

„Nem akarok aszalt szilvává válni”

Bereczki Istvánné Elzbieta soha nem értette, mit is jelent az, hogy először fejben kell valamit elhatározni, utána történhet igazi változás, amíg meg nem tapasztalta. Életmódváltásáért jutalom járt: visszakapta a táncot!



Előtte:
90 kg

Utána:
70 kg

Zsír vagy izom?

– Az egészséges, megtartható és tartós fogyás jót tesz a túlsúllyal küzdő szervezetnek, éppen ezért sem mindegy, hogyan és milyen eredménnyel történik. Egy komolyabb életmódváltás követésében a testösszetétel mérése nagy szerepet játszik. Ma már professzionális gépek segítségével lehet megmérni a szervezetben a zsírszázalékot, és ezen felül a különösen káros, szervek között elhelyezkedő zsírszázalékot. Az izomtömeg, az izom minősége, a csonttömeg, a test hidratáltságának mérése mellett természetesen a hagyományosan mérhető magasság, testtömeg, csípő- és derek-körfogat is fontos információt ad. Egyes gépek a mért és megadott adatok alapján biológiai kort is képesek kiszámolni. Elzbieta esetében ez a kiinduló 90-ről 56-ra csökkent, és a fogyását követő rendszeres kontrollok alatt végig látszott, ahogy a zsírszázalék csökken, az izomtömeg és -minőség javul. Ezek egyértelműen a jó fogyási folyamatot jellemzik – magyarázza a szakértő.

Eheti történetünk főszereplője egy kétszeres nagymama, aki minden hétvégén egy nagycsaládnak főz. Bereczki Istvánné Elzbieta talán el is fogadta, hogy az egészsége, a fittségi állapota már nem olyan, mint régen, hiszen mégiscsak túl volt a hatvanon. Aztán kiderült, hogy a plusz kilóért egy betegség is felelős...

Figyelmeztetések egymás után

Nagyon sokan vannak, akik pajzsmirigyproblémák miatt küzdenek túlsúllyal, de az ő esete más volt.

– Nálam nem alulműködést mutattak ki, hanem egy, szerencsére csak jóindulatú elváltozást a pajzsmirigyemben. Alattomosan jöttek fel a kilók és lassan. Amikor végre kiderült, mi a gond, műtéttel eltávolították, és azóta pajzsmirigy-hormon-pótlást kell szednem – mondja az asszony. – Ez 2014-ben történt, és utólag már látom, hogy aztán kicsit elhanyagoltam a dolgot. Próbáltam én diétázni, de az sosem volt eredményes, így jutottam el a 90 kilóig. Ekkor azonban újabb figyelmeztetést kaptam. 2020 végén valami miatt teljesen elromlottak a hormonszintjeim, aminek egy súlyos szívritmuszavar lett az eredménye. A szövődmények megelőzése érdekében vérhígítót írtak fel, de arról semmilyen infót nem kaptam, hogy ez befolyásolná, mit ehettek.

Közeléptek a gyerekek

A lengyel származású nagyja a család szíve; a nagyobbik lánya és annak férje már nem tudták tovább nézni a negatív változást, és közeléptek. Egy dietetikust kezdtek keresni, aki megoldja Elzbieta gondjait. Így találtak rá Somogyi-Kovács Anitára.

– Komoly felméréssel kezdtek a közös munkát. A részletes étkezési napló mellett egy testösszetétel-mérés is készült. Ez volt az a pillanat, amikor én is meghoztam a döntést, hogy elég, meg kell változtatnom az életmódo-

mat. Addigra a súlyom az ízületi problémáim is rontott, a térdem és a csípőm is gyakran fáj. Nagyon rossz volt, hogy bár még ennyi idősen is nagyon szeretek táncolni, egy rockyt sem tudtam végigcsinálni. Anitától komoly étkezési tervet kaptam, egész hétre szólót, amiben a fehérjék, szénhidrátok, zsírok aránya megfelelő volt minden étkezésnél. Előírás volt, hogy a zsír- és a cukorbevitelt csökkentenem kell. Innentől kezdve mindent zsírszegény technikával főztem (teflonban, sütőpapíron), és csak a kész ételre tettem egy kis kiskanálnyit hidegen sajtolt zsíradékot. A süritéshez is zsírban szegényebb tejtermékeket használtam. Mivel a férjem cukorbeteg, neki sem ártott az édesítésre való odafigyelés. Anita tanácsa alapján laktózmentes tejjel főztem a pudingot, a kakaót, mert az édesebb. A hozzáadott cukor legfeljebb 10 g lehetett naponta. Így még a kedvencem, a fagyó is belefért olykor-olykor.

Gyorsan fogyatkozó kilók

– Én olyan vagyok, hogy ha valamit eldöntök, akkor azt nagyon

komolyan csinálom. Néha már a gyerekeim mosolyogtak rajtam, hogy nem kell ennyire grammra betartani az előírásokat. Sokat segített, hogy Anita rengeteg gyakorlati tanácsot, bevásárlási tippet adott. Amikor a kilók gyorsan elkezdtek lemenni, éreztem, hogy megéri. Természetesen azt is tudtam, hogy mozognom is kell, de ezt a járvány miatt csak később tudtam kezdeni, mert egy gyógytornász sem vállalt 2021 tavaszán. Aztán nyáron ez is beindult, és ma már minden napot 30–40 perces gyógytornával kezdek, délutánonként pedig a férjemmel gyalogolunk, de olyan gyors tempóban, hogy néha le is hagyom őt. Anita nagyjából négyhavonta ellenőrzi az állapotomat, és nagyon elégedett velem. Elértem a 70 kilót, és én a legelején épp azt gondoltam, hogy ennyi szeretnék lenni. 70 évesen nem akarok aszalt szilvává válni, tudom, hol kell megállni. A derekamról 16 centit fogytam, a csípőmről 12-t. A háziorvosom szerint mindenkinek így kéne élnie. Megérte a változtatás, mert nemrég egymás után három rock and roll is végigtáncoltam.

PATKÓ ÁGNES

A szakértő szerint

Somogyi-Kovács Anita jogi szakokleveles sportdietetikus, egészségügyi szakértő

Ne legyen túl kevés a kalória!

– Sokan esnek abba a hibába, hogy a gyors fogyás érdekében koplalni kezdenek, de ezzel éppen az ellenkezőjét érik el. A túl alacsony energiabevitel eredménye, hogy a szervezet a májban és izmokban raktározott szénhidrátokhoz nyúl, hiszen az könnyebben elérhető. A szervezet tartalékolni kezd, ehezük, az eredmény ingerültség. Amikor pedig véget ér a kinézett fogyókúra, több kiló jön vissza, mint koplalással leadott, ez a jojó-effektus. A helyes fogyáshoz min-



dig meg kell határozni a személyre szabott alpanyagszükségletet, és ezt felszorozni az aktivitási szorzókkal. Egy heti háromszor sportoló egészséges nő energiáigénye átlagosan 1600–2000 kalória naponta. Ha valaki több energiát fogyaszt a szükségénél, akkor arra kell törekedni, hogy annyit egyen, amennyire valójában szüksége van, és ne koplaljon – javasolja a szakértő.

Elzbieta kedvenc receptjei

Tojáskrém

HOZZÁVALÓK (1 ADAGHOZ):

1 db M-es méretű keményre főtt tojás, 1 ek. joghurt, 1 tk. mustár, 1 ek. aprított snidling, csipetnyi őrölt fehér bors

ELKÉSZÍTÉS: A tojást főzzük keményre, majd pucoljuk meg. Villával törjük össze egy tálban, majd adjuk hozzá a joghurtot, a mustárt és a borsot. A végén a snidlinget is keverjük bele. Hagyjuk állni fél órát a hűtőben, hogy összeérjenek az ízek, majd friss zöldséggel: retekkel, salátával fogyasszuk.



1 adag
90
kcal

Mikrós zabkása



1 adag
233
kcal

HOZZÁVALÓK (1 ADAGHOZ): 4 púpos ek. apró szemű zabpelyhely, 1 tk. zabkorpá, 1 tk. mazsola, 1,5 dl laktózmentes 1,5% zsírtartalmú tej, őrölt fahéj

ELKÉSZÍTÉS: Az apró szemű zabpelyhet, a zabkorpát és a ma-

szolát tegyük egy félliteres mikrózható bögrébe, és öntsük fel annyi vízzel, hogy ellepje. Mikró fedővel lefedve tegyük be a mikrosütőbe 800 Watt-ra 2 percre. Ha elkészült, öntsük fel a tejjel, és keverjük össze az őrölt fahéjjal.

Retró sajtos-pizzás pirítós

HOZZÁVALÓK (1 ADAGHOZ): 2 szelet korpás kenyér, 2x 1 tk. pizzakrém, 2x 1 sz. light lapkasajt, 2 db nagyobb csemege-uborka

ELKÉSZÍTÉS: A korpáskenyér-szeleteket kenjük meg a pizzakrémmel, és tegyük rá 1-1 szelet light lapkasajtot. Sütőben vagy melegszendvicsütőben a sajtot olvasszuk rá a pizzakrémes kenyérszeletekre. 1-1 szelethez 1-1 db csemege-uborkát együnk meg.



1 adag
239
kcal