



## Hogyan enyhítsük a tavaszi fáradtságot?

A fáradtság összetett kérdés, hiszen a kimerültség érzését okozhatja betegség, pszichés probléma, stressz és életmód, sőt ezek kombinációja is. Az alacsony energiaszint tartósan fennálló tüneteit mindenképpen meg kell beszélni a háziorvossal – figyelmeztet a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége – ugyanakkor az olyan időszakos kimerültség, mint például a tavaszi fáradtság, energetizáló és kiegyensúlyozott táplálkozással hatásosan enyhíthető. Ehhez nincs szükség speciális diétákra, mert ha a hazai táplálkozási ajánlás, az **OKOSTÁNYÉR®** javaslatait és irányelveit követjük, akkor az általános egészségmegőrző hatás mellett az immunrendszerünk hatékony működését is támogatjuk.

### Mi a tavaszi fáradtság?

A tavaszi fáradtság nevű tünetegyüttes valójában nem egy orvosi értelemben vett kórkép, mégis sokakat érint az évszakváltáskor jelentkező álmoság, levertség, fáradékonyság, nyomottabb hangulat és motivátlanság. Az okai között elsősorban a téli időszak egyhangúbb, vitamin-, ásványianyag- és rostszegény étrendje, a napfény és a mozgás hiánya sorolható fel. A fáradtságérzetet az elégtelen táplálkozás, az alváshiány és egyéb tényezők mellett a vérszegénység és vashiány is okozhatja. A télen kevés friss, nyers zöldség és gyümölcs, a kevesebb mozgás, a kevesebb szabadban töltött idő hatásai mind-mind összeadódnak, s ezt az évről évre ismétlődő tünetegyüttest hívjuk tavaszi fáradtságnak. A jó hír, hogy ez az állapot nem tartós, illetve megfelelő étrend, életmód mellett akár meg is előzhető vagy legalábbis enyhíthető – állítja a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége.

### Hogyan enyhítsük a tüneteket?

- Minél előbb több friss és nyers, C-vitaminban gazdag zöldséggel, gyümölccsel bővítsük az étrendünket! Törekedjünk arra, hogy az éppen termő hazai fajtákat keressük!
- Töltsünk több időt a napon és a szabad levegőn ezzel segítve, hogy a D-vitamin-termelésünket csúcra járassuk, illetve az őszi-téli-koraviaszi időszakban gondoskodjunk a D-vitamin-pótlásról!
- Megfelelő mennyiségű folyadékot fogyasszunk, mert már a kismértékű folyadékhiány is problémákat okozhat a koncentrációban, gondolkodásban, amelyek a tavaszi fáradtságot is erősíthetik, emellett a száraz bőr és a kiszáradt nyálkahártyák (az orrban, szájban) növelik a fertőzések kockázatát.
- Figyeljünk oda a bélrendszerünk egészségére is, amely nemcsak az emésztésünk, hanem a hangulatunk szempontjából is fontos. Ebben sokat segítenek a fermentált élelmiszerek, savanyúságok és az élőflórás tejtermékek is.
- Juttassuk az immunrendszer szempontjából kiemelten hasznos és hatásos tápanyagokhoz a szervezetünket elsősorban helyes étkezéssel, de akár szükséges tápanyagokkal dúsított élelmiszerekkel vagy étrend-kiegészítőkkel, vagy külső forrásból történő pótlással. A vitaminok közül elsősorban a C-, D-, B6-vitamin, az ásványi anyagok közül a cink, szelén, valamint ezeken kívül az ómega-3 zsírsavak és a pro- és prebiotikumok emelhetők ki.



Javasolt források
<b>C-vitamin:</b> paprika, citrusfélék, káposztafélék, karalábé, bogyós gyümölcsök, csipkebogyó, petrezselyemzöld, kivi, brokkoli, karfiol, sóska, paradicsom
<b>D-vitamin:</b> tejtermékek, tengeri halak (főként a halmáj, halmájolaj), tojássárgája, dúsított élelmiszerek (pl. tejszínek, joghurtok, gabonapelyhek)
<b>B6-vitamin:</b> belsőségek (pl. máj), húskok, szárazhüvelyesek, burgonya, olajos magvak, teljes kiőrlésű gabonák, tejtermékek, tojás
<b>Cink:</b> húskok, máj, tojás, hüvelyesek szelén tengeri állatok, húskok, belsőségek (vese, máj), teljes kiőrlésű gabonamagvak, olajos magvak, diófélék (pl. paradicsom)
<b>Ómega-3 zsírsavak:</b> tengeri halak (pl. lazac, szardínia, tonhal), olajos magvak (pl. lenmag, repce, dió, szója), illetve ezek olajai
<b>Probiotikumok:</b> savanyított tejkészítmények (élőflórás joghurt, kefir, író), savanyított zöldségfélék (pl. savanyú káposzta, kovászos uborka), az ázsiai konyhára jellemző fermentált (erjesztett) élelmiszerek (pl. szójaszósz, tempeh, miso, kimcsi, kombucha ital)
<b>Prebiotikumok:</b> csicsóka, cikória, fokhagyma, articsóka, bab, borsó, zab, alma, banán

#### Amit kerülni kell:

- Feldolgozott élelmiszerek túlzott fogyasztása, ezen belül is keressük a kevesebb sót és cukrot tartalmazó termékeket.
- Koffein túlzott fogyasztása, mert noha a kávéban és az energitalokban található koffein stimulánsként hat és átmenetileg javíthatja az éberséget, ugyanakkor a túl sok koffein ingerlékenységet és fejfájást okozhat. A koffeintartalmú italok visszaszorítása viszont segíthet stabilizálni az energiaszintet.
- Egészségtelen (telített) zsírok túlzott fogyasztása
- Finomított szénhidrátok – hozzáadott cukrok, finomított gabonák rendszeres és túlzott fogyasztása, amelyek bár növelhetik az étrend élvezeti értékét, jellemzően alacsony tápértékűek

Fontos megjegyezni, hogy ugyanakkor nincs egyetlen tápanyag sem, ami minden bajért felelős, és nincs olyan sem, ami önmagában egészségessé tesz minket, beleértve a mitikus "szuperélelmiszereket" is. Egyetlen élelmiszer sem energiabomba! Minden az egyensúlyról szól, aminek megteremtéséhez jó alapot nyújt a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége által kidolgozott **OKOSTÁNYÉR®**.