

Folyamatos éhség, állandó stressz: új felismerések az evés és a tápanyaghiány kapcsolatáról

Az állandó éhségérzet nem pusztán kellemetlenség, hanem a szervezet kétségbeesett vészjelzése – állítja Rácz András funkcionális laborelemző, aki újabb szakmai anyagában olyan összefüggéseket tár fel a falási rohamok, farkaséhség és a mikrotápanyaghiány között, amelyek alapjaiban változtathatják meg a fogyással és táplálkozással kapcsolatos szemléletet.

Az éhség új arcai – amikor nem a kalória hiányzik

Az elhízás mára népbetegség, miközben a legtöbb életmódtanács egy mondatra egyszerűsödik: „egyél kevesebbet, mozogj többet”. Rácz András szerint azonban ez a hozzáállás figyelmen kívül hagy egy kritikus tényezőt: az indokolatlanul erős éhségérzetet, amely sok esetben nem az akaraterő hiánya, hanem mélyebb biológiai folyamatok következménye.

Tudományos vizsgálatok igazolják, hogy a modern étrend tápanyagtartalma messze elmarad az előző generációkéétól. Az elmúlt évtizedekben például a réz, vas, nátrium és magnézium szintje 50–80%-kal csökkent a zöldségekben és húsokban – ez pedig megmagyarázhatja a gyakran visszatérő falási kényszert. A mikrotápanyag hiány ugyanis nemcsak a jóllakottság érzését gátolja meg, hanem konkrét testi és lelki tüneteket is kivált: ingerlékenységet, fáradtságot, koncentrációs zavart.

Sokan tapasztalják, hogy só, cukor vagy zsíros ételek után sóvárognak – ez gyakran nem „gyengeség”, hanem a szervezet ösztönös próbálkozása arra, hogy egyensúlyba hozza magát. A nátrium- és kloridhiány például erős sós ételek utáni vágyat okoz, míg a magnézium- és káliumhiány inkább az édességek iránti sóvárgást növeli. Ezek alapján egyre világosabb, hogy az étvágy valójában a test nyelve – és nem hallgatni rá, hanem érteni kell.

A hangulatunk is üzen, hallgass rá!

A mentális állapotunk szoros összefüggésben áll az étkezéssel – ezt ma már egyre több kutatás támasztja alá. A mikrotápanyagok csökkenése nemcsak az étvágyat borítja fel, hanem hozzájárulhat a szorongás, depresszió, ADHD vagy akár agresszivitás megjelenéséhez is. Ezt fejezi ki a „hangry” kifejezés is – az angol hungry (éhes) és angry (mérges) szavak összevonásából –, amely azt az állapotot írja le, amikor valaki a vércukorszint esése vagy tápanyaghiány miatt ingerültté válik. Ilyenkor nemcsak éhséget érzünk, hanem a stressz, a feszültség és a negatív gondolatok is felerősödhetnek.

Zsófia, a 6 hetes program egyik résztvevő így fogalmazott: „Egy éve még rendszeresen nassoltam esténként. A közös munka hatására egyáltalán nem kívánom ezeket az ételeket, sőt, egy apró módosítás után egy nap alatt elmúlt az édesség utáni vágyam.”

A mikrotápanyagok tehát nemcsak fizikai jóllakottságot biztosítanak, hanem kulcsszerepet játszanak abban is, hogy nyugodtak, kiegyensúlyozottak és fókuszáltak maradjunk – különösen stresszhelyzetben. Nem véletlen, hogy a modern étrend és élelemiszerek változásaival párhuzamosan a mentális zavarok előfordulása is emelkedett.

A test nyelve - és a válasz nem a koplalás

Rácz András szerint a valódi megoldás nem a kalóriák szigorú megvonása, hanem az okok feltárása: például egy rejtett nátriumhiány nemcsak éhséget, hanem alvászavart is okozhat. **A cél nem az, hogy megvonjuk, amire a szervezetnek szüksége van, hanem az, hogy megértsük, mire van valóban szüksége.**

Ez a megközelítés nemcsak tudományos alapokon nyugszik, hanem személyes meggyőződésen is. Rácz András küldetésének is tekinti, hogy közérthető módon mutassa be azokat a biológiai összefüggéseket, amelyeket iskolai tananyagként is érdemes lenne ismerni – hiszen ezek döntően befolyásolják közérzetünket, testsúlyunkat és hosszú távú egészségünket.

Az érintettek támogatására bárki számára elérhető, online formában is követhető programot indított, amelyben heti alkalmak során segít megérteni a folyamatos éhségérzet mögötti okokat, értelmezni a laboreredményeket és személyre szabott megoldásokat kínál. A résztvevők nemcsak új ismeretekhez jutnak, hanem gyakorlati eszközöket is kapnak ahhoz, hogy tartósan csökkentsék az éhségérzetüket, javítsanak mentális-fizikai állapotukon, és végre ne ellenségként, hanem szövetségesként tekintsenek a testükre.

Praktikus válaszok egy túl éhes világban

A legfontosabb tanácsok között szerepel az elektrolitpótlás, a minőségi rostbevitel, a feldolgozott élelmiszerek kerülése, valamint a tudatos étkezés. Ugyanakkor a valódi, hosszú távú megoldás mindig egyéni – ezért is kulcsfontosságú a személyre szabott megközelítés, amely laborértékekre és egyéni szükségletekre épül.

Bővebb információ: <https://raczandras.net/>

Sajtókapcsolat:

- Rácz András, funkcionális laborelemző
- +34 604 44 88 38
- hello@raczandras.net



© Rácz András

© Rácz András



Eredeti tartalom: Rácz András, életmód-tanácsadó

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/23118/folyamatos-ehseg-allando-stressz-uj-felismeresek-az-eves-es-a-tapanyaghi-any-kapcsolatarol/>