testzsír – izom arány megváltoztatása az izomtömeg javára
- a testtömeg csökkentés, majd annak megtartását biztosító konyhatechnikai ismeretek elsajátítása, alkalmazása

Az étrend energiaszegény, hozzáadott cukrot nem tartalmaz, rostban, és folyadékban gazdag.

EGYÉNI TÁPANYAGSZÜKSÉGLETE

ENERGIABEVITEL (kcal/nap):.....

Fehérjebevitel (g/nap):.....
Zsírbevitel (g/nap):.....
Szénhidrátszükséglet (g/nap):.....
Rostbevitel (g/nap):.....
Folyadékszükséglet (liter/nap):.....

Az energiaszegény étrend nyersanyag kiválasztás szempontjai:

	Ajánlott	Elkészítési mód	Kerülendő
Kenyerek, péksütemények	teljes kiőrlésű lisztből készült zsemle vagy		magas zsír és krisztalloid szénhidráttal