

אל תשמרו בבטן: כל הדרכים להיפטר מהכרס

מאת: יפית קסלר, מאמר אורח
יום שני, 4 באוגוסט 2014, 8:54

ידעתם שהשמנה באזור הבטן מסוכנת יותר מהשמנה באזורים אחרים? הדיאטנית יפית קסלר עם כל הסיבות להיזהר מהשמנה בטנית, וכל הדרכים לעשות את זה



הגורם העיקרי שייקבע את אזור ההשמנה הוא הגנטיקה שלכם (אילוסטרציה Shutterstock):

עודף שומן מתבטא לרוב באחת משתי דרכים – השמנה באזור האגן והירכיים (השמנת אגס) והשמנה באזור הבטן (השמנת תפוח). לא הרבה אנשים יודעים זאת, אבל יש חשיבות לאזור ההשמנה, והשומן הבטני הוא המסוכן יותר. לסובלים מהשמנה בטנית יש סיכוי גבוה יותר להתפתחות [סוכרת](#), [מחלות לב](#) ולתמותה.

חמישה דברים שחשוב לדעת על השמנה בטנית

1. השמנה בטנית נמדדת לפי היקף המותניים. קחו סרט מדידה והקיפו את המותניים קצת מעל הפופיק [88 ס"מ](#) ומעלה אצל נשים, ו-[102 ס"מ](#) ומעלה אצל גברים נחשבים השמנה בטנית.
2. זהירות - סוכרת: תאי השומן בבטן מפרישים הורמונים המסכנים את בריאותכם ומקשים עליכם להרזות. ככל שיש יותר תאי שומן בטניים, כלומר ככל שהכרס גדולה יותר, הרגישות לאינסולין יורדת והסיכוי להתפתחות סוכרת עולה. נוסף על כך ריכוז השומן בדם עולה והתיאבון גובר. תיאבון מוגבר מוביל לאכילת יותר שמובילה לגדילת הכרס ומעגל ההשמנה מזין את עצמו.
3. [כרס בירה](#) במחקר שנערך על 20,000 גברים ונשים, מצאו ששתיני בירה כבדים – כאלו ששותים שתי מנות בירה ביום לפחות – הפגינו את העלייה הגדולה ביותר במשקל, אבל לאו דווקא באזור הבטן.

4. השמנה בטנית אופיינית יותר לגברים. אצל נשים אופיינית יותר השמנה באזור האגן והירכיים. המצב משתנה מעט בקרב נשים לאחר הפסקת המחזור (מנופאזה). בתקופה זו חלים שינויים הורמונליים הגורמים לנשים להשמין יותר באזור הבטן.

5. מומחים סבורים שהגורם העיקרי שייקבע את אזור ההשמנה הוא הגנטיקה שלכם. אתם יכולים לדעת אם תשמינו או תרזו לפי הרגלי האכילה והפעילות הגופנית שלכם, אבל השליטה באזור ההשמנה נמוכה יותר.

חמש דרכים להיפטר מהכרס

אכלו מסודר: מדלגים על ארוחות במהלך היום ואז מגיעים הביתה וטורפים את המקרר? לא אוכלים לפני ארוחה גדולה כדי "לשמור מקום" לאוכל? טעות. התנהלות כזו גורמת לכם לאכול הרבה יותר ממה שאתם צריכים.

אכלו עד לשובע: הקיבה היא שריר שמתכווץ ומתרחב בהתאם למה שמכניסים אליו. כאשר אתם אוכלים עד כדי תחושת התפוצצות, אתם מגדילים את נפח הקיבה שלכם, ובפעמים הבאות תצטרכו לאכול יותר כדי לשובע.

אל תגזימו עם חטיפי בריאות: אם משהו בריא זה לא אומר שמותר לאכול ממנו ללא הגבלה. המזונות המבלבלים הם טחינה, שקדים ואגוזים, קרקרים, מיצי פירות טבעיים, חטיפי אנרגיה ודגני בוקר. גם אם זה בריא, אי אפשר לאכול מזה בלי סוף.

פחמימות הן לא האויב: כמויות הן האויב. בהימנעות מפחמימות נוצר חסך באנרגיה זמינה והתוצאה היא אכילת יתר בשעות הערב והלילה. אתם מנסים לחסוך אבל משלמים על זה ביוקר. לפעמים המחיר הקלורי מתבטא כבר במהלך היום. סלט, למשל, יכול להכיל 800 קלוריות (כולל רטבים ואגוזים), ולעומת זאת כריך של שתי פרוסות לחם עם ביצה יכיל כ-300 קלוריות וישאיר אתכם שבעים לאורך זמן.

הגודל קובע: הימנעו ממזונות קטנים שאפשר לאכול מהם עוד ועוד בלי להרגיש: פיצוחים, שקדים ואגוזים, במבה וחטיפים מלוחים למיניהם, מיצי פירות, גלידת שמנת, דגני בוקר ממותקים ועוגיות מלוחות. גם אם אתם לא מרגישים מפוצצים, עודף הקלוריות עשוי להתבטא באזור הבטן שלכם.

יפית קסלר היא דיאטנית קלינית, מומחית להשמנת יתר ולניתוחי קיצור קיבה, וחברה בעמותת עתיד - עמותת הדיאטנים בישראל