



SOMOGYI-KOVÁCS ANITA
jogi szakokleveles sportdietetikus

A tavaszi megújulás jegyében sokaknál hagyomány a vallási vagy egyéb célzatú böjt. Ehhez ad néhány hasznos információt szakértőnk, Somogyi-Kovács Anita jogi szakokleveles sportdietetikus.



Könnyű tehermentesítő napok

Az emberek nagy része az ünnepi időszakokban hajlamos több kalóriát fogyasztani, mint amennyire szüksége lenne. Ez általában a kevésbé vagy ritkábban ajánlott élelmiszerek, úgymint az édességek, az alkohol vagy a zsírosabb ételek túlzott bevitelét jelenti. Húsvét közeledtével, amikor az üzletekben mindenféle csokinyulak, sonkák és tojáslíkorok sorakoznak, sokaknak eszébe jut: böjtölni kellene, hiszen az is hozzátartozik a hagyományokhoz. Nos, az ésszerűen végzett böjt az év bármely szakában megvalósítható, viszont nagyon fontos, hogy ha tényleg belevág, akkor azt a választott hazai zöldség és/vagy gyümölcs érési idejében, teljesen érett példányokat fogyasztva tegye!

A böjt típusai

A böjtnek számos fajtája létezik, amelyek nem feltétlenül a drasztikus étrendi változtatásról szólnak. Egyes változataiban csak bizonyos összetevőkről és/vagy szokásokról kell lemondani.

- A vallási böjtök általában meghatározott kezdésűek és időtartamúak. 2019-ben a katolikus nagyböjt március 6-án kezdődött, és a vasárnapok kivételével negyvenhat napig tart. A muszlim ramadán május 5-én indul, harmincnapos, és napkeltétől napnyugtáig kell betartani a szabályait. Ezek a böjtök nemcsak a táplálkozás mikéntjét határozhatják meg, hanem az élvezeti szerek fogyasztását is korlátozhatják. Például a huszonegy napos dánieli böjt teljesen vegán étrendet követel meg, míg a ramadán alatt tilos a dohányzás, kerülniük kell a dühöt, az erőszakot, az irigységet, valamint a nemi érintkezést.

A vallási böjtök engedményt tesznek például a 14 év alatti gyerekek, a várandós és/vagy

szoptatós anyák és a betegek esetében. Bár az utóbbiaknak egyes felekezeteknél a felépülés után be kell pótolniuk az elmaradt „diétát”.

- A „gyógyításra” alkalmazott böjtöknél sajnos előfordulhat, hogy a kúra épp a kívánttal ellenkező eredményt éri el: a daganatos betegeknek például a fokozott antioxidáns-bevitel, valamint az energiaszegény, tápanyaghiányos étrend csökkenti a kemoterápia hatását. Számos kutatás igyekezett a böjtök gyógyító hatását alátámasztani, de csak időszakos javulásokat vagy káros következményeket igazoltak. Hosszú távon nem is lehet eredményes egy tápanyaghiányos böjt!

Egyszerűbb böjt variációk

Kevert böjt válogatás

Főként nyers alapanyagok, kiegészítve feldolgozott alapanyagokkal. Az étrendben lehetőleg hazai, érett gyümölcsök és zöldségek kombi-

nálhatók lisztkekből és magokból készült kenyerekkel, hőkezelt gabonafélékkel (köles, rizs, bulgur) és burgonyával.

Nyers böjt válogatás

Ahogy a neve is mutatja: kizárólag nyers alapanyagokból álló étrend. A zöldség- és gyümölcsnapokon lehetőség szerint a hazai, érett termékek, valamint azok leve fogyasztható. Természetesen a böjtöléshez nem a külföldről érkezett, félig éretlen eper, banán, avokádó, mangó, a vízkultúrában vagy üvegházban, fóliában nevelt spenót, rukkola és társai a megfelelőek!

A mindennapi egészséges táplálkozás és a tavaszi böjtölés szempontjából is értékes táplálék az otthon csíráztatott magok csírája, a teljes érési állapotban lefagyasztott zöldségek (ha még maradt őszi sárga magunk által el-tett) vagy a kertben termelt sóska és spenót.

Ötnapos program

Csak egészséges felnőttek számára ajánlott. A böjt során kerülje a betegségek esetén ajánlott gyógynövényteákat (hársfa, bodza, kamilla stb.), valamint az alkoholfogyasztást, a dohányzást és az internetezést is!

- Kerülni javasolt a három böjt napon: fizikai vagy megterhelő szellemi munka, sétánál erősebb sport, szaunázás.
- Javasolt a három böjt napon: pihenni, sétálni a szabadban, olvasni.

Bevezető nap

Napközben fogyasszon el 1,5-2 liter folyadékot, ebből 1-2 csészényi zöld vagy csipkebogyótea is lehet.



Reggeli: főtt tojás, korpás zsemle, sárgarépa
Tízórai: körte
Ebéd: tökfőzelék, párolt hal vagy hús

Uzsonna: pár szem mandula

Vacsora: natúr joghurt, korpás zsemle
Szükség szerint pótvacscora: pár szem mandula

1. böjt nap

Napközben fogyasszon el 1,5-2 liter folyadékot, ebből 1-2 csészényi zöld vagy csipkebogyótea is lehet.

Reggeli: 1-2 db nyers alma finomra reszelve

Tízórai: pár szem dió

Ebéd: 100 g mirelit natúr gesztenyepüré (szobahőmérsékleten felengedve)

Uzsonna: 5-6 db fagyasztott szilva (szobahőmérsékleten felengedve)

Vacsora: 150-200 g nyers, tisztított sárgarépa finomra reszelve

Szükség szerint pótvacscora: pár szem dió

2. böjt nap

Napközben – az alább felsoroltak mellett – fogyasszon el 1,5-2 liter folyadékot.

Reggeli: 1-2 db nyers alma leve (a gyümölcsöt reszelje finomra, majd nyomkodja ki a levét)

Tízórai: 1 csésze zöld tea üresen, pár szem natúr mogoró

Ebéd: 300 g nyers, tisztított sárgarépa leve (a zöldséget reszelje le, majd nyomkodja ki a levét)

Uzsonna: 1 csésze zöld tea üresen, pár szem natúr mogoró

Vacsora: 1-2 db nyers



alma leve (a gyümölcsöt reszelje finomra, majd nyomkodja ki a levét)

Szükség szerint pótvacscora: pár szem natúr mogoró

3. böjt nap

Napközben fogyasszon el 1,5-2 liter folyadékot, ebből 1-2 csészényi zöld vagy csipkebogyótea is lehet.

Reggeli: 1-2 db nyers körte finomra reszelve

Tízórai: pár szem tökmag

Ebéd: 100 g mirelit natúr gesztenyepüré (szobahőmérsékleten felengedve)

Uzsonna: pár szem tökmag

Vacsora: 50 g tetszés szerinti csíra

Szükség szerint pótvacscora: pár szem tökmag

Levezetőnap

Napközben fogyasszon el 1,5-2 liter folyadékot, ebből 1-2 csészényi zöld vagy csipkebogyótea is lehet.

Reggeli: vízzel főtt zabkása meggyel (a fagyasztott meggyet főzze együtt a zabpelyhellyel)

Tízórai: meggyes joghurt

Ebéd: zöldséges burgonyaleves korpás zsemelével

Uzsonna: 1 ek vegyes natúr magkeverék (napraforgómag, tökmag)

Vacsora: joghurtos sárgarépa-főzelék

Szükség szerint pótvacscora: 1 ek vegyes natúr magkeverék (napraforgómag, tökmag)

Akiknek TILOS a böjtölés!

Többek között daganatos és/vagy krónikus betegségben szenvedőknek; depresszióval, táplálkozási zavarral küzdőknek; veseelégtelenségnek és/vagy dializált betegeknek; szív- és érrendszeri betegségek; fertőző betegségek; hormonális eredetű megbetegedések esetén. Szintén tiltott a böjtölést babavárás és/vagy szoptatás idején; a gyerekek, illetve az aktív élsportolók számára. Bármilyen betegség esetén szakorvossal és dietetikussal kell egyeztetni!