

RÁKÓCZI GABI MSc

© Rákóczi Gabi MSc, 2023

© Scholar Kiadó, 2023

Minden jog fenntartva.

A mű egyetlen részlete sem használható fel, nem tárolható és nem sokszorosítható a kiadó előzetes írásbeli engedélye nélkül.

Szerzőfotó © Kállai Márta / Scholar Kiadó

Borítóképek © Shutterstock

VSVeta (csirkecomb); darina.ill (csokoládé); arxichtu4ki (rukkola); Khaneeros.T (rizs); Denys Koltovskiy (nyilak)

Belső képek © Shutterstock

Ah_Leah (7); Tatiana Vik Guseva (7); Gazoukoo (7, 21, 75); Santy Kamal (7); Drawlab19 (9, 11, 13, 19, 21, 53, 58, 70, 82, 121); Huza Studio (19, 26, 27, 33, 34, 37, 49, 50, 55, 58, 80, 85, 87, 93, 94, 95, 99, 104, 108, 127, 129, 132, 135, 137, 140, 141, 143, 146, 149, 156); dizdino (20, 107, 111, 113); LHF Graphics (20); oxygen_8 (39); Gwens Graphic Studio (46, 88, 89, 90, 92, 110); Kuznetsova Darja (57); Margarita Manish (61); Eugenia Petrovskaya (63); Kuznetsova Darja (63); Irisiryna (65); Aine (66); Maria Goltsova (70); bioraven (75, 117, 136, 146, 150, 151); Suchkova Anna (75, 111, 145); Daniela Barreto (89, 90); Saramix (91); Cadmium_Red (110); hudhud94 (142); zizi.mentos (142); olgaserova.illustrator (146); lineartestpilot (146, 148); Santy Kamal (147); elpashtetto (150)

A könyvben közölt információk nem minősülnek orvosi tanácsnak és nem helyettesítik az orvosi konzultációt. A javallatokkal, ellenjavallatokkal, figyelmeztetésekkel, óvintézkedésekkel, potenciális nem kívánatos eseményekkel és minden további információval kapcsolatban egyeztetni kell a kezelőorvossal.

FOGYÁS

és az

INZULINREZISZTENCIA

scholar

Tartalom

Bevezető	6	14 Te is szoktál nassolni?	74
1 Hogyan csöppentem bele	8	15 Az inzulinrezisztencia és a cukorbetegség megállapítása	77
2 A szülői háttér	12	16 Miért rossz a túlságosan kiugró vércukorszint?	87
3 Vércukor, glikémiás index	15	17 Fehérje, zsír, szénhidrát	96
4 Első tapasztalataim	24	18 Saját méréseim	110
5 Kalória, energiaszükséglet, alapanyagcsere	30	19 Az alvás és a vércukorszint összefüggései	126
6 De mégis mitől híznak?	36	20 Mozdulj meg, avagy egy kis plusz	129
7 Hasnyálmirigy-riadó	40	21 A mozgás időzítésének szerepe	131
8 Az időszakos böjttel kapcsolatos gondolatok	44	22 Kódold újra a tested 8 nap alatt	134
9 A stressztől inzulinrezisztenssé és cukorbeteggé válhatok?	47	23 Mit egyél reggelire, ebédre és vacsorára?	144
10 Édes méreg	52	24 Összegzésképpen: betartandó szabályok	155
11 „Fogyókúrás” italok	58	Hivatkozáslista	157
12 Természetes cukorpótlók (xilit, stevia, eritrit)	63	Index	163
13 A jóból is megárt a sok?	70	A szerző	166

Bevezető

Mit szólnál hozzá, ha azt mondanám - és be is bizonyítanám -, hogy a tányérodon található ételek elfogyasztási sorrendje befolyásolja azt, hogyan hatnak a vércukorszintedre és ezáltal a fogyásodra, a fejfájásodra, a menstruációs ciklusodra, a szív-működésedre, a bőrödre, az öregedésre stb.

Igen, pontosan ugyanazokat az ételeket eszed, csak más sorrendben kerülnek a tápanyagok a gyomrodba!

Hihetetlenül hangzik?

Én magam sem hittem a szememnek, amikor a saját bőrömmön kezdtem el megtapasztalni az ételek variálása általi eredményeket.

Legszívesebben most azonnal adnék mindenkinek egy otthoni vércukorszintmérőt...

Ez a kis műszer volt a segítségemre abban, hogy az érzésen kívül számszerű adatokkal is alá tudjam támasztani a testemen tapasztalható változásokat.

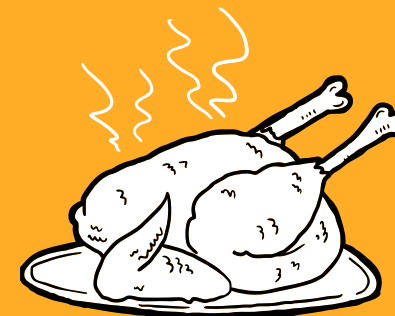
Na de ne rohanjunk ennyire előre! Mindjárt elmesélem, miről is van szó pontosan.



1. Rostok



2. Zsír, fehérje



3. Szénhidrát



„ A jó minőségű ételmiszer
nem más, mint olcsó
egészségbiztosítás. ”

Hogyan csöppentem bele

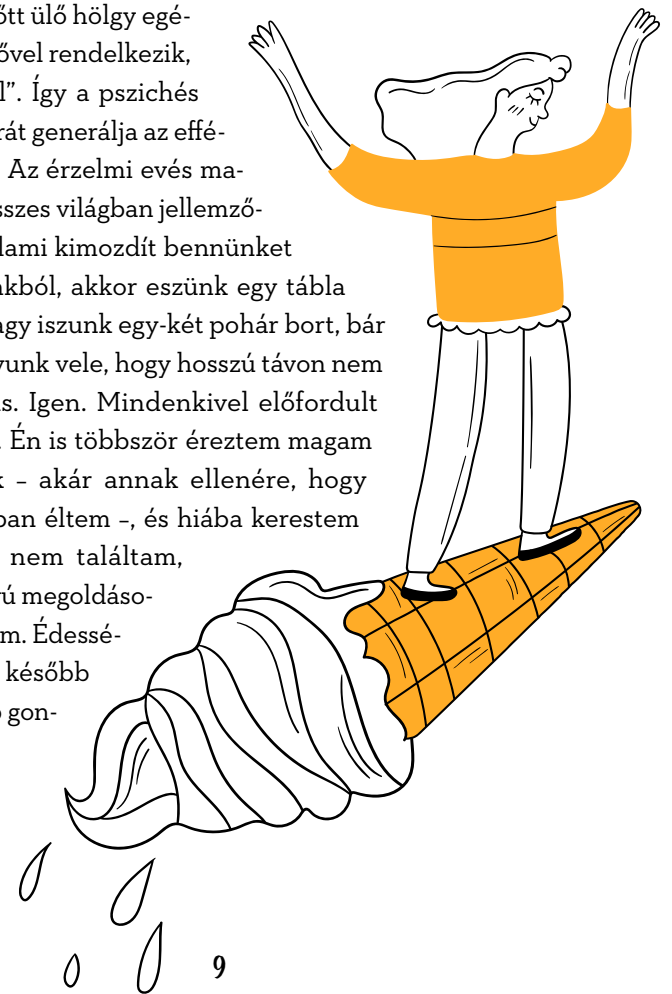
Vékony kislány voltam. Abban az időben még semmit nem tudtunk az egészséges táplálkozásról, glikémiás indexről, de még az ételérzékenységről is alig volt információnk. A megtermelt ételmiszerek jóval kevesebb káros anyagot tartalmaztak, és a tenyésztett állatok sem találkoztak annyi veszélyes anyaggal, mint napjainkban.

Tinédzserkoromra felszaporodtak rajtam a kilók. Az akkoriban elfogadott 70-30 százalékos köret-feltét arány megtette a hatását, hiába próbáltam a mozgással ellensúlyozni. Őrületes fogyókúrákba kezdtem, aerobikkazettákra tornáztam, mígnem sikeresen átestem a ló másik oldalára. Ekkor kezdett el igazán érdekelni az emberi szervezet működése és a különböző tápanyagok, ételmiszer-összetevők testünkre gyakorolt hatása. Meg akartam érteni, mi miből következik, mi az, amiből valóban energiát nyer a szervezet, és mi az, amiből nem.

Miután tanulmányaim során egyre több ismeretre tettem szert e témával kapcsolatban, egy idő után már nem is volt annyira bonyolult a saját testem reakcióinak kordában tartása.

Hízékonyságom mind a mai napig megmaradt. Nincs mese, a természetfelelős nem akarja, hogy mi, nők soványak legyünk.

Sőt. Miután gyerekek kihordására és felnevelésére vagyunk kódotva, így egy bizonyos testzsírszázalék alá hosszú távon nem is nagyon enged minket. Ennek okán a legtöbb nő legfőbb vágya a fogyás. Az interneten a legkeresettebb kulcsszavak között nem véletlenül szerepel vezető helyen a fogyókúra. A szépségideál változásával a XXI. században még inkább előtérbe kerültek a különféle fogyókúrák módszerek, az irreálisan vékony derék és lapos has szinte már elvárás attól, aki érvényesülni akar. A televízióból nádszálvékony lányok mosolyognak ránk, a manapság olyannyira népszerű közösségi média pedig még jobban ráerősít erre. Ám sokszor a képernyő előtt ülő hölgy egészen más külsővel rendelkezik, mint az „ideál”. Így a pszichés problémák sorát generálja az efféle szórakozás. Az érzelmi evés manapság, e stresszes világban jellemzővé vált. Ha valami kimozdít bennünket komfortzónánkból, akkor eszünk egy tábla csokoládét, vagy iszunk egy-két pohár bort, bár tisztában vagyunk vele, hogy hosszú távon nem ez a megoldás. Igen. Mindenkiel előfordult már. Velem is. Én is többször éreztem magam magányosnak - akár annak ellenére, hogy párkapcsolatban éltem -, és hiába kerestem a megoldást, nem találtam, ezért rövid távú megoldásokat eszközöltem. Édességet ettem, ami később csak még több gondot generált.



Egész eddigi életemben kerestem azt a módszert, amivel mellett, hogy viszonylagosan azt eszem, amit szeretek (imádom az ízeket), tartani tudom az ideális súlyomat, mégpedig úgy, hogy a kedvem sem hullámzó a nap folyamán a nagy amplitúdójú vércukor-ingadozás miatt.

Az egyoldalú diéták csak ideig-óráig működnek, mivel túl nagy megszorításokkal járnak. Amint megpróbál az ember lazítani, az elveszített kilók hamar visszaszöknek, legtöbbször kamatostul.

Én is egytől egyig kipróbáltam minden elérhető diétát - keto-gén, Atkins, mediterrán, vércsoport stb. -, de egyik sem hozta meg a várt sikert. Sőt a legtöbbtől annyira alacsony lett az energiaszintem, hogy szinte gondolkodni sem tudtam. A 90 napos diétáról eleinte azt hittem, óriási dolog, ami szuper jól működik, ám időközben rájöttem, hogy valójában rettentő rossz hatása van, főként a keményítő és a cukrok esetében. Olyan napokat tartani, amikor csak és kizárólag keményítőt és cukrot eszel? Brrrr... Ezért hát előbb-utóbb feladtam mindet, és inkább a kalóriamegszorítást gyakoroltam. Csökkentett kalóriabevitel: kevesebbet ettem, nem volt más ötletem. Sok esetben sajnos háttérbe szorítottam a fehérjéket, a jó zsírsavakat és a növényi rostokat, aminek meg is lett a negatív hatása. Az emésztésem problémássá vált, puffadtam, az addig megszerzett izomtömegemet pedig szép lassan elveszítettem. Hihetetlen visszagondolni, hogy annyira elkeseredetten kerestem a megoldást, hogy az almadiétát is kipróbáltam. Ez annyit jelentett, hogy kizárólag almát ettem hetekig. Aztán pedig csodálkoztam, hogy teljesen megbolondult a menstruációs ciklusom. Véget kellett vetnem ennek.

Összegzés

Az elmúlt évtizedekben részben a jelentősen megváltozott környezeti hatások, részben a ránk zúduló rengeteg újfajta élelmiszer megkívánja, hogy mi is alkalmazkodjunk. Az időszakos - kampányszerű - diéták az esetek túlnyomó részében nem hoznak tartós eredményt. Olyan megoldásra van szükség, ami hosszú távon fenntartható és működőképes.

