

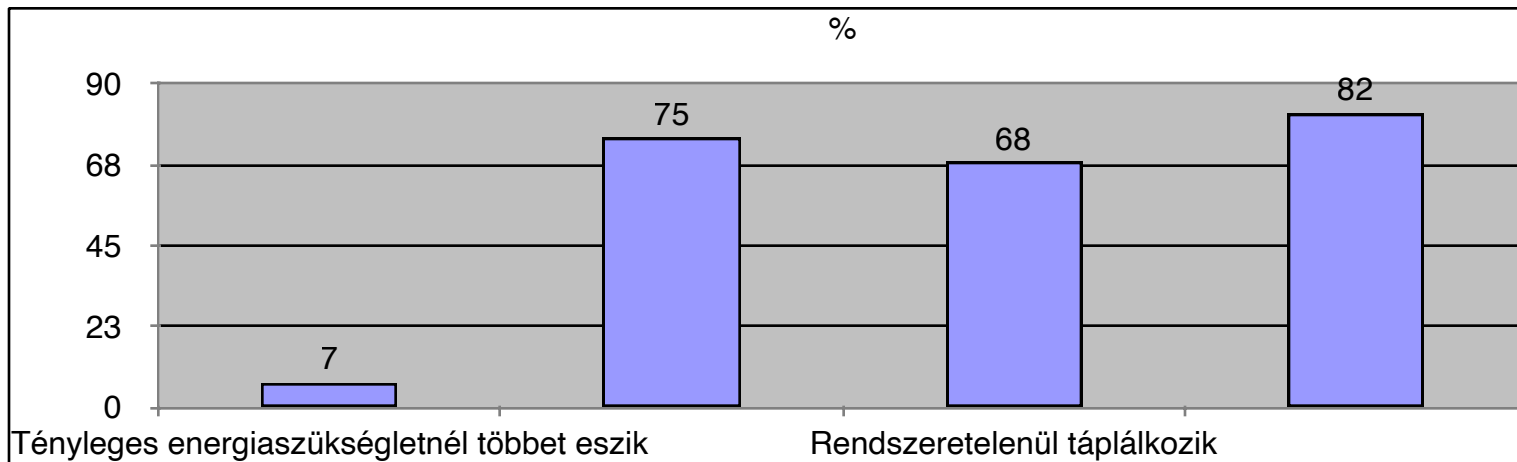
Fat Free Lefogyni de okosan!

Kutatás 2010

Részeredmények a vizsgálatból

**A hosszú távú súlytartáshoz szükséges
tényezők egy hazai testsúlycsökkentő
központ klienseinek követéses
vizsgálata tükrében**

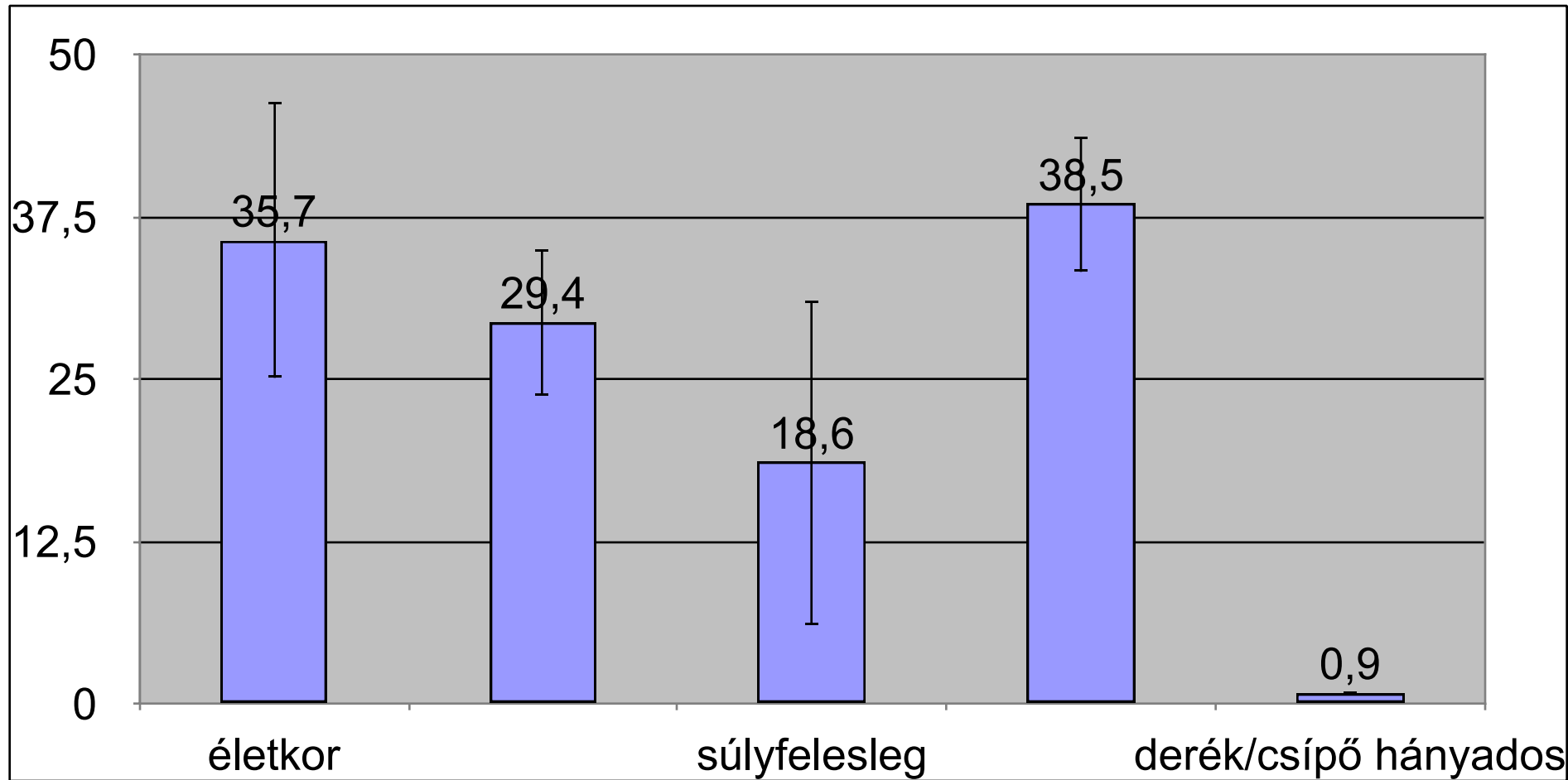
Emlékeztetőül



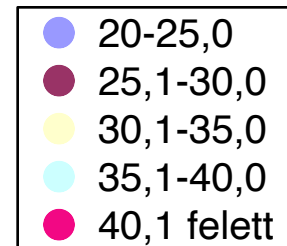
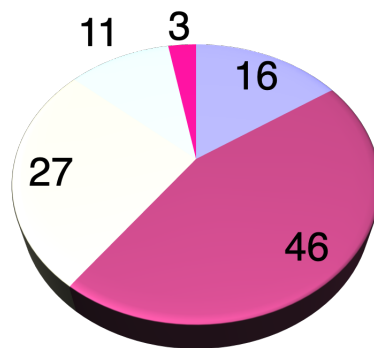
**A „Fat Free” Testsúlycsökkentő Központ túlsúlyos klienseken végzett felmérése
24 órás recall alapján (n=254)**

Fat Free 2010-es Lefogyni de okosan! Kutatás

A résztvevők antropometriai adatai a program elvégzése előtt (n=103)



BMI



Testzsír százalék (%)	Értékelés	Hány fő tartozik ide
20,0-26,0	Normál	0
26,1-32,0	Enyhe zsírfölösleg	12
32,1-35,0	Közepes mértékű zsírfölösleg	10
35,1-40,0	Nagy zsírfölösleg	40
40,1 fölött	Extrém nagy zsírfölösleg	41

Tápanyagarányok vizsgálata

- G. A. Bray: ***Dietary therapy of Obesity***
- A. Astrup, G. K. Grunwald, E. L. Melanson, W. H. M. Saris , J. O. Hill: ***The role of low-fat diets in body weight control: a meta-analysis of ad libitum dietary intervention studies***
- A. J. Nordmann, A. Nordmann, M. Briel, U. Keller, W. S. Yancy, Jr, B. J. Brehm, H. C. Bucher: ***Effects of Low-Carbohydrate vs Low-Fat Diets on Weight Loss and Cardiovascular Risk Factors A Meta-analysis of Randomized Controlled Trials***

Tápanyagarányok vizsgálata

- S. Pirozzo, C. Summerbell, C. Cameron, P. Glasziou: ***Advice on low-fat diets for obesity Cochrane database of systematic reviews***
- D. M. Bravata, L. [Sanders](#), J. [Huang](#), H.M. [Krumholz](#), I. [Olkin](#), C.D. [Gardner](#): ***Efficacy and safety of low-carbohydrate diets: a systematic review***
- M.L [Dansinger](#), J.A. Gleason, J. L. Griffith, H. P. [Selker](#), E. J. [Schaefer](#): ***Comparison of the Atkins, Ornish, Weight Watchers, and Zone diets for weight loss and heart disease risk reduction: a randomized trial.***

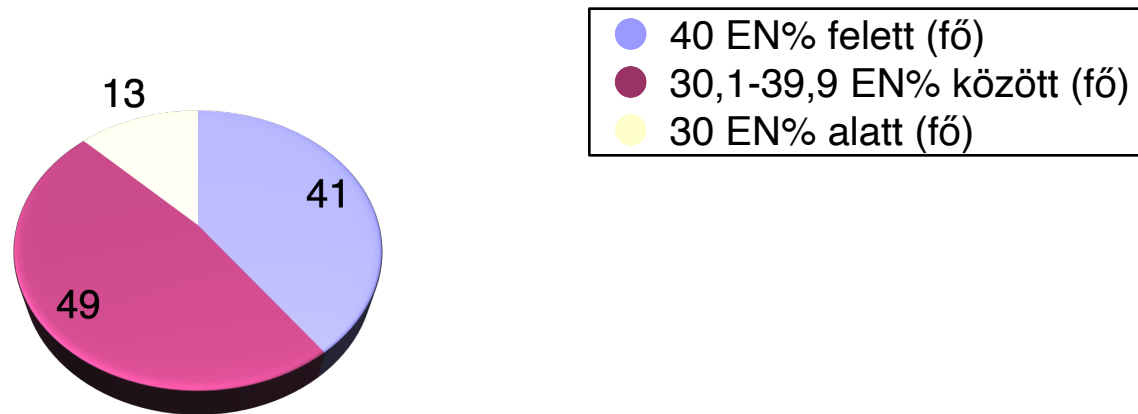
Tápanyagarányok vizsgálata

- F. M. Sacks, G. A. Bray, V. J. Carey, S. R. Smith, D. H. Ryan, S. D. Anton, K. McManus, C. M. Champagne, L. M. Bishop, N. Laranjo, M. S. Leboff, J. C. Rood, L. Jonge, F. L. Greenway, C. M. Loria, E. Obarzanek., D. A. Williamson:
Comparison of Weight-Loss Diets with Different Compositions of Fat, Protein, and Carbohydrates

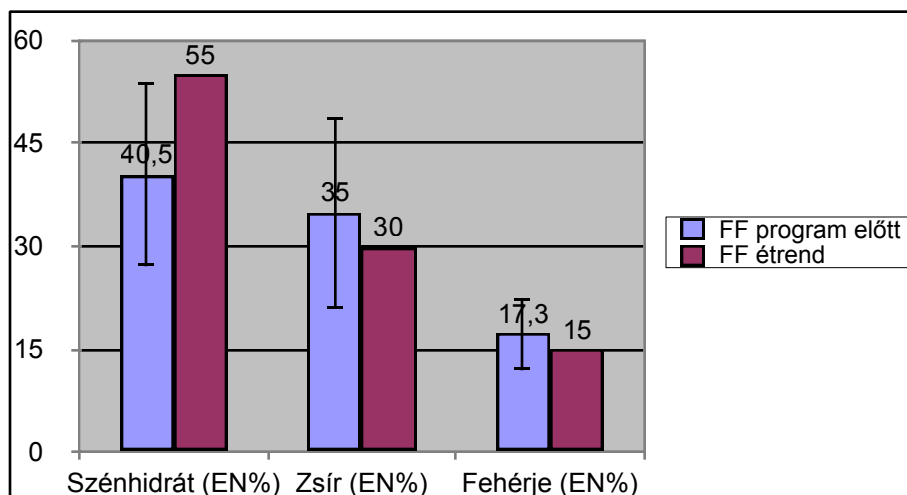
A testtömeg-csökkentő diéta jellemzői

- A tápanyag összetétel nem, a compliance és a kalória viszont hatással volt a testsúlycsökkentésre.
- Az étkezési gyakoriság tekintetében a szakirodalom egységes álláspontot fogalmaz meg: tápanyagarányoktól függetlenül ajánlott a napi energiamennyiség több részletben (lehetőség szerint 3-5-ször) történő elfogyasztása

Jellemző tápanyagarányok a Fat Free kutatás résztvevőinél



A résztvevők jellemző napi zsírbevitel a teljes napi energia bevitelből a „Fat Free” program előtt (n=103)



A tápanyagok részesedése a napi energia bevitelből a résztvevők (n=103) táplálkozásában a „Fat Free” program előtt, és a „Fat Free” étrendhez viszonyítva

A nem megfelelő étkezési gyakoriság vizsgálata

- ***Szignifikáns különbséget talált:***
- **NHANES I Epidemiologic Follow-up Study**
- **Tecumseh Community Health Study**
- **Project EAT (Eating Among Teens)**
- **J.B. Ruidavets, V. Bongard, V. Bataille, P. Gourdy, J. Ferrières: Eating frequency and body fatness in middle-aged men**
- ***B. Koletzko, A.M. Toschke: Critical Reviews in Food Science and Nutrition 50***

A nem megfelelő étkezési gyakoriság vizsgálata

- A. M. Toschke, H. Küchenhoff, B. Koltzho, R. von Kries: Meal Frequency and Childhood Obesity;
- O. M. Thompson, C. Ballew, K. Resnicow, C. Gillespie, A. Must, L. G. Bandini, H. Cyr , W. H. Dietz: Dietary pattern as a predictor of change in BMI z-score among girls
- **Houston-i Children's Nutrition Research Center**
- **NGHS (National Heart, Lung, and Blood Institute Growth and Health Study)**

A nem megfelelő étkezési gyakoriság vizsgálata

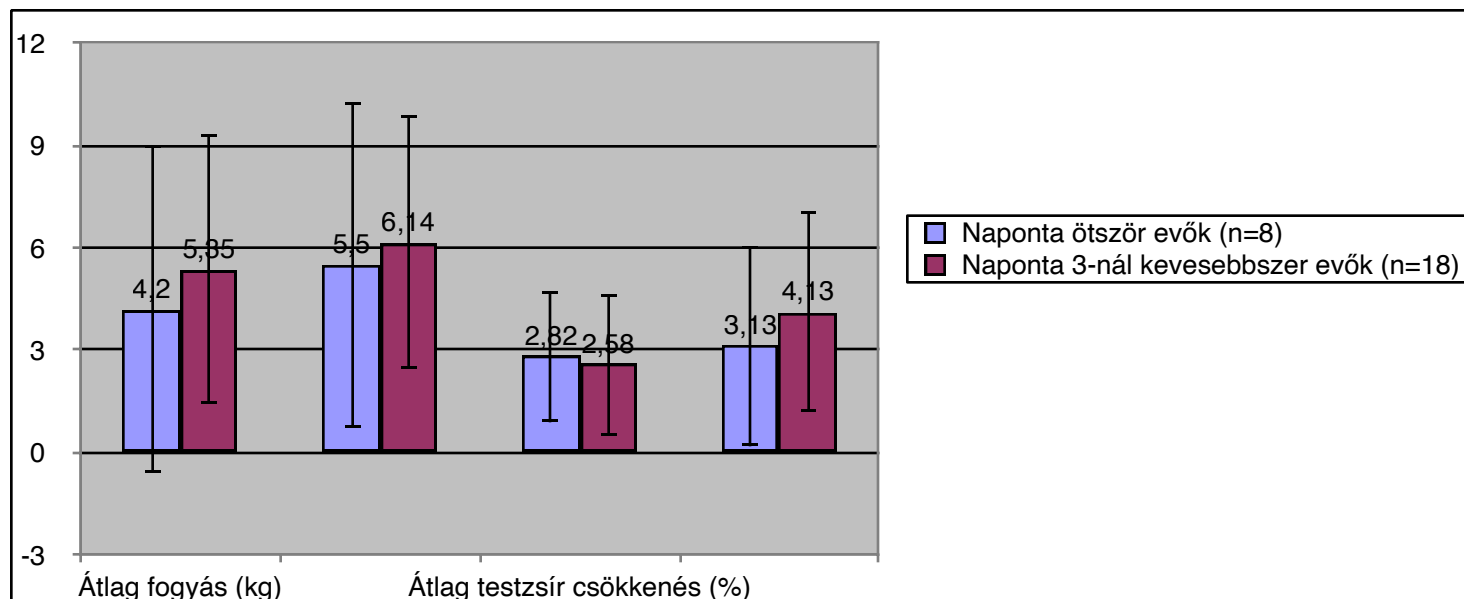
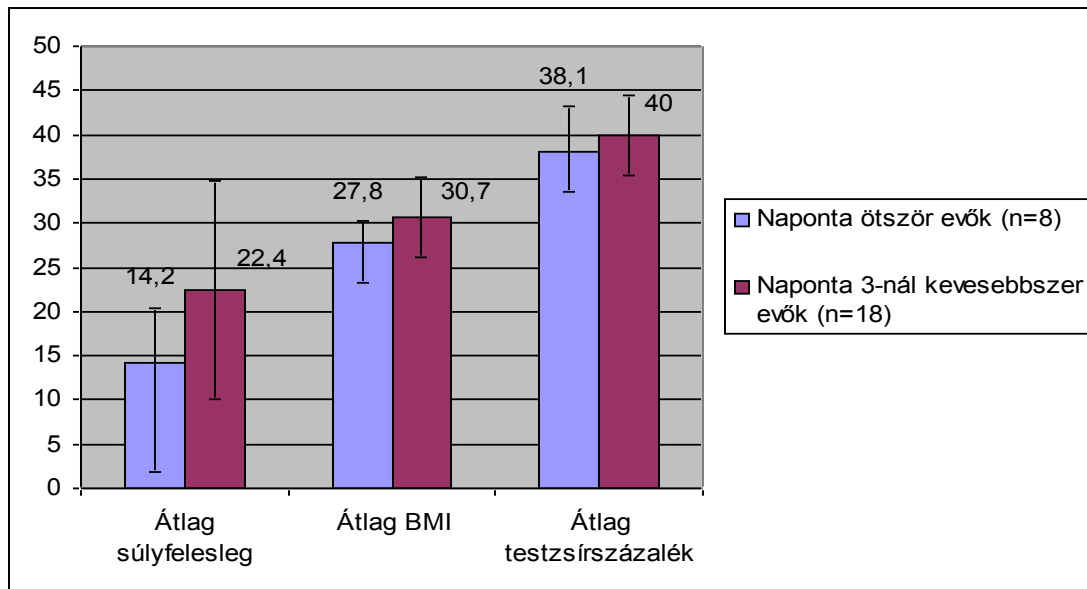
- *Nem talált szignifikáns különbséget:*
- **Continuing Survey of Food Intakes by Individuals**
- **Bogalusa Heart Study**

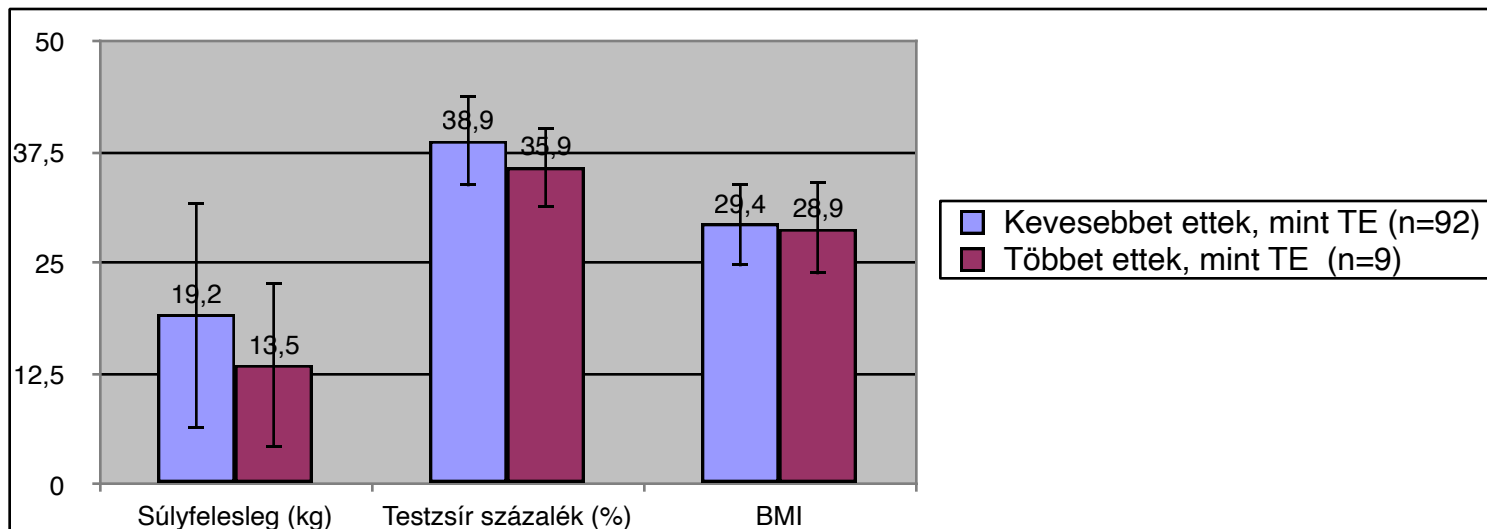
Energiatartalom

- S. B Heymsfield, J. B. Harp, M. L Reitman, J. W. Beetsch, D. A. Schoeller, N. Erondur, A. Pietrobelli: ***Why do obese patients not lose more weight when treated with low-calorie diets? A mechanistic perspective***
American Journal of Clinical Nutrition,
December 2008; Vol. 88, No. 6, pg
1495-1503,

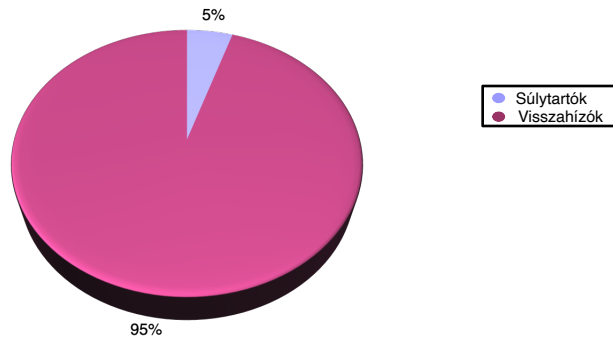
Energiatartalom

- M. Rosenbaum, J. Hirsch, D. A. Gallagher, R. L Leibel
Long-term persistence of adaptive thermogenesis in subjects who have maintained a reduced body weight
Obesity Research 2000 No.8 pg 399-402

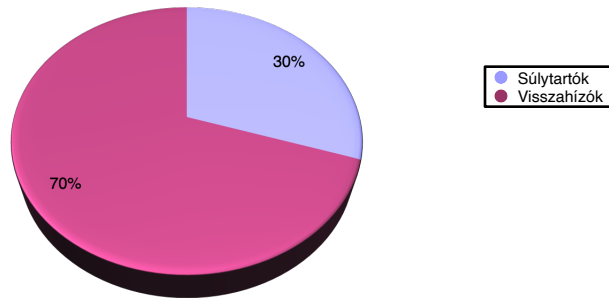




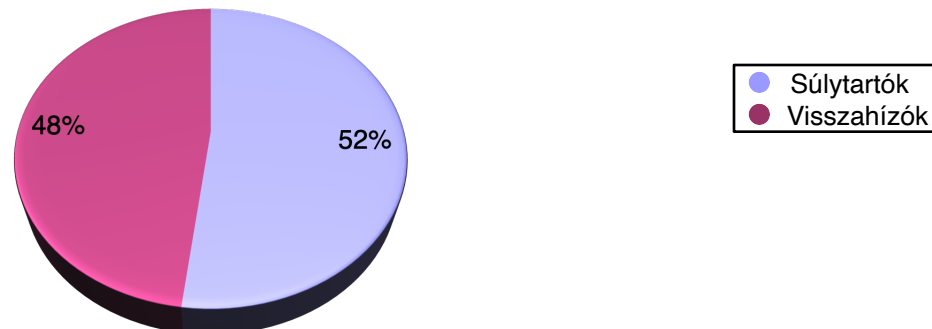
**Átlag súlyfelesleg,
testzsír százalék,
és BMI a tényleges
energiaszükségleth
ez viszonyított
energiabevitel
alapján a „Fat
Free” program
előtt (n=101)**



A magányosan fogyókúrázók 1 éves súlytartása, nemzetközi statisztika (Wholey tanulmány)

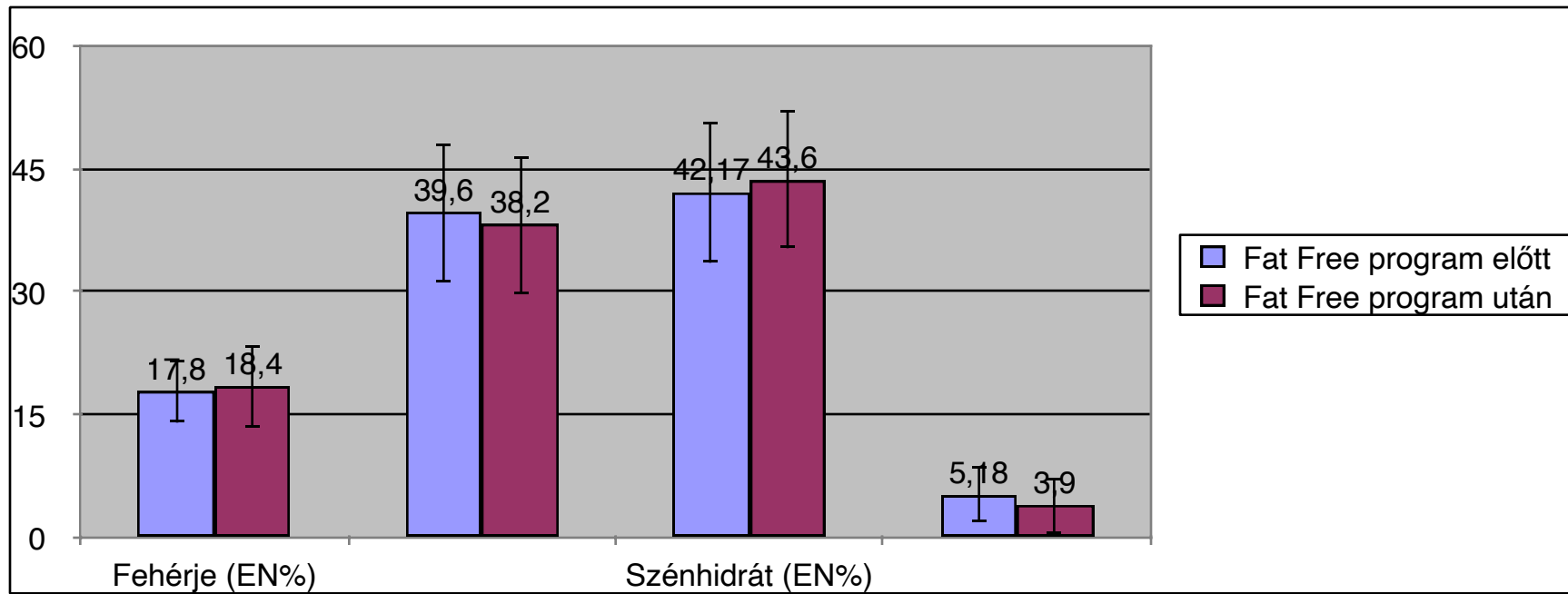


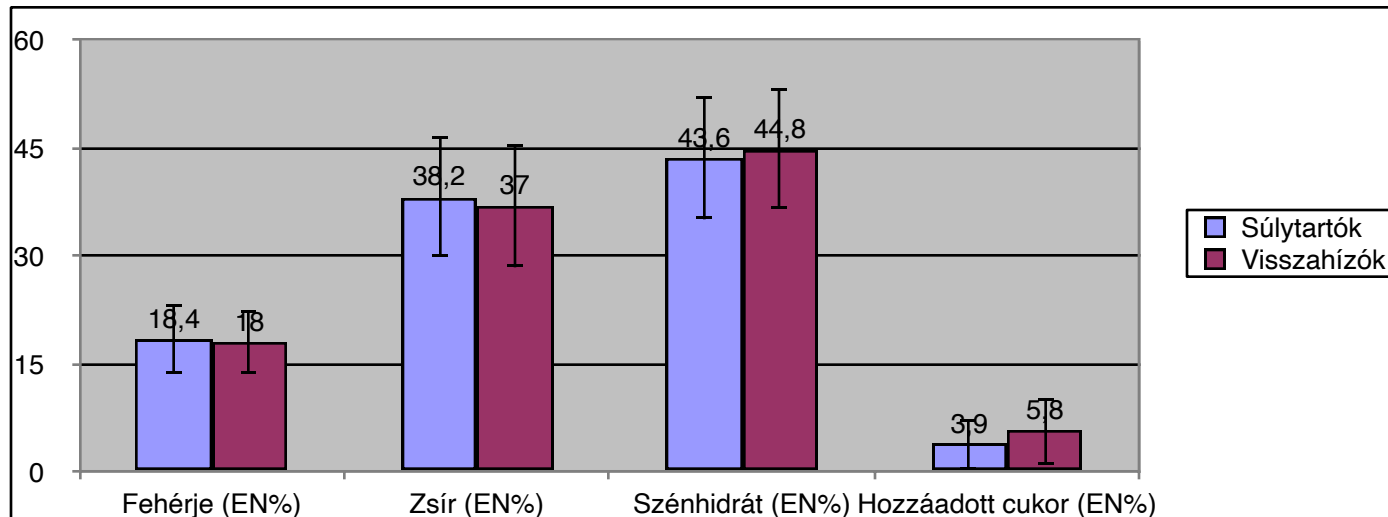
Halmy és munkatársainak a BM Kórházban és Padosnak a Szent Imre Kórházban végzett fogyókúra programjainál az elért 10%-os testsúlycsökkenésnek az 1 éves megtartása folyamatos kontroll mellett 30%-ra volt növelhető



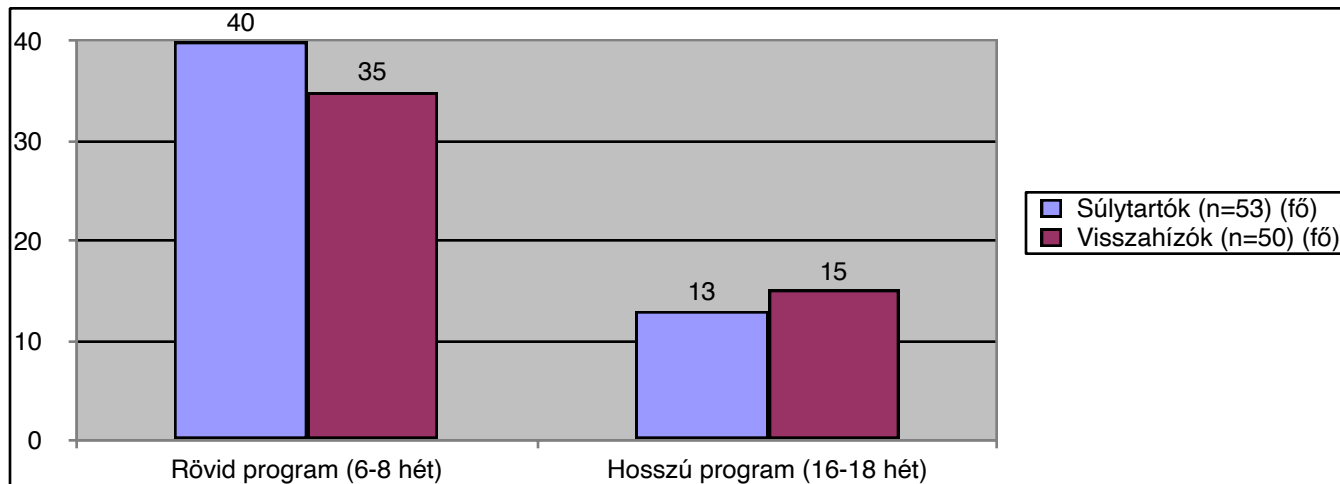
A Fat Free program résztvevőinek 1 éves súlytartása

A „Fat Free” sikeres súlytartóinak jellemző tápanyag beviteli aránya a „Fat Free” program előtt, és a „Fat Free” program után átlagosan 3,5 évvel



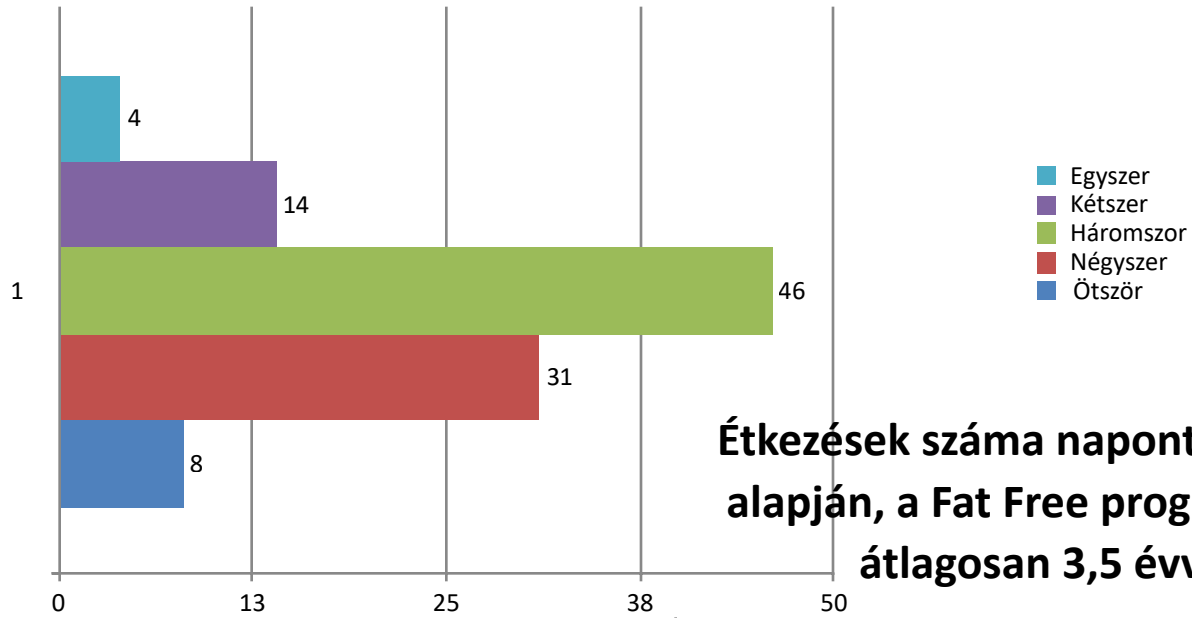


A "Fat Free" sikeres (n=53) és sikertelen (n=50) súlytartóinak napi tápanyagbeviteli arányainak összehasonlítása a program után 3,5 évvel

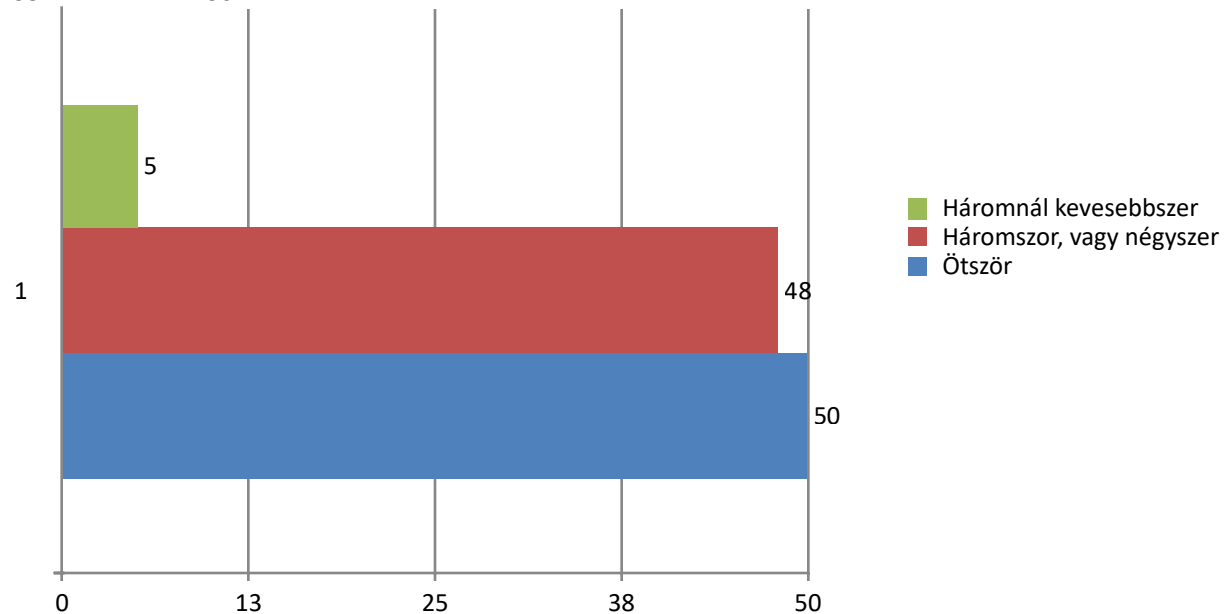


A "Fat Free" rövid (75 fő), vagy hosszú programját végzők (28 fő) sikereesebbek-e a hosszú távú súlytartásban?

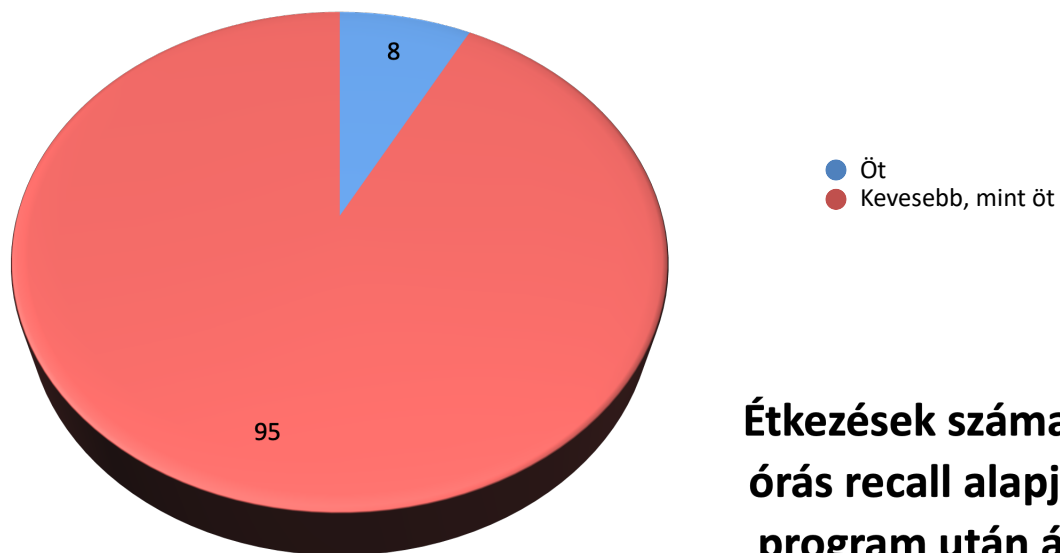
Étkezések száma naponta, 24 órás recall alapján, a Fat Free Program előtt



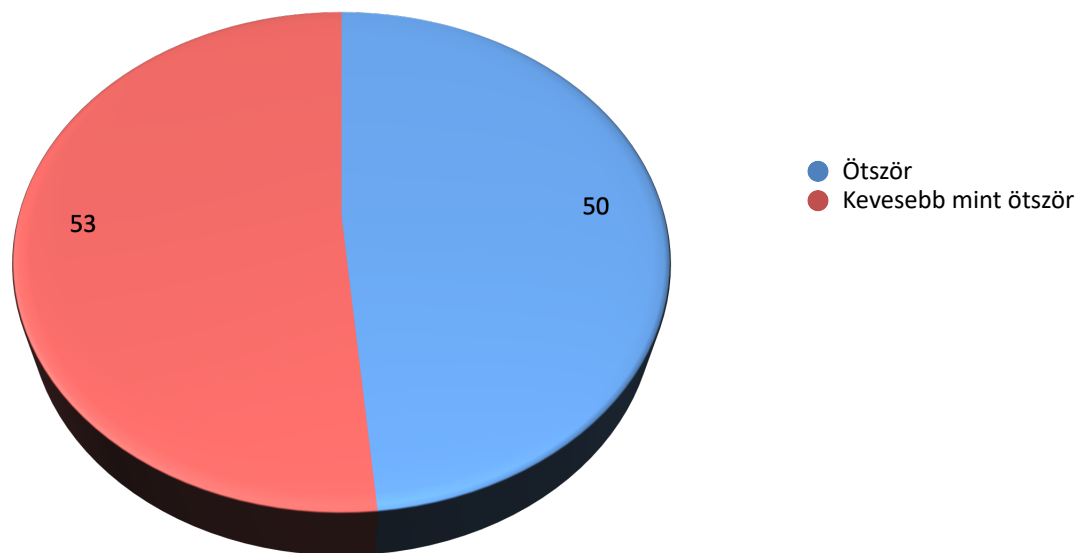
Étkezések száma naponta kérdőív alapján, a Fat Free program után átlagosan 3,5 évvel



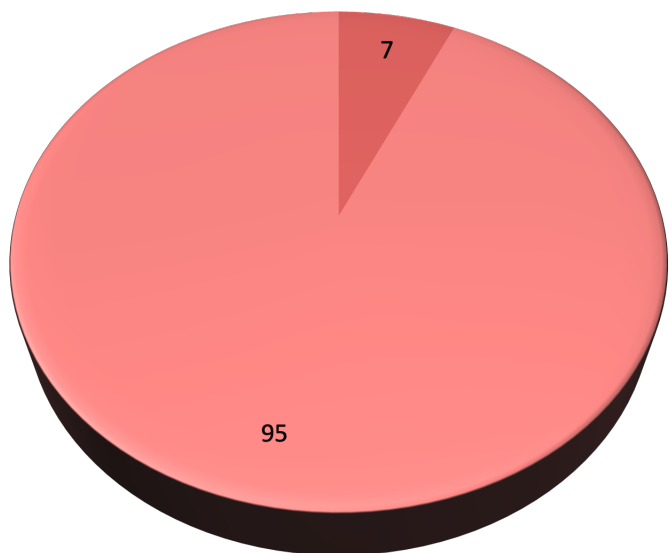
Étkezések száma naponta, 24 órás recall alapján, a Fat Free program előtt



Étkezések száma naponta, 24 órás recall alapján a Fat Free program után átlagosan 3,5 évvel

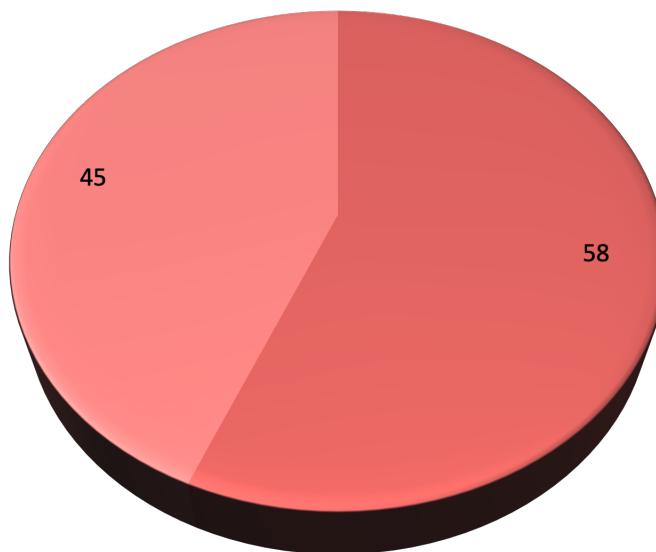


Sportolási aktivitás a Fat Free program előtt



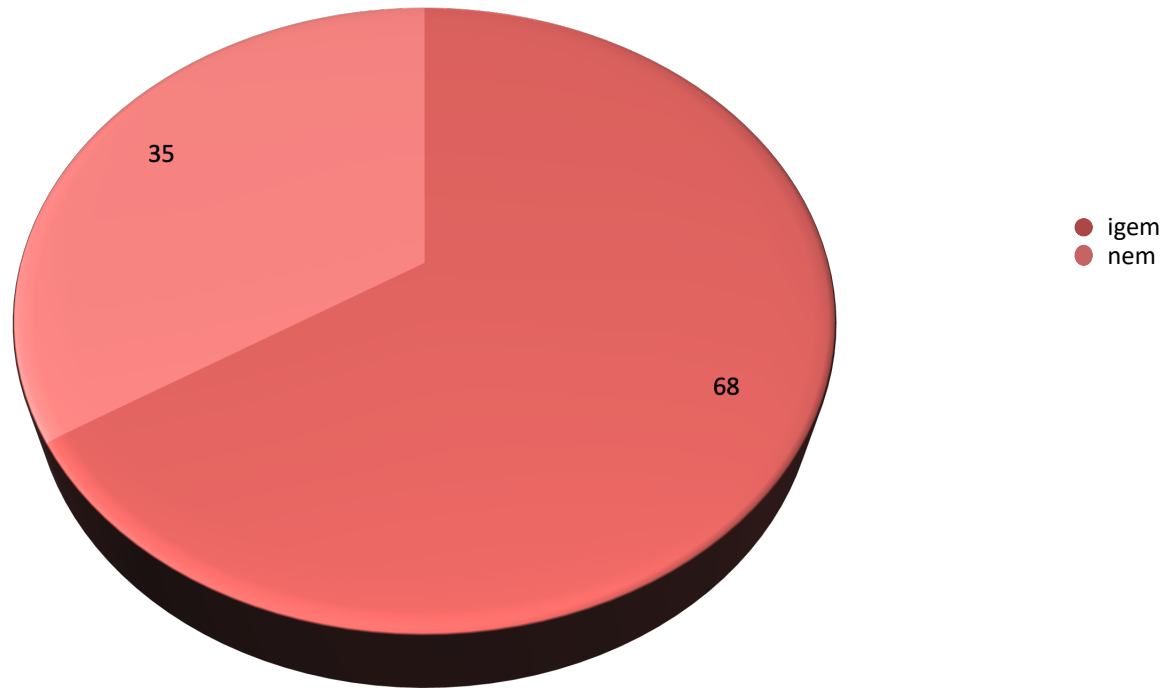
- Hetente 2-3szor legalább 0,5 órát sportolok
- Nem sportolok

Sportolási aktivitás a Fat Free program után átlagosan 3,5 évvel

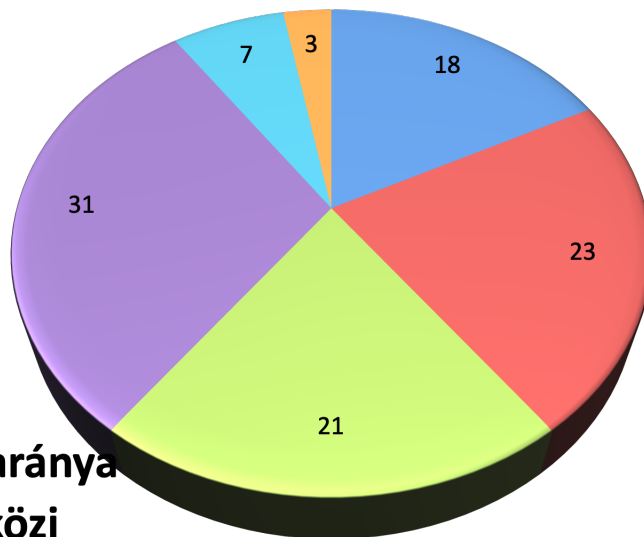


- Hetente 2-3szor legalább 0,5 órát s
- Nem sportolok

**Rendelkezel-e pulzusmérő órával a Fat
Free program után átlagosan 3,5 évvel?**

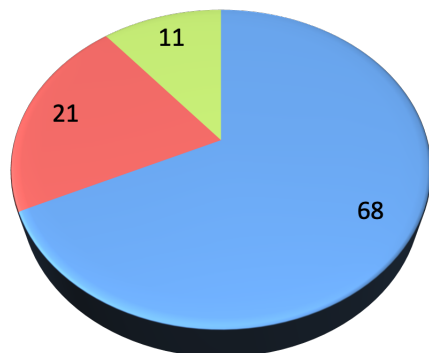


A Fat Free program után mennyi ideig tartotta a leadott súlyt?



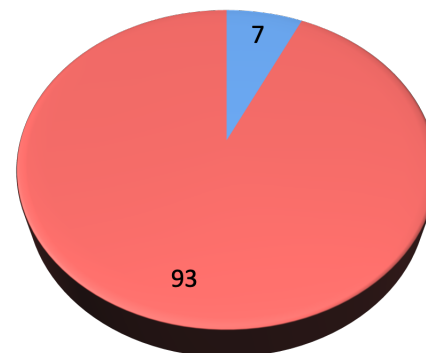
- Fél évnél rövidebb ideig
- Fél évig
- Maximum egy évig
- Egy éven túl/jelenleg is tartom
- Nem tartotta, mert terhes/beteg lett
- Nem tartottam, mert lusta voltam

Súlytartás aránya nemzetközi statisztika, 4 különböző diéta metaanalízise alapján



- Fél évnél rövidebb ideig
- Fél évig
- Maximum 1 évig
- Egy éven túl/jelenleg is tartom

A súlytartás aránya nemzetközi statisztika alapján 7 fogyókúra módszer összehasonlítása



- 1 éven túl
- 1 évnél kevesebb