

## SHUJŠEVALNA DIETA

Zdravljenje debelosti je ne samo zaradi zdravstvenih, temveč tudi zaradi estetskih razlogov zelo pomembno. Za trajno ozdravitev je najprej potrebno odstraniti vzroke, ki so pripeljali do čezmernega uživanja hrane in debelosti oziroma do ponovnega povečanja telesne teže: preobilna in premastna prehrana, preveč sladkarij, telesna neaktivnost, preveč alkoholnih pijač (predvsem piva) in tudi kajenje ter premalo sadja in/ali zelenjave.

Cilj shujševalne diete je zmanjšati energijsko vrednost hrane, doseči zmanjšanje telesne teže za 10 do 15 % oziroma do zelene teže in s tem ohraniti tudi normalno delovno sposobnost.

### OSNOVNA NAČELA DIETE:

- Prehrana pri shujševalni dieti je v prvi vrsti redukcijska – zmanjšajte vnos energije s hrano.
- Potrebno je spremeniti slabe prehranske navade, tako da uvedete več manjših obrokov, in sicer 4-5 na dan.
- Pomembna je tudi zadostna telesna aktivnost. Redna telesna aktivnost povzroča negativno energijsko bilanco in s tem hujšanje.

Hrana mora biti energijsko bolj redka, v dnevni dieti dajte prednost živilom z veliko balasta:

- manj maščob: 3 do 5 žličk na dan,
- manj sladkorja (slaščic): 3 do 4 žličke na dan,
- več sadja ali zelenjave: 100 do 200 g sadja/dan, 100 do 200 g zelenjave/dan.

Okvirno se lahko držite naslednjih dnevni priporočenih količin živil pri odraslem človeku:

Živila	Št. porcij	Obseg porcije (zamenjave)
Meso in zamenjave	0,5–2	60–90 g pustega mesa, rib, perutnine 250 ml kuhanega fižola, graha, leče 60 g sira 2 jajci (4 beljaki)
Mleko in mlečni izdelki	1	250 ml mleka, jogurta ali enakovredna količina sira (45 g)*
Sadje in zelenjava	1	500 g sadja in/ali zelenjave
Kruh in žitni izdelki	3–5	Rezina kruha (25 g) 125–250 ml žitnih kaš 125–200 ml kuhanega riža, makaronov, špagetov, krompirja itd.
Sladkor	2–3**	Žlička sladkorja
Maščobe	3–6***	Žlička olja Žlica orehov, lešnikov 1/8 avokada, 5 oliv

\* Uporabljajte posneto ali delno posneto mleko.

\*\* Nadomestite s sladkornimi nadomestki, zlasti pri povišani telesni teži.

\*\*\* Pri debelosti se strogo držite predpisa.

## STROGA SHUJŠEVALNA DIETA

Strogo shujševalno dieto priporočamo prve tri tedne hujšanja. V tem času mora telesna teža pasti za 2 do 4 kg ob zmerni telesni aktivnosti. Dietno zdravljenje nadaljujte z manj strogo dieto.

### PRIMERI JEDILNIKA

OBROKI	JEDILNIK 1	JEDILNIK 2	JEDILNIK 3
ZAJTRK	Rezina puste šunke (3 dag) Rezina črn. kruha (2 dag) Čaj brez sladkorja	1 trdo kuhano jajce Rezina črn. kruha Žitna kava	1 žlica skute ½ žemlje Čaj – nesladkan
MALICA	1 grenivka Košček sira (5 dag)	1 banana Košček sira (5 dag)	2 manjši jabolki Košček sira (5 dag)
KOSILO	Čista goveja juha Pečeno kurje bedro (9 dag) Zelenj. prikuha (žlička olja) Pečeno jabolko	Sadni sok (1 dl) Manjši zrezek (9 dag mesa, žlička olja) Kuhana zelenjava (žlička olja) Jab. kompot – nesladkan	Zelenj. mesna enolončnica (9 dag mesa, 2 žlički olja) Jabolko
MALICA	1 jogurt	2 dl kislega mleka	2 dl mleka
VEČERJ A	Zelenj. solata (žlička olja) Rezina črn. kruha (3 dag)	Grah na maslu (1 žlička olja) Rezina črn. kruha	Solata iz kislega zelja (1 žlička olja) Rezina črn. kruha

### SHUJŠEVALNA DIETA (OKOLI 4,2 DO 5,0 MJ) – MANJ STROGA

OBROKI	JEDILNIK 1	JEDILNIK 2	JEDILNIK 3
ZAJTRK	1 pečeno jajce 1 žlička (5 g) olja Rezina črn. kruha Čaj, žitna kava – nesladkana	Pusta šunka (60 g) Rezina črn. kruha Žitna kava – nesladkana	Sirček (60 g) Rezina črn. kruha (30 g) Čaj s posnetim mlekom (200 g)
MALICA	Pomaranča (100 g) Posneto mleko (200 g)	Jabolko (100 g) Kefir (200 g)	Jabolko (100 g) Kislo mleko (200 g)
KOSILO	Čista goveja juha – nemastna Kuhano pusto meso (120 g) Kuhana zelenjava: cvetača, zelje, špinata (200 g) Sadna solata – nesladkana (200g)	Sadni sok (100 g) Obloženo jajce (200 g zelenjave, 2 poširani jajci) Kompot brez sladkorja	Zelenjavno-mesna enolončnica (200 g zelenjave, 120 g pustega mesa, 1 žlička olja) Sadje (200 g)
MALICA	Kos sadja	Kos sadja	Kos sadja
VEČERJ A	Zelenjavno-mesna solata (200 g zelenjave, 90 g pustega mesa)	Pol hrnovke Rezina črn. kruha (25 g) Sadje (200 g)	Skutin namaz (90 g) Rezina črn. kruha (25 g) Sadje (200 g)

S pravilno prehrano boste zmanjšali previsoko in vzdrževali primerno telesno težo. Hujšanja se lahko lotite sami, tako da zmanjšate kalorični vnos, kar dosežete z uživanjem malo manjše količine hrane in z zamenjavo živil (pijete nesladkane pijače, izbirate mlečne in mesne izdelke z manj maščob, solato zabelite z jogurtovim namesto majoneznim prelivom, pojedete sveže sadje namesto peciva in kompotov, izogibajte se raznim omakam, kremnim juham in industrijsko pripravljenim živilom, hrano manj zabelite in pripravite na bolj zdrav način, pojedete več solate in sveže zelenjave). Pri hujšanju vam bo v veliko pomoč tudi povečana telesna dejavnost. Če pri tem niste uspešni, se posvetujte o hujšanju pri svojem zdravniku ali dietetiku.

Več nasvetov in navodila za pripravo hrane dobite v knjigi: Rakovec, P., Bizjak, M., Verhovec, M. **Dieta za hujšanje, zmanjšanje holesterola in krvnega tlaka**. Ljubljana: Domus, 1999.