Vilnius, 2021 m. gegužės 4 d.

**Tarptautinė diena be dietų: specialistai kviečia atrasti mitybos balansą**

**Išgirdę žodį „dieta“, pirmiausiai, ko gero, pagalvojote apie svorio metimą. Specialistų teigimu, dietų kultūra formuoja neigiamą žmonių santykį su maistu ir jų kūnu, bet ir įtvirtina svorio stigmą. Tarptautinės dienos be dietų proga, jie pasakoja apie dietų keliamus iššūkius, galimas alternatyvas, dalijasi patarimais bei subalansuotai mitybai tinkamo užkandžio receptu.**

Pasak gydytojos dietologės Evelinos Cikanavičiūtės, perteklinis dietų laikymasis dažnai sutrikdo sveiką žmonių santykį tiek su maistu, tiek su savo kūnu, didina valgymo sutrikimų tikimybę.

„Be to, tyrimai rodo, svorio svyravimai laikantis dietų neigiamai veikia širdies ir kraujagyslių, endokrininės sistemos veiklą. Taip pat atkaklus vadovavimasis griežtomis dietomis sukelia įvairių maistinių medžiagų trūkumo riziką, su tuo susijusius susirgimus. Moksliniai duomenys pagrindžia, kad dietų laikymasis sąlygoja metabolinę adaptaciją, t.y. ilgainiui mažėja energijos poreikis bazinėms organizmo reikmėms, dietos ir lėtinis alkis gali paskatinti ir disfunkcinį elgesį – rūkymą, alkoholio vartojimą ir daugiau“, – sako E. Cikanavičiūtė.

**Įstato į žalojančius rėmus**

Jos teigimu, dietos žadančios greitus ir sąlyginai lengvai pasiekiamus rezultatus, dar vadinamos „kaprizo dietomis“. Joms yra būdingos įvairios taisyklės – kartais rekomenduojama atsisakyti tam tikrų produktų arba priešingai – valgyti ypatingai daug konkretaus maisto. Tokiose dietose gali atsirasti nepagrįsti maisto deriniai ar pertekliniai valgymo laiko suvaržymai.

„Nepaisant kartais keistų nurodymų ir daug valios reikalaujančių valgymo taisyklių paradoksalu, bet šios dietos – patrauklios. Dėl tariamo novatoriškumo ir nestandartinės struktūros, paprastai jos būna itin madingos, populiarumą dažnai didina visuomenėje žinomi žmonės ar net specialistai“, – pažymi pašnekovė.

**Sukuria stebuklo iliuziją**

Anot E. Cikanavičiūtės, nors tokios dietos gali padėti atsikratyti svorio, griežti ribojimai sukelia maistinių medžiagų trūkumo, raumenų masės, kūno skysčių praradimo riziką ir su tuo susijusias grėsmes sveikatai.

„Ir, žinoma, tokios dietos neišmoko tinkamų ir ilgalaikių valgymo įpročių, todėl sugrįžus prie prieš dietą buvusių valgymo įpročių, ilgainiui svoris taip pat sugrįžta“, – akcentuoja dietologė.

Asmeninis treneris ir „Lidl“ prekės ženklo ambasadorius Paulius Ratkevičius priduria, kad žmonės, kurie griebiasi alinančių dietų, dažnai turi tam tikrų valios ir disciplinos problemų, o renkantis šį kelią, dažniausiai laukia nesėkmė: „Daugeliu atveju, po savaitės ar dviejų, toks režimas tampa per sunkus, o žmogus grįžta prie senų, nesveikų mitybos įpročių. Tikėtina, kad su dar didesniu trenksmu.“

E. Cikanavičiūtė pažymi, kad dalis žmonių, besiimančių daug žadančių metodų, dažnai yra linkę nuvertinti jų riziką sveikatai: „Pastaruoju metu galima pastebėti daugiau kritinio ir racionalaus mąstymo įvairių komercinių produktų, skirtų svorio mažinimui, atžvilgiu. Tačiau gydytojams didžiausią susirūpinimą kelia mitas, kad populiarios dietos arba įvairūs svorio mažinimui skirti, su dietomis kombinuojami papildai, yra absoliučiai saugūs. Dėl to norėtųsi, kad prieš imdamiesi eksperimentų su savo sveikata, žmonės pirmiausia pasitartų su gydytoju.“

**Ant visuomenės pečių gulanti našta**

Gydytoja dietologė toliau pasakoja, kad dietų „rinka“ naudojasi visuomenėje gana plačiai paplitusiu nutukimu – kompleksiška liga, kurią nulemia daugybė veiksnių.

„Nutukimo atsiradimui įtakos turi biologiniai veiksniai: genetiniai, epigenetiniai, neurohumoraliniai, taip pat medikamentiniai, psichologiniai, socialiniai, kultūriniai ir aplinkos, kuriems priskiriamas maistas ir fizinis aktyvumas. Todėl nutukimo gydymas taip pat kompleksiškas ir, deja, vienos panacėjos kol kas nėra. Dietos ir jų kultūra itin reikšmingai prisideda prie iškreipto santykio ne tik su maistu, bet ir su kūnu, formavimo, skatina su kūnu susijusių stereotipų ir ydingų standartų bei svorio stigmos visuomenėje atsiradimo. Todėl mane džiugina, kad pastaruoju metu ne tik užsienyje, bet ir Lietuvoje vis daugiau dėmesio skiriama svorio stigmai ir iš to kylančiam kūno pozityvumo judėjimui. “, – sako E. Cikanavičiūtė.

Ji akcentuoja, kad kūno pozityvumo idėja neneigia objektyvaus antsvorio ir nutukimo kaip ligos ar su tuo susijusių problemų, bet nei antsvoris, nei nutukimas negali tapti objektu, pagal kurį žmogus yra vertinamas kaip asmenybė.

„Tyrimų duomenimis, nutukimu sergantys žmonės susiduria su nelygybe ir išankstiniu nusistatymu įvairiose gyvenimo srityse. Svorio stigmą išgyvenantys žmonės patiria tiek fiziologinį, tiek psichologinį stresą, o tai sudaro tam tikra užburtą ratą ir dažnai lemia dar labiau didėjantį svorį, su tuo susijusių valgymo sutrikimų, depresijos riziką. Šios diskriminacijos dėl svorio atsakomybė krenta ant visų visuomenės narių pečių, todėl tik pripažindami šią problemą ir būdami atsakingi bei sąmoningi galime pradėti mažinti jos mastą“, – tvirtina gydytoja dietologė.

**Dieta turėtų atgauti pirminę žodžio prasmę**

Dietologė pratęsia, kad jai norėtųsi žodžiui „dieta“ sugrąžinti tikrąją jo prasmę – išvertus iš graikų kalbos, tai reiškia gyvenimo būdą ir tam tikrą režimą.

„Sveikatai palanki ir subalansuota dieta turėtų būti tvarus gyvenimo būdas su sistemingu maisto pasirinkimu ir reguliaru valgymo režimu. Pagrindinis tikslas turėtų būti plataus maisto raciono užtikrinimas, siekiant patenkinti kasdienius pagrindinių ir mažųjų maistinių medžiagų poreikius. Būtent todėl – siekiant maisto įvairovės ir mažesnių porcijų, paprastai rekomenduojama valgyti pusryčius, pietūs, vakarienę ir bent vieną suplanuotą užkandį“, – teigia E. Cikanavičiūtė.

Tačiau ji pažymi, kad vienos „sėkmės“ formulės sukurti neįmanoma: „Jei maistas žmogaus gyvenime būtų tik penas fiziniam kūnui, tuomet galbūt ir būtų galima kalbėti apie universalią maitinimosi formulę. Bet maistas mūsų gyvenime yra kur kas daugiau – tai ir emociškai, kultūriškai bei tradiciškai svarbus mūsų kasdienybės elementas.“

P. Ratkevičiaus priduria, kad jis yra 10 metų dalyvavęs fitneso varžybose, todėl puikiai supranta, ką reiškia valgyti virtą vištieną ir žalius agurkus kelis mėnesius. Jo teigimu, kiekvienas žmogus turi atrasti jam tinkantį mitybos būdą ir jo laikytis.

„Pabaigęs karjerą fitneso srityje, sau pasakiau, kad daugiau niekada nebevalgysiu neskaniai. Tačiau tuo pat metu, stengiuosi rinktis tokį maistą ir jo patiekalus, kuris būtų kuo sveikesnis, valgau tris pagrindinius patiekalus per dieną ir dukart užkandžiauju. Tačiau tai – man tinkantis režimas. Todėl jeigu jūs jaučiatės gerai valgydami tai, ką valgote, mylite savo kūną ir neturite problemų su sveikata – tai ir tęskite. Jei norite kažką keisti – pirmiausia pasitarkite su profesionalais. Na, o dienos be dietų proga, noriu pasidalyti paprastu, sveiku ir skaniu užkandžiu, kurio ingredientus galėsite rasti prekybos tinkle „Lidl“, – sako treneris.

**Rutuliukai iš džiovintų vaisių ir riešutų**

**Jums reikės: 75 g lazdyno riešutų, 75 g migdolų riešutų, 75 g datulių, 75 g razinų, 150 g riešutų sviesto.**

**Gaminimo būdas:** paprasčiausiai viską susmulkinkite mikseriu, kol gausite tirštą ir tvirtą masę. Imkite ją rankomis ir formuokite mažus rutuliukus, maždaug po 50 g. Iš šio kiekio turėtų gautis maždaug 6-10 rutuliukų, priklausomai nuo jų dydžio. Jeigu norite, šiek tiek papildomai susmulkinkite mėgstamų riešutų ir juose apvoliokite rutuliukus. Suformavę rutuliukus, sudėkite juos į lėkštę ir palikite šaldytuve 15-20 minučių, palaukite, kol sustings. Skanaus!

**Daugiau informacijos:**

Greta Cibulskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 5 250 3045, +370 662 02 236

greta.cibulskaite@lidl.lt