

KURSY INTERNETOWE Z OPERONEM

DLACZEGO NIE MOGĘ SCHUDNAĆ?

AUTOR: ANNA SŁOMKOWSKA

 **OPERON**
Edukacja jest podróżą

JAKA POWINNA BYĆ STRATEGIA ODCHUDZANIA?

Odchudzanie to proces, praca nad sobą i ciałem. Nad zmianą. Strategia odchudzania powinna:

- być systematyczna – powinna być ciągiem zdarzeń, a nie jednorazową, drastyczną akcją,
- mieć początek, nie mieć końca,
- dawać poczucie „normalności” – nie powinno być tu wymyślnych potraw, uciążliwego ważenia produktów, liczenia kalorii,
- sprawiać, że będziemy wystarczająco najedzeni i szczęśliwi,
- wykonalna czasowo i technicznie,
- być „zdrowa”: optymalizować reakcję układu hormonalnego, wzmacniać odporność, wyrównać pracę glukoza (cukier) – insulina (hormon obniżający cukier),
- do mnie pasować – być elastyczna; powinna dawać wiedzę i narzędzia, jak radzić sobie w niecodziennych sytuacjach (imienniny, obiady ze znajomymi),
- dopuszczać przyjemności, zwłaszcza te słodkie (no chyba że ktoś ze wszystkich słodczy najbardziej schabowe lubi ☺),
- mieć „silne ramię” – osobę lub osoby, które nas wesprą w chwilach słabości, a takie są nieuniknione.

CO WARTO WIEDZIEĆ PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO ODCHUDZANIA?

- **Jaki jest mój stan zdrowia?** Jeśli go nie znasz, idź do lekarza, zrób podstawowe badania, tj. morfologia, poziom żelaza, lipidogram, poziom glukozy, HbA1C, poziom kwasu moczowego, ASP, ALT i/lub GGTP, CRP, kortyzol, profil tarczycowy (jeśli nigdy go nie robiłaś lub jeśli robiłaś go ponad 3 lata temu), TSH, fT₃, fT₄, antyTPO i antyTG. Jeśli jesteś otyła, warto skonsultować się z trenerem, który oceni twoją sprawność i podpowie, jakie ćwiczenia będą dla Ciebie najlepsze (bezpieczne i użyteczne).



- **Ile mam czasu na początkowy etap?** Początki są zawsze trochę trudniejsze niż cała reszta, dlatego ważne, abyś na pierwsze dni planu żywienia miała niezmacony niczym czas (urlopem, wyjazdami służbowymi, imieninami, weselem itp.). Najlepiej zacząć wtedy, gdy masz w miarę stabilny okres, czyli na przykład, kiedy chodzisz do pracy w normalnym trybie.
- **Czy wiesz wystarczająco dużo, aby samej rozpocząć odchudzanie?** Aby skutecznie i bezpiecznie się odchudzić, musisz posiadać podstawową wiedzę na temat swojego organizmu i jedzenia. Nie wystarczy rozpisana dieta, którą skrzętnie realizujesz w domu, odliczając kalorie lub skrupulatnie ważąc produkty. Musisz wiedzieć, dlaczego są ułożone tak, a nie inaczej, jak przebiega proces trawienia, od czego zależy to, że tyjemy, i to, że chudniemy, jakie techniki kulinarne są najlepsze oraz jak zachować wartości odżywcze w produktach, jak robić zakupy, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach. Na te i wiele innych pytań powinnaś znać odpowiedź. Taka wiedza pozwoli Ci radzić sobie w trudniejszych sytuacjach lub kiedy popełnisz błąd. Zazwyczaj komercyjne diety nie edukują, nakazują jeść według podanych receptur i zasad, ale nie tłumaczą, dlaczego tak jest. Odchudzanie to proces, podczas którego masz osiągnąć cel oraz zmienić nawyki. Żeby tego dokonać, należy mieć wiedzę.
- **Jaki jest Twój dotychczasowy styl żywienia?** Człowiek uczy się na własnych błędach, a zatem... zacznij od prowadzenia przez tydzień „Dziennika żywieniowego” (co jesz i pijesz, o której godzinie i gdzie spożywasz posiłek). Zaznacz na zielono posiłki, które uważasz za swoje podstawowe. Jeśli jest ich mniej niż 3 i więcej niż 5, musisz popracować nad planem żywienia. Produkty nieoznaczone kolorem będą stanowiły podjadki, które często są odpowiedzialne za tycie.

Dzięki temu będziesz mogła wskazać błędy żywieniowe, które trzeba poprawić, oraz dobre zachowania żywieniowe, które należy wzmacniać. Jeśli nie czujesz się na siłach, aby to ocenić, udaj się do dietetyka, który z pewnością pokaże Ci strategiczne punkty, nad którymi trzeba popracować.
- Jeśli zdecydujesz się na profesjonalną pomoc ze strony dietetyka i/lub trenera personalnego, poszukaj najlepszej dla siebie oferty. Przy wyborze dietetyka: zwróć uwagę na wykształcenie (powinno być wyższe, może być to uczelnia medyczna lub uniwersytecka z kierunkiem żywienie człowieka), doświadczenie, opinie, zasięgnij języka wśród znajomych; zadzwoń do kilku dietetyków i wybierz odpowiednią dla siebie ofertę. Uważaj na oferty sugerujące szybkie zrzucenie kilogramów podparte „magicznymi” kapsułkami. Suplement mądrze dobrany może pomóc, ale nie odpowiada za sukces. Podstawą zawsze będzie odpowiednia dieta. Unikaj „specjalistów” po kursach, zazwyczaj mają oni zbyt ogólną wiedzę ukierunkowaną zwykle na odchudzanie. Kiedy przychodzi do nich osoba z problemami zdrowotnymi (np. Hashimoto, RZS, insulinooporność), często nie mają pojęcia, co zrobić. Ta sama reguła wyboru dotyczy trenerów. Sprawdź jego wykształcenie i doświadczenie. Oddaj się w ręce profesjonalisty. W przypadku trenerów jest trochę inaczej, gdyż ich kursy to zazwyczaj bardzo dobre szkolenia z wąskiego zakresu działań sportowych. Dobry trener kończy np. AWF i później zdobywa wiedzę i praktykę na licznych kursach.

BŁĘDY, KTÓRE HAMUJĄ ODCHUDZANIE

DIETA

■ Zbyt uboga w składniki odżywcze i kaloryczność

Dieta zbyt „skromna” spowolni metabolizm i sprawi, że pomimo mniejszych i lżejszych porcji organizm nie schudnie. W wielu przypadkach prowadzi to nawet do utycia. Organizm na co dzień zużywa energię na podstawowe funkcje życiowe, jak trawienie, oddychanie, utrzymanie ciepła oraz na ruch, który wykonuje. Wszystkie jego potrzeby energetyczne muszą być pokryte. Ponadto dziennie potrzebuje około 40 składników – przy stosowaniu diet odchudzających ciężko jest spełnić ten warunek. Każdy brak może spowodować gorsze funkcjonowanie organizmu. Nie wszystko, co wydaje Ci się zdrowe, takie jest. A jeśli nawet jest zdrowe, to wcale nie musi być ekonomiczne dla osoby, która się odchudza. Za odchudzanie nie odpowiada jeden produkt, ale cała gama produktów ułożonych właściwie.



Dobra rada: urozmaicaj dietę. Wykorzystuj różne warzywa, mięsa, jaja, ryby i owoce. Doprawiaj przyprawami ziołowymi. Nadaj jedzeniu charakter.

■ Cel: szybko schudnąć

Zbyt szybkie odchudzanie niemal w 100% powoduje efekt jojo. Może być przyczyną złego stanu skóry, wypadających włosów i łamliwych paznokci, depresji, osłabienia, rozdrażnienia w ciągu dnia (spowodowanego m.in. nagłymi spadkami cukru), bólów głowy, kłopotów z wypróżnieniem, braku energii. Ponadto takie podejście do odchudzania spowoduje trudno odwracalne skutki w zmianie składu ciała – spadnie duża ilość wody i masa mięśniowa, a niewielka ilość tkanki tłuszczowej, obniży się metabolizm.

Dobra rada: jeśli chcesz się odchudzić, postaw sobie dwa cele – schudnąć i zmienić nawyki żywieniowe dla zdrowia i dla utrzymania efektu. Chudnij stopniowo i mądrze. Jeśli nie potrafisz ułożyć sobie planu, skorzystaj z pomocy dietetyka. Bezpieczna utrata masy ciała na tydzień to 0,5 do 1,2 kg, choć tempo chudnięcia uzależnione jest od wielu indywidualnych czynników. Musisz mieć plan.

■ Liczba i jakość posiłków

Jednym z podstawowych błędów popełnianych podczas odchudzania jest skupianie się na kaloryczności diety, a nie na jej jakości i liczbie posiłków. Nieregularne jedzenie posiłków, pomijanie śniadań oraz niewłaściwe proporcje podstawowych składników odżywczych (białek, tłuszczu i węglowodanów) powodują, że pomimo wysiłków i lekkich „zdrowych” dań, organizm nie chudnie. Podczas nieregularnego spożywania posiłków i dojadania (nawet zdrowych produktów) zaburza się pracę glukozy (cukru we krwi) oraz insuliny (hormonu wytwarzanego przez trzustkę, regulującego cukier we krwi). Jeśli trzustka jest zmuszana do częstych wyrzutów insuliny, uruchamia się mechanizm produkcji tkanki tłuszczowej i hamuje dostęp do już istniejącej.

Dobra rada: ustal stałą liczbę posiłków na dzień (od 4 do 5 posiłków) oraz stałe godziny jedzenia. Przerwy między posiłkami wypełnij wodą, herbatą lub kawą bez cukru. Dzień zacznij śniadaniem zjedzonym do 60 minut po pobudce.

■ Zbyt częste korzystanie z gotowych potraw

Wiele osób będących na diecie zapomina, że żywiąc się w ciągu tygodnia w restauracjach lub barach, naraża się na liczne pułapki: tłuste dodatki, nawet, gdy samo mięso jest właściwie przygotowane, duże porcje, zdradliwe promocje nie do odrzucenia (np. słodkie napoje do posiłków) oraz duża ilość soli w potrawach. Korzystając natomiast z posiłków kupowanych w sklepach, gotowych do odgrzania, zjeść można sporo nasyconych kwasów tłuszczowych i tłuszczów trans, syropu glukozowo-fruktozowego oskarżonego w USA o bycie jedną z głównych przyczyn otyłości.

Dobra rada: jedz to, co sama przygotujesz. Używaj prostych, jak najmniej przetworzonych produktów.

■ Brak dostatecznej wiedzy o potrzebach organizmu i typie sylwetki

Dieta, która nie zakłada indywidualnych potrzeb odchudzającego się, z góry skazana jest na niepowodzenie. Braku efektów należy upatrywać m.in. w typie sylwetki i „szybkości” metabolizmu. Dzieje się tak dlatego, ponieważ nasze sylwetki i związany z nimi „typ” metabolizmu różnią się od siebie. Każdy z nas z różną szybkością trawi i przyswaja składniki odżywcze, reaguje na spożycie węglowodanów (cukrów), a co za tym idzie – szybciej lub wolniej chudnie.

Wyróżniamy cztery typy sylwetki (co wpływa na metabolizm):

- androidalny (nie lubi soli, lubi soję i fito estrogeny, łatwo tyje w górnych partiach ciała i łatwo nabiera masy mięśniowej, dolne partie ciała zazwyczaj są szczuplejsze niż górne),
- gynoidalny, tzw. „gruszka” (lubi błonnik, nie lubi fito estrogenów zawartych w soi lub orzechach, wąska talia szerokie otłuszczone biodra, duża skłonność do cellulitu),
- typ tarczycowy (szybki metabolizm, szczupła długa sylwetka, wskazane ćwiczenia oporowe),
- typ limfatyczny (nie lubi mleka, często zatrzymuje wodę w organizmie, tyje równo na całym ciele).

Warto poznać skład swojego ciała, czyli proporcje tkanki tłuszczowej do masy mięśniowej i płynów, a nie tylko ogólną masę ciała, jaką wskazuje waga łazienkowa.

Dobra rada: jeśli chcesz się doksztalić sama, korzystaj z profesjonalnych portali medycznych i żywieniowych lub udaj się do dietetyka.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

■ Trening zbyt mocny lub zbyt słaby

Często popadamy w skrajności – trenujemy za dwóch, a jemy za jednego i oczekujemy, że piękna sylwetka ujawni swe oblicze. Niestety, czasami okazuje się, że zbyt mocny trening spowolni metabolizm, spowoduje osłabienie organizmu i przemęczenie. A to nie pomaga w schudnięciu. Zbyt niska kaloryczność diety i zbyt uboga jej jakość w odniesieniu do mocnego treningu „zmęczy organizm”, a mięśnie, które potrzebują regeneracji, nie będą mogły tego dokonać. W konsekwencji słabną i spada ich masa, a to przecież one odpowiadają za spalanie kwasów tłuszczowych.

Dobra rada: trening powinien być dostosowany do twoich potrzeb i możliwości. Powinien to być trening typu kardio przeplatany ćwiczeniami siłowymi. Tu najlepszym rozwiązaniem jest konsultacja z trenerem.

■ Niezgodność planu żywienia z planem treningowym

Niezachowanie odpowiednich przerw i jakości posiłków okołotreningowych skazuje organizm na ciężką pracę nie tylko podczas treningu, ale i kilka godzin po nim.

Dobra rada: konsultacja z trenerem i dietetykiem. Pamiętaj o posiłkach przed treningiem i po nim. Jeśli trening trwał ponad 45 minut i był średniointensywny (aerobik, bieganie), to zjedz posiłek po treningu.

■ Nuda treningowa

Brak zmian w treningu sprawia, że organizm się do niego adoptuje i trening przestaje przynosić oczekiwane efekty.

■ Przetrenowanie i zmęczenie

Zbyt dużo treningów oraz zbyt mocne treningi prowadzą do przetrenowania i zmęczenia. To z kolei zaburza sen i odpoczynek, a taki stan jest dla organizmu stresem. Reakcją obronną jest odpowiedź m.in. hormonu wytwarzanego przez nadnercza – kortyzolu. Niszczy on tkankę mięśniową i blokuje dostęp do tkanki tłuszczowej.



ZDROWIE

■ Nieprawidłowa praca glukozy i insuliny

Glukoza to cukier we krwi – wszystkie produkty zawierające węglowodany zostają w organizmie zamienione w glukozę. Insulina to hormon anaboliczny wytwarzany przez trzustkę, jej zadaniem jest m.in. wyrównanie poziomu cukru we krwi. Jej nadmiar powoduje zwiększenie tkanki tłuszczowej. Kiedy spożywamy pokarm, we krwi zwiększa się poziom glukozy (im posiłek bardziej „słodki”, tym bardziej i szybciej wzrasta glukoza), a trzustka musi wydzielić insulinę. Część glukozy trafia do magazynów w mięśniach i wątrobie. Gdy magazyny są pełne, a ilość glukozy we krwi jeszcze duża (bo jedliśmy za dużo lub za często), to zostaje ona zamieniona w tkankę tłuszczową. Kiedy zaczynamy się objadać lub podjadać, sprawiamy, że trzustka produkuje insulinę zbyt często. Organizm utrzymuje ją stale na wyższym poziomie. A to powoduje, że komórki organizmu stają się na nią odporne, co utrudnia wykorzystanie glukozy.

Nadmiar glukozy zostaje przekształcony w tłuszcz, a insulina blokuje „opróżnianie” tkanki tłuszczowej.

■ Zaburzenia hormonalne

Najczęstszym problemem hormonalnym jest niedoczynność tarczycy – wytwarzane jest zbyt mało hormonu T₄, a zbyt dużo TSH. Właściwie funkcjonująca tarczyca zapewnia sprawnie działający metabolizm. Niedoczynność tarczycy spowalnia metabolizm, powodując tycie. Innymi chorobami o podłożu hormonalnym jest zespół metaboliczny, zespół policystycznych jajników. Często chorobą tarczycy to także Hashimoto, czyli autoimmunologiczne zapalenie tarczycy. W tym przypadku dieta jest bardzo ważna, regularność posiłków, ograniczenie spożycia produktów mlecznych, warzyw krzyżowych czy glutenu.

Dobra rada: jeśli dawno nie robiłaś badań, skontaktuj się z lekarzem i wykonaj je.

■ Nietolerancja pokarmowa, problemy trawienne i „chore” jelita

Jelita to bramy do układu odpornościowego. Odpowiadają za wchłanianie wody i składników odżywczych. Jeśli ich stan nie jest prawidłowy, flora bakteryjna jest zaburzona np. antybiotykoterapią lub niewłaściwym odżywianiem, występują wzdęcia wywołane błędami w żywieniu lub nietolerancja któregoś z jego składników, to cały organizm zaczyna szwankować. Aby się odchudzić, trzeba być zdrowym – wszelkie nieprawidłowości zdrowotne, a zwłaszcza na poziomie jelit, będą utrudniały proces chudnięcia. Nietolerancja pokarmowa jest jedną z częstych przypadłości. Może dotyczyć: glutenu zawartego w większości zbóż, laktozy w produktach mlecznych, nasion roślin strączkowych czy jaj. Nietolerancja to nie to samo co alergia – różni się przede wszystkim mechanizmem powstania i objawami. Nietolerancja pokarmowa nie wywołuje ostrych, widocznych objawów tak jak alergia, działa „po cichu”, osłabiając nasze jelita (doprowadza do nieszczelności jelit) i w konsekwencji układ odpornościowy. Objawami nietolerancji mogą być: przewlekłe bóle głowy, biegunki, wzdęcia, zatrzymanie wody w organizmie, zaburzony sen, przewlekłe zmęczenie.

Dobra rada: możesz sprawdzić, czy masz nietolerancję pokarmową, robiąc badania w tym kierunku (sprawdź ofertę laboratoriów medycznych). Drugą skuteczną metodą jest dieta eliminacyjna: wyklucza się rotacyjnie podejrzane produkty. Możesz zrobić to sama lub udać się do dietetyka.

SEN I REGENERACJA

Nieprawidłowy sen osłabia metabolizm, powoduje brak energii w ciągu dnia, obniża odporność zwiększając ryzyko niektórych chorób. Brak snu zaburza m.in. hormony odpowiedzialne za nasz apetyt (grelinę i leptynę), co sprawia, że po nieprzespanej nocy w ciągu dnia zaczniesz podjadać.

Dobra rada: śpij 6–8 godzin w ciemnym, dobrze wywietrzonym pokoju, nie oglądaj TV i nie pracuj na komputerze tuż przed zaśnięciem. Zgaś wszystkie lampki i źródła światła w pokoju. Zjedz ostatni posiłek około 2 godziny przed spaniem.