



Zavod za zdravstveno varstvo Novo mesto
Služba za javno zdravje

Novo mesto, Mej vrti 5, SLOVENIJA
☎ +386 7 39 34 191 📠 +386 7 39 34 101
✉ info@zzv-nm.si 🌐 www.zzv-nm.si

ALI JE BILA TUDI VAŠA NOVOLETNA ZAobljuba ZMANjšATI TELESNO TEŽO?

Prekomerna prehranjenost in debelost v današnjem času predstavljata enega od resnejših javno-zdravstvenih problemov. Debelost je kronična bolezen, za katero je značilno čezmerno kopičenje maščevja v telesu, ki je posledica življenjskega sloga in genetskih dejavnikov. Prekomerna telesna teža zmanjšuje kakovost življenja, povečuje obolenost in skrajšuje življenjsko dobo. Osnovna izhodišča za zmanjševanje telesne teže so spremenjene prehranjevalne in gibalne navade ter psihološka podpora (podpora družine, partnerja, prijateljev). Izogibajte se kratkoročnim dietam, pri katerih upoštevate le vidik prehrane. Zdravo hujšanje pomeni, da se na teden izgubi od 0,5 do 1 kg z upoštevanjem spodnjih priporočil. Telesna dejavnost je vsaj tako pomembna, kot zmanjšan vnos hrane (tako preprečimo jo-jo efekt - ponovno pridobivanje teže).

12 PRIPOROČIL ZA ZDRAVO HUJŠANJE

1. Dan začnite z zajtrkom. Tekom dneva zaužite več manjših obrokov. Nikoli ne jejte do sitega.
2. Jejte veliko svežega sadja in zelenjave.
3. Zmanjšajte količino slaščic, peciva in prigrizkov. To zamenjajte z zelenjavo ali sadjem.
4. Jejte tudi škrobna živila, predvsem polnovreden in polnozrnat kruh, testenine, kaše, neglaziran riž, kuhan krompir. Tem živilom se med hujšanjem nikar povsem ne izogibajte, ker vam dajejo energijo in občutek sitosti.
5. Uživate belo in pusto meso, odstranite ali odcedite odvečno maščobo. Piščančje meso jejte brez kože. Ribe pripravljajte na žaru ali pečene v posodi, ki omogoča pripravo brez maščob, ali pečici na vroči zrak.
6. Izogibajte se ocvrti in mastni hrani. Namesto tega naj bo hrana dušena, kuhana v sopari ali manjši količini vode, pripravljena na žaru ali pečena.
7. Uporabljajte posneto mleko in mlečne izdelke. Namesto mastnih sirov se navadite na lahke, kot npr.: posneta skuta ali pusti sir, ki vsebuje manj kot 25 % maščobe in so običajno v zelenem ovitku.
8. Če pijete čaj ali kavo, zmanjšajte količine sladkorja (najbolje brez). Pijte le tiste brezalkoholne pijače, ki ne vsebujejo dodanega sladkorja, najbolje vodo. Vnos tekočine je pri hujšanju zelo pomemben: 30 – 40 ml zdrave tekočine/dan/kg telesne teže. Izogibajte se alkoholnim pijačam.
9. Ne kuhajte in ne pecite po receptih, ki vsebujejo veliko maščob in sladkorja. Kadar je mogoče zmanjšajte v receptu navedene količine maščob in sladkorja. Smetano v receptu zamenjajte z jogurtom ali nemastno skuto. Raje dodajte 1 čajno žličko sladkorja kot dve.
10. Ker je telesna vadba tista, ki vzdržuje mišično maso pri hujšanju, bodite primerno telesno aktivni vsak dan, vsaj 30 min, glede na svoje zdravstveno stanje in zmogljivosti.
11. Med telesno aktivnostjo se najprej ogrejte in pripravite svoje telo na napor. Temu naj sledi osrednji aerobni del vadbe, tako da bo vaš pulz dosegal 60-70 % max. srčnega pulza (220 – leta). V končnem delu naj sledi ohlajanje in relaksacija. Vadba naj bo dalj časa trajajoča in srednje intenzivna.
12. Izbirajte tiste oblike vadbe, pri kateri uporabljate čim več različnih, predvsem velikih mišičnih skupin: nordijska hoja, plavanje, aerobika, smučanje,...



<http://www.slovenija.net>