

## **Vélemény Shobert Norbert szénhidrátcsökkentett diétán alapuló applikációjáról**

Schobert Norbert munkásságát régebb óta ismerem, hisz kérésére sokszor adtam tanácsot neki a szénhidrátban csökkentett élelmiszerek előállítását, élelmiszer receptúrák összeállítását illetően. Próbáltam elképzeléseit táplálkozástudományi szempontból is alátámasztani, ezért Norbi korábbi sikereit egy kicsit a magaménak is érzem.

Mi is a szénhidrátban csökkentet diéta lényege? Élelmiszereink többségénél a fő komponens a szénhidrát, melyből négyszer-hatszor többet fogyasztunk, mint zsírból. Egységnyi szénhidrát energia-tartalma mintegy fele a zsírénak, de a szénhidrátokat a szervezetünk a különféle biokémiai folyamatokban könnyen hasznosítani tudja, a fölösleget pedig zsír formájában raktározza. Mitől híznak tehát? A szénhidrátoktól, és főként a nagyon könnyen energiává és zsírrá alakítható cukroktól. A búza, az árpa, a rozs, a zab, a kukorica, a rizs, de még a burgonya is sok keményítőt, kevés, és a burgonya kivételével erősen közepes biológia értékű fehérjét tartalmaz, tehát a fő szerepük az, hogy energiával látják el szervezetünket.

A szénhidrátban csökkentett termékek lényegét úgy lehetne megfogalmazni, hogy növeljük a fehérjetartalmat, állítsuk be a zsírtartalmat, csökkentjük úgy a szénhidrátok mennyiségét, hogy az az ember energia szükségletét még éppen kielégítse. Növeljük a rosttartalmat, ami az emésztő rendszerben megduzzadva jóllakottsági érzést kelt, fogyasztása számos élettani előnnyel jár, de energiatartalma gyakorlatilag nulla. A szénhidrátban csökkentett termékek minden szempontból megfelelnek ennek a követelmény rendszernek. Fogyasztásuk után az éhségérzet a magas rosttartalom következtében később jelentkezik, felesleges energia nem kerül a szervezetbe, a kiváló minőségű alapanyagok következtében viszont a szervezet esszenciális zsírsav- és aminosav szükségletét tökéletesen ki lehet vele elégíteni.

Felmerülhet a kérdés, hogy érdemes-e a napi elfogyasztott tápanyagok energiatartalmát számolni? A válasz egyértelműen nem, mert ezt az ember nem tudná csinálni egy életen át, hamar beleunna, hanem törekedni arra, hogy fehérjében dús, optimális zsír- és szénhidrát-tartalmú táplálékot fogyassunk, amely megfelelő arányban tartalmazza a növényi és az állati eredetű élelmiszereket egyaránt. A diéta lényege a lehetőleg minél alacsonyabb szénhidrát fogyasztás, és különösen ajánlott a magas cukortartalmú élelmiszerek és az iparilag előállított tiszta cukrok mellőzése. A szénhidrátok közül előnyben részesíti a rezisztens keményítőt nagyobb mennyiségben tartalmazó élelmiszereket, mely az ember szervezetében nem emésztődik, energiát nem szolgáltat, ennek megfelelően zsírrá nem tud alakulni.

Norbi legújabb ötlete, applikációja kiküszöböli a bonyolult számításokat, így a korábbi tapasztalata és elvégzett vizsgálatait során egy olyan egyszerű rendszert állított össze, melynek alkalmazásával mindenki figyelemmel tudja követni a napi

energia fogyasztását, és a mértéket megtartva testtömegét karban tudja tartani, a túlsúlyos vagy elhízott emberek pedig megindulhatnak az optimális testtömeg irányába. Norbi felhívja a figyelmet a mértékletességre, mert akár milyen alacsony is a szénhidrát tartalom, ha egy ételből mértéktelenül fogyasztunk, az előbb felvázolt célokat nem lehet elérni. Fentiek alapján javaslom mindenkinek, az új applikáció kipróbálását.

**2024. 06. 06.**

**Dr. Csapó János, professor emeritus, az MTA doktora**