

„A mai napig küzdök a démonokkal”

Előfordul, hogy a belefektetett munka nem elég. Katánál a fogyási kudarc egyik oka az volt, hogy a betegségei mellett egy sporttal kapcsolatos pszichés gátja is volt, így utolsó kísérletként választotta a gyomorkisebbitő műtétet, ami végül hozzájárult testsúlycsökkenéséhez.

Előtte:
142 kg



Muszáj volt mozognom!

A mozgás az egészséges fogyáshoz elengedhetetlen, de ha valakit már gyerekként csak negatív tapasztalatok értek minden testnevelésórán, annak különösen nehéz lehet rávennie magát a sportra. – Anitának az étrend folyamatos kontrollálása mellett a legnagyobb feladata az volt, hogy rábeszéljen a rendszeres edzésekre. 3 év alatt sikerült neki. Most már fél éve része az életnek a mozgás, heti kétszer személyi edzőhöz jár. Itthon saját testsúlyos edzéseket csinál. Mai napig küzdök a „mozgás démonjaival”, de minden tölem telhető megteszek. A testképzavar oldásához pszichológus segítségét is kértem, hiszen hiába adtam le 60 kilót, én ezt nem látom. Sajnos a járványhelyzet miatt a bőreltávolításra szolgáló plasztikai műtétet is toldódik. Szerencsém van, hogy a párom mindvégig támogatott, sőt, amikor a legkisebb súlyomat, a 78 kilót elértem, még rám is szólt, hogy így már kicsit csontos vagyok – nevet Kátán, aki tényleg mindent megtesz az egészségéért.

Utána:
82 kg



Amikor valaki komoly hormonális problémákkal küzd, a pluszszűlytől megválni nem könnyű feladat. A 36 éves Hiel Kátán lényegében mindent megpróbált, mielőtt egy olyan utat választott, amiről sok minden elmondható, de az biztosan nem, hogy könnyű...

Bántották is gyerekként

Sokaktól lehet hallani, hogy az elhízás felé vezető út első állomásaként a gyerekkori mandulaműtétet jelölik meg. Így volt ez Katánál is. – Sosem voltam vékony, mindig jó húsban voltam, de valóban a műtét után kezdett igazán elfajulni a dolog – kezd a fiatal nő. – Ráadásul már akkor magasabb voltam az átlagnál, most is 180 centis vagyok. A tornasorban legelől álltam husi gyerekként, és az ezzel járó bánásmód, valamint az érzés, hogy kilógok a többiek közül, nem igazán serkentett sportolásra, plusz, amikor kamaszodni kezdtem, fél év alatt rengeteget híztam.

Újra az ördögi körben

Kátán fiatalon, 2007-ben 125 kilós súllyal került be az országwide ismert elhízászkórtó belgyógyász, dr. Pados Gyula programjába. A szigorú étrend és orvosi kontroll hatására 85 kilóra csökkentette súlyát, de egy betegség ismét közbeszólt. – Arcbénulásom lett, amire szteroidot kellett szednem, és mindent visszahíztam. Újra benne voltam az ördögi körben. Sokáig keresték a többször is visszatérő bnéulás okát, műtéteim is voltak, de a mai napig sem tűnt el teljesen. Közben folyamatosan küzdöttem a súlyommal. Mindent megpróbáltam, igyekeztem orvosokkal, sőt kurzuslával, varázslóval is fogyni, de csak híztam. Ekkor kerültem Anitához, és az ő irányításával sok mindent megpróbáltunk. Viszont akkor már a 2-es típusú cukorbetegség határán jártam, és semmilyen gyógyszerre nem reagált a szervezetem. Az endokrinológusom két verziót

mondott: inzulin vagy a gyomorsűkítő műtét. Az inzulinhoz még fiatalnak éreztem magam, és 2018 telén inkább nekiveselkedtem a műtétnek. Anita az elejétől végigkísért az úton, és azóta is nagyon sokat segít nekem.

Pszichológus sem árt...

A gyomorsűkítő operáció előtt a zsírmáját csökkentő szigorú diétára van szükség. Ebből kezdett bele Kátán is a 142 kilóval, majd öt kilóval könnyebben már járhatott a beavatkozás. – A felépülés egyáltalán nem egyszerű feladat, lényegében az egész étkezést újra kell építeni. Ebben is Anita segített, ő állította össze az étrendet, hogy mikor mit és hogyan egyek, milyen vitaminokat vigyek be. Van, akinek viszonylag könnyen áll a szervezetem, de én nem voltam szerencsés. Most sem tudok pékáruat, tésztaféléket enni. Napi 5-8-szor kell ennem, hogy elegendő tápanyagot vigyek be. Emellett figyelnem kell a zsírfélszénhidrát arányára is,

különben a szervezetem nem tudja jól feldolgozni az ételt. Ráadásul kialakult egy műtéti szövődmény, amelyet csak megfelelő étkezéssel tudok kordában tartani. Ha nem megfelelően eszem, akkor olyan állapotba kerülök, mint egy cukorbeteg, amikor leesik a vércukorszintje. Ez nagyon komoly rosszulléttel jár – meséli Kátán.

– Majdnem négy év telt el a műtét óta, ami hatott, hiszen lefogytam, de csak annak ajánlom ezt a beavatkozást, akinek semmilyen más módszer nem működött. Akinek mégis szükséges ez, javasolom, hogy legyen mellette egy dietetikus és egy pszichológus. Sok év küzdelem ebből azt mondta, hogy igen fontos a helyes életmód, a sport és a mentális egészség. Én meghoztam egy döntést, így az életem végéig oda kell figyelnem, mikor mit eszem. Cserébe a súlyom rendben van, és pszichésen is erősebb lettem. De ez a műtét csak egy mankó, ha valaki nem figyel oda, visszakerülhet ugyanabba az ördögi körbe, ahonnan indult!

PATKÓ ÁGNES

A szakértő szerint

Somogyi-Kovács Anita dietetikus

Titoktartási kötelezettséggel!

Kátán sokáig küzdött a plusz kilókkal, és főként az étrendjén próbált meg változtatni. Végül a műtétet választotta, ami segített leadni a túlsúlyt, de negatív következményekkel is járt. – Tudni kell, hogy egy ilyen operáció nagyon komoly beavatkozás, aminek hátrányai is lehetnek. Mindenki egyéni anatómiával rendelkezik, csak utólag és hosszú távon derülhet ki, hogy milyen lehetőségei lesznek később az étkezés terén. Van, aki ugyanúgy megeszi a rántott húst krumplicipőrével és májöntéssel, és vissza is hízik. Kátán tartja



a diétás javaslatokat. Azt tanácsolom, hogy mielőtt egyáltalán megfontolná a beavatkozás lehetőségét, dietetikussal egyeztetett étrendet kövessen, és napi legalább 20 percet mozogjon. Ha a fogyást lelki tényezők is akadályozzák, akkor ezek megoldása is segíthet. A dietetikus akkor tud segíteni (titoktartási kötelezettség mellett!), ha a fogyni vágyó túlsúlyt minden információval megoszt vele – hangsúlyozza Anita.

Kata kedvenc receptjei

Cukkinitőcsni

HOZZÁVALÓK (6 ADAGHOZ): 500 g cukkini, 1 darab nagyobb méretű (kb. 150 g) krumpli, 2 darab tojás, 1 bögre reszelt sajt (mozzarella vagy trappista), 3 evőkanál parmezán sajt, ízlés szerinti só, bors, fokhagyma

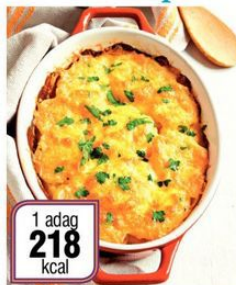


1 adag
130
kcal

tepsibe, és ujjnyi vastagon elterítem. Sütőben közepes hőfokon addig sütöm 25-30 perc alatt, míg szép aranybarna mindenhol.

Rakott, darált húsos krumpli

HOZZÁVALÓK (6 ADAGHOZ): 500 g krumpli, 250 g darált hús, 1 nagyobb fej fehér hagyma, 200 g cottage cheese, 100 g mozzarella, ízlés szerinti só, borsikafű, szárított metélőhagyma, petrezselyem



1 adag
218
kcal

ELKÉSZÍTÉS: A krumplit héjában sós vízben megfőzöm, a hagymát felkockázom. A darált húst zsiradék nélkül elkezdem lepirítani, és amikor kihéredett, hozzáadom az apróra vágott fehér hagymát és a fűszereket. Szükség esetén vizet öntök a hús alá, és készre párolom. Amikor kész a hús és teljesen elfőtte a levét, hozzáadom a cottage cheese-t, és felforralom. A meghámozott és felkarikázott krumpliból egy tapadásmentes tepsibe

lerakok egy réteget, rá az elkészült darált húst, majd ezt addig rétegezem, míg el nem fogy. A végén mozzarellát tépkedek a tetejére. Közepes hőfokon kisütöm kb. 35 perc alatt, míg a sajt rá nem sül rendesen.

Gyümölcsös pohárdesszert

HOZZÁVALÓK (10 ADAGHOZ): 250 g zsírszegény túró, 200 g light mascarpone, 100 g tejszín, 1 citrom héja, vanília, ízlés szerinti édesítő, 100 g apróra vágott mandula vagy dió, 250 g málna



1 pohár
150
kcal

ELKÉSZÍTÉS: A mascarpont a túróval összekeverem, majd hozzáadom a vaniliát és a citromhéjat. A tejszín az édesítővel kihabosítom, majd hozzákeverem a mascarpone túróhoz. Az apróra őröszvágott magvakat szárász serpenyőben egy kicsit megpirítom. 200 g málnát lepirítok. Amikor

a magvak kihűltek, kisebb poharakba rétegezem őket: mandula, krém, majd málnapüré. Az utolsó réteg mindig a krém, a tetejét málnával díszítem. 5 órára hűtőbe teszem, és hidegen tálalom.

Fotó: Zsigmond László, privát, Shutterstock, Getty Images. A megadott kalóriáértékek tájékoztató jellegűek.