

Shujševalne diete za vsakdanjo prakso

UDK 616-056.52-083.2

IZVLEČEK – Članek prikazuje osnovno metodo za predpisovanje shujševalnih diet za vsakdanjo prakso. Shujševalno dieto opredelimo tako, da najprej ocenimo stanje hranjenosti, nato pa izberemo ustrezno dieto glede na želeno hitrost hujšanja.

GENERALLY APPLICABLE SLIMMING DIETS. ABSTRACT – The paper presents the basic method of designing weight-losing schemes for general use. A suitable dietary regimen is designed on the basis of the individual's nutritional status and the desired rate of weight reduction.

Shujševalnih metod je nešteto. Pravijo, da jih je toliko, kot je strokovnjakov za prehrano, dietnih zdravnikov ali dietetikov. Vzrok za tako število metod hujšanja je več. Med njimi tudi ta, da avtorji številnih diet in dietnih režimov življenja želijo čim bolj ustreči debeluhovemu teku, to je, ga pošteno nasititi, pri tem pa mu ponuditi seveda čim manj energetskih hranil.

V našem shujševalnem programu – naši metodi hujšanja smo se odločili, da predlagamo čim bolj naravno metodo hujšanja, ki ni nevarna tudi v primeru bolezni. To je tudi v soglasju s priporočili in zaključki petega jugoslovanskega kongresa o prehrani, ki je bil v Sarajevu leta 1978.

Naravni režim hujšanja in vzdrževanja idealne ali normalne telesne teže temelji zlasti na spoznanju, da povečano telesno težo povzroča zlasti vsesplošni nezdravi način življenja, ki ga nekateri imenujejo kar psihosocialni vzroki.

Predno začnemo dietno hujšati, moramo najprej spoznati in ugotoviti, ali je naš režim življenja, vključno s prehrano, ustrezno dober in ali je v skladu s sodobnimi in znanstveno dognanimi načeli zdravega življenja. To je prvi pogoj. Že samo sprememba našega nezdravega življenja v zdrav način, lahko zmanjša našo preobilno telesno težo. Le v primeru zelo povečane telesne teže, pa moramo zdravemu načinu življenja dodati še ustrezno okleščeno dieto za hitrejšo hujšanje.

Predno se odločimo za dietno hujšanje, moramo spoznati zlasti dvojce:

- Kakšen je vsesplošni zdrav način življenja v primerjavi z našim?
- Kakšna je naša relativna telesna teža (RTT) oziroma, koliko odstotkov naša dejanska teža presega idealno ali normalno telesno težo.

Vsesplošni zdrav način življenja – prehrane

Nepraven oziroma neustrezen režim življenja lahko povzroča bolezni ali vpliva na stanje hranjenosti s povečano ali celo zmanjšano telesno težo. Prav zaradi tega je najprej pomembno, da se seznanimo, vsaj okvirno, z zdravim načinom življenja, da bi lahko odstranili vzrok za nastanek povečane telesne teže v primeru nezdravega načina življenja.

Zdrav način življenja je del naše vsakdanje osebne higiene. Najbolj enostavno bo, če ga prikazemo z obrazcem: 3 × 8: 8 ur spanja, 8 ur dela in 8 ur rekreacije.

Energetske potrebe so za spol, težo in vrsto dela povsem različne (tabela 1). Najmanj energije potrebujemo za spanje (zato tudi energetske lažje večerje), največ pa za delo (zato tudi energetske krepkejši zajtrki ob morebitnem dopoldanskem delu); za popoldansko aktivnost – rekreacijo pa potrebujemo nekoliko manj.

Zaužiti moramo vsaj tri (zajtrk, kosilo, večerjo), še bolj pa pet (dopoldanska in popoldanska malica) dnevni obrokov hrane. Dopoldansko delo že skoraj zahteva dopolnilno dopoldansko malico. Če popoldan ne delamo, malica ni nujno potrebna.

Tabela 1. Energetske potrebe v MJ na dan

Vrsta dela – aktivnosti	FIZIČNO DELO			
	lahko	sred. težko	težko	zelo težko
A. Moški 65 kg				
8 ur spanja	2,1	2,1	2,1	2,1
8 ur dela	4,62	5,88	7,98	10,08
8 ur ostalega dela	2,94–6,3	2,94–6,3	2,94–6,3	2,94–6,3
B. Ženska 55 kg				
8 ur spanja	1,76	1,76	1,76	1,76
8 ur dela	3,36	4,2	5,88	7,56
8 ur ostalega dela	2,44–4,12	2,44–4,12	2,44–4,12	2,44–4,12

Če pred delom (npr. za zajtrk) ne moremo zaužiti volumsko in energetske močnejšega obroka hrane, potem moramo zajtrk dopolniti z dopoldansko malico, ki pa praviloma ne sme biti volumsko preobilna in ne sme energetske preseči zajtrka.

Večerja mora biti, kot smo že omenili, energetske lažja.

V primeru popoldanskega dela pa je kosilo s popoldansko malico obrok, ki naj bo podoben dopoldanskemu obroku hrane.

V naših prehranskih navadah so kosila običajno obilnejša, tako volumsko kot energetske. V primeru dopoldanskega dela raje prenesimo del močnatih jedi (kruh, testenine, riž, sladice itn.) na dopoldanski obrok hrane.

Za zdrav način prehrane je pomembna tudi vrsta zaužite hrane v teku dneva oziroma v okviru posameznega glavnega obroka hrane. Pravilo sestavljanja posameznega dnevnega – glavnega obroka je: **načelo pestrosti obroka**. Vsak glavni obrok hrane, zajtrk, kosilo, večerja mora vsebovati vsaj eno živilo iz vseh štirih skupin živil, kot jih kaže tabela 2. Maščobna živila in sladkor praviloma izpustimo pri dietah za vzdrževanje normalne telesne teže. Ta živila tudi niso nujno potrebna za zdrav način prehranjevanja. Organizmu dajejo le »čiste« energetske snovi.

Pri mizi obrokov hrane ne solimo. Obrok hrane moramo zaužiti v ne manj kot 20 minutah.

Odraslemu zdravemu človeku tudi ne priporočamo več kot dva do tri del vina na dan in ne več kot eno do dve steklenici piva. Prav tako naj ne popije več kot dve kavi na dan.

Tabela 2. Delitev živil na štiri skupine

1. MLEKO IN MLEČNI IZDELKI
2. MESO IN ZAMENJAVE:
 - drobovina
 - perutnina
 - ribe
 - jajca
 - mlečni izdelki (sir, skuta)
 - stročnice (fižol, leča, grah, soja)
3. SADJE IN ZELENJAVA
4. ŽITA IN ŽITNI IZDELKI IN ŽITU PODOBNE RASTLINE (ajda, proso itn.)

Sadnih sokov ne pijmo za žejo. Če jih že pijemo, ker jih imamo radi, jih vključimo v obrok hrane. Pri tem pa seveda izključimo iz obroka sladico ali sladko sadje. Lahko pa pijemo mineralne vode. Mleka popijemo do 0,5 l na dan. Če je naša vsakdanja prehrana res pestro sestavljena, odrasel človek (razen nosečnosti in dojenja) skoraj ne potrebuje mleka v vsakdanji prehrani. Mleko lahko nadomestimo tudi s sirom ali jogurtom. Z mlekom in mlečnimi izdelki pa lahko nadomestimo tudi meso in jajca.

Mesa naj bo na dan vsaj 120 g, ki naj bo po možnosti enakomerno porazdeljen med glavne obroke hrane.

Jajc zaužijemo na teden vsaj 1–3, vključno tista, ki jih uporabimo pri kuhi. To velja zlasti za tiste s povečanim holesterolom v krvi. Mleko, jajca, stročnice (fižol, grah, leča) lahko nadomestijo meso v vsakdanji prehrani (tabela 3).

Tabela 3: Priporočilo za količinsko porazdelitev beljakovin in beljakovinskih živil v obroku odraslega človeka

Obrok	Količina živalskih beljakovin v obroku	Enakovredne količine živil v obroku
Zajtrk in dopoldanska malica	7,0	4 dkg pustega mesa 1 jajce 2 dcl mleka 1 žlica skute, sirčka 2 dkg sira – trapista
Kosilo in popoldanska malica	9,3	5 dkg pustega mesa 1,5 kosa jajca 3 dcl mleka 8 dkg suhih stročnic
Večerja in povečerek	7,0	4 dkg pustega mesa 1 jajce 2 dcl mleka 1 žlica skute, sirčka 6 dkg suhih stročnic
Celodnevni obrok	23,3	13 dkg mesa ali 3 jajca ali 7 dcl mleka ali 20 dkg suhih stročnic itn.

Če delavec v službi pretežno sedi, naj bo popoldansko delo – rekreacija – združeno vsaj z eno do dveurno delovno aktivnostjo (npr. hojo, tekom, sekanjem drv ali kakšnim drugim koristnim delom). Če delamo fizično, pa je dovolj, če vsaj

enkrat do dvakrat na teden gremo na krajši izlet (npr. popoldanski sprehod itn.). Dobro bi bilo, če bi vsak imel še kakšen konjiček poleg svojega rednega dela.

Naš način življenja moramo primerjati z vsesplošnim zdravim načinom življenja – prehrane in ga ustrezno spremeniti, če se ne ujema s priporočenim. Seveda so možne različne spremembe glede na spol, vrsto dela, hobije itn.

Pomen relativne telesne teže (RTT) pri shujševalnem režimu življenja

Že uvodoma smo omenili, da z RTT ocenjujemo, oziroma prikažemo, koliko odstotkov je naša dejanska telesna teža (DTT) nad idealno, normalno ali priporočeno telesno težo, ki jo prečitamo oziroma najlažje določimo, kar iz priročnih tabel (tabela 4).

Za normalno ali idealno telesno težo imamo še tisto, kadar je relativna telesna

teža med 90 in 110% RTT ($RTT = \frac{DTT}{ITT} \times 100$). To naj bi bili še skrajni mejni normalne ali idealne telesne teže.

Ker včasih težko določimo točno RTT, ker nismo sigurni, če je iz tabel dobljena ITT res naša prava ali normalna telesna teža, si lahko pomagamo še s pomočjo obrazca: **obseg prsnega koša – obseg trebuha – 14 = 0**

Obseg prsnega koša izmerimo tik pod dojko oziroma v višini četrtega do petega rebra ob polnem izdihu s centimetrskim trakom; obseg trebuha pa v višini popka. Če dobimo vrednosti pod 0, gre videz debelosti bolj na račun debelosti – maščevja; če pa je vrednost nad 0, pa verjetno naš videz vara: debelost gre v tem primeru bolj na račun mišic in kosti. Če smo npr. s pomočjo tega obrazca dobili »debelost« in je naša RTT npr. ravno 110 ali morda le nekoliko višja ali nižja, se že lahko odločimo za najlažjo obliko hujšanja.

O povečani telesni teži lahko govorimo, če je naša RTT nad 110 oziroma med 111–120%; o debelosti pa že pri 121%–134%RTT.

O težji debelosti govorimo, če je RTT nad 134%. Tem debeluhom priporočamo pregled pri ustreznem strokovnjaku oziroma ustanovi, ki se ukvarja tudi s hujšanjem.

Kako hujšamo?

Pri RTT do 110% in pri ugotovljenem zdravem načinu življenja praviloma ne ukrepamo ničesar. Če pa pri navedeni RTT naš režim življenja – prehrane ne odgovarja priporočenemu, pa smo že lahko na poti povečane telesne teže ali kakemu obolenju. V tem primeru priporočamo spremembo našega življenja glede na priporočen način življenja – prehrane. Sprememba načina življenja v bolj zdravega ohranja in krepi naše zdravje in vzdržuje našo normalno telesno težo.

Pri povečani telesni teži, to je pri RTT med 111–120% pa se poleg zdravega načina življenja – prehrane priporoča še temeljitejša sprememba vsakdanje diete:

1. Iz hrane izključimo vse sladkarije in sladke močnate jedi, kuhinjski sladkor, sladek čaj, kavo, bonbone, čokolado, sladice itn.
2. Iz vsakdanje prehrane izključimo tudi vse vrste mastnih živil: sire, mastno meso, rumenjaki, klobase, salame, mastne ribe, mastno perutnino itn. Mastna živila

– RTT – relativna telesna teža
– DTT – dejanska telesna teža

Tabela 4. Idealne ali normalne telesne teže za določeno višino, spol, konstitucijo in starost

ŽENSKÉ				MOŠKI			
Višina cm	Teža v kg			Višina cm	Teža v kg		
	20let	25 let	30 in več let		20 let	25 let	30 in več let
142,5	43,0	44,0	45,3	150	45,8	47,6	49,4
	47,6	49,0	50,3		50,7	53,0	54,8
	53,0	55,3	56,6		57,1	59,3	61,6
145	43,5	44,8	46,2	152,5	46,7	48,6	50,3
	48,5	49,8	51,2		51,6	53,9	55,7
	53,9	56,2	57,5		58,0	60,7	62,5
147,5	44,4	45,8	47,1	155	47,6	49,4	51,2
	49,4	50,7	52,1		53,0	54,8	56,6
	55,7	57,1	58,4		59,3	61,6	63,4
150	45,3	46,7	47,6	157,5	48,9	50,7	52,1
	50,3	51,6	53,0		54,4	56,2	58,0
	56,6	58,0	59,8		61,2	63,0	65,2
152,5	46,7	47,1	48,5	160	50,3	52,1	53,5
	51,6	52,6	53,9		55,7	58,0	59,3
	58,0	59,3	60,7		62,5	65,2	66,6
155	47,6	48,6	49,8	162,5	51,6	53,9	55,3
	53,0	53,8	55,3		57,5	59,8	61,2
	59,8	60,7	62,1		64,8	67,0	68,9
157,5	48,9	50,3	51,2	165	53,5	55,7	56,6
	54,4	55,7	56,6		59,3	61,6	63,0
	61,2	62,5	63,9		66,6	69,3	70,7
160	50,3	51,2	52,5	167,5	55,3	57,1	58,4
	55,9	57,1	58,4		61,2	63,4	64,8
	62,5	64,3	65,7		68,9	71,1	72,9
162,5	51,2	52,5	53,9	170	56,6	58,9	59,8
	57,1	58,4	59,8		63,0	65,2	66,6
	64,3	65,7	67,5		70,7	73,4	74,7
165	53,0	54,4	55,7	172,5	58,4	60,2	61,6
	58,9	60,2	61,6		64,8	67,0	68,4
	66,1	67,5	69,3		73,0	75,2	77,0
167,5	54,9	55,7	57,1	175	59,8	62,1	63,9
	60,7	62,1	63,4		66,6	68,9	70,7
	68,4	69,8	71,6		74,7	77,5	79,3
170	56,2	57,6	58,9	177,5	61,6	63,9	65,7
	62,5	63,9	65,2		68,4	71,1	72,9
	70,2	71,6	73,3		77,0	79,7	82,0
172,5	57,5	59,3	60,2	180	63,9	66,1	68,0
	63,9	65,7	67,0		70,7	73,4	75,7
	72,0	73,8	75,7		79,3	82,4	85,2
175	59,3	60,7	61,6	183	65,7	68,4	70,7
	65,7	67,5	68,4		72,9	76,1	78,4
	73,8	75,7	77,0		82,0	85,6	87,9

ŽENSKÉ				MOŠKI			
Višina cm	Teža v kg			Višina cm	Teža v kg		
	20let	25 let	30 in več let		20 let	25 let	30 in več let
178	60,7	62,1	63,4	185,5	68,0	71,7	72,9
	67,5	68,9	70,2		75,2	78,8	81,1
	76,1	77,5	78,9		84,3	88,3	91,1
180	63,0	63,4	64,8	188	69,8	73,0	75,7
	69,8	70,7	72,0		77,5	81,1	83,8
	78,4	79,7	81,1		87,0	91,1	94,2

nadomestimo le s pustimi živili: pusto meso, nemastna skuta, samo jajčni rume-njak, puste ribe, piščanec itn. Pri kuhi uporabimo le okoli 3–6 žlic dobrega olja za cel dan.

3. Tudi pri kruhu, testeninah, rižu itn. ne pretiravajmo. Zaužijmo le od $\frac{3}{4}$ do $\frac{1}{2}$ običajne količine teh živil oziroma jedi. Npr. če smo pred začetkom hujšanja zaužili žemljo za zajtrk, vključno z ostalimi živili, jo med shujševalnim režimom zaužijemo le polovico itn. Prehrambeni režim kaže tabela 5. S to dieto hujšamo počasi do normalne telesne teže: 100%. Potem lahko v vsakodnevne jedilnike vnesemo več škrobnih jedi; izogibati pa se moramo še naprej mastnih in zelo sladkih jedi. Popolnoma se npr. lahko odvadimo piti sladko kavo ali čaj.

RTT 121–134% pa že zahteva strogo količinsko odmerjeno dieto, ki jo moramo določiti oziroma sestaviti glede na priporočeno hitrost hujšanja.

Prihodnjič: Kako izberemo in sestavimo shujševalni jedilnik za določeno hitrost hujšanja?

NAČRTOVANJE ZDRAVSTVENE NEGE

Načrtovanje je druga faza v procesu zdravstvene nege. Načrtovati začnemo, ko smo ugotovili varovančeve potrebe po zdravstveni negi. Načrtovanje obsega tudi odločitve, kaj moramo, oziroma kaj bi lahko dosegli z nego in kako jo moramo izvajati. Že ugotovljene potrebe varovanca ponovno preverimo. Če je potreb po negi veliko, se moramo tudi odločiti, katerim potrebam bomo pri izvajanju dali prednost.

Ko medicinska sestra določa cilje, ki jih z načrtovano nego želi doseči glede na ugotovljene potrebe, skupaj z varovancem predvidi, kaj je mogoče doseči – pri tem soodločajo poklicne izkušnje, pričakovanja varovanca oziroma njegove družine ter dane možnosti. Navadno obstaja več možnosti za doseg postavljenih ciljev, zato jih moramo preveriti.

Systematično načrtovanje zdravstvene nege izhaja iz potreb po zdravstveni negi in zahteva sodelovanje medicinske sestre in varovanca. Pomeni aktivni miselni proces, ki vodi v logično razmišljanje o zdravstveni negi, zahteva uporabo strokovnega znanja, spretnosti in kvaliteto, posebno ko se odločamo za posege in postopke nege in ko določamo njihovo prednost. Če varovanec sam ne more aktivno sodelovati, povabimo k sodelovanju njegove svoje ali prijatelje.

Proces logičnega razmišljanja se začne z ugotavljanjem potreb po zdravstveni negi, se nadaljuje v načrtovanju in tako postaja sestavni del procesa zdravstvene nege. Odločanje in načrtovanje, kakor tudi vse druge faze dela, bomo uspešneje opravili, če se bomo posvetovali z drugimi člani negovalnega oziroma zdravstvenega tima.

Proces zdravstvene nege. Priročnik. Ljubljana: Zveza društev medicinskih sester Slovenije, 1984: 44–45.