

Carnivore Anyák

Olivia Khvaja

Mi történt?

- Olivia Khvaja azzal kezdte, hogy az étrendjét átalakította: először a keto-dieten keresztül, majd áttért a húsevő (“carnivore”) étrendre, amelyben kizárólag állati eredetű ételeket fogyaszt: húsokat, halakat, tojást és telített zsírokat.
- 2020-tól 2022-ig 95 kg-ról 75 kg-ra fogyott. A későbbi carnivore váltással további kb. 20 kg-ot veszített, így végül ~55 kg lett a súlya.
- A férje és a két gyermeke (egy 16-éves, egy 13-éves) is követték a példát: a férje 122 kg-ról 83 kg-ra fogyott.



Eredmények, amiket tapasztaltak

- Olivia azt mondja, hogy pár héten belül olyan energikusnak érezte magát, mint még soha: „eufóriás” állapotként írta le, amikor „felébredt és csak azt gondolta, hogy a világ milyen szép”. [The Independent](#)
- Az étrendváltás után az ő és a család bőre tisztább lett, Olivia esetében például eltűntek bőr- „tagságok” (skin tags), mozgása javult, gyorsabban regenerált.
- A gyerekek „virágoznak”: az egyik sportosabb lett, mindketten állítólag jobban érzik magukat.

„Mi lesz a családdal / a társas étellel?” – Mit mond Olivia?

- A családtagok **önkéntesen** követték a váltást; ő szerint nem kényszerítette a gyerekeket, csak példát mutatott.
- A gyerek még időnként fogyaszt gyümölcsöt („my son does still eat fruit sometimes”).
- A közösségi reakció: Olivianak nincs sok negatív tapasztalata — Instagram-követőinél és a gyerekek iskola-környezetében sem hallott sok kritikát.

- Arról is beszél: „Megtakarítunk időt és pénzt” azzal, hogy kevesebb zöldséget vásárolnak, kevesebb alakoskodással főznek („...we stopped doing that, and that saved a ton of money.”)

Lépések, amik számodra is hasznosak lehetnek

- Kezdd magaddal: az anya állapota javulása gyakran hatással van a családra is — ha te jobban leszel, a család is megláthatja a változást.
- Kommunikálj nyíltan: Mondd el a családnak, hogy ez egy tudatos kísérlet, és figyelitek közösen, mi működik.
- Legyen rugalmas keret: Nem kell azonnal 100 %-ban minden nap húsevő étrend – lehet fokozatosan váltani.
- Készülj fel a társas/környezet-kérdésekre: Ha a család, barátok vagy munkatársak rákérdeznek („Te miért nem eszel kenyeret?”), legyen válaszod: „Próbálok javítani az egészségemen, és megnézni, hogyan érzem magam így.”
- Figyelj a gyerekekre: Ha gyerekek is vannak, akiknek fontos a “normál” társas étkezés, akkor biztosíts alternatívákat, közös programokat – az étrendváltás nem kell, hogy kizárja őket a közösségi helyzetekből.
- Monitorozd az eredményeket: Írd le, mik a változások (pl. energiaszint, alvás, bőr, hangulat). Ezzel saját magad is látod, hogy érdemes-e folytatni, és a családnak is könnyebb meggyőződni.
- Kérj szakmai tanácsot: Különösen akkor, ha egészségi állapotod komplex (mint Raenn-nél). Az étrend-váltás nem helyettesíti az orvosi felügyeletet.

Dr Bretka Zita 😊 a mi carnivore orvosnőnk vár benneteket szeretettel!

Jennifer Campell

Miért váltott?

- Jennifer férje, Dane Campbell, súly-, alvás- és motivációs problémákkal küzdött COVID után (például Baker-ciszta a térdében, krónikus tüdő-fertőzések). [Medium](#)
- Jennifer a menopauza utáni súlygyarapodást is említi: 51 éves korára +27 kg súlygyarapodás, nagyon csalódott volt az addigi próbálkozásokkal.
- Az új étrendet közösen kezdték el: Jennifer támogatni akarta férjét, és elhatározták, hogy kipróbálják a húsevő (carnivore) étrendet.

Mit javasol kezdőknek / hogyan csinálta?

- Kezdd kísérletként: Jennifer azt javasolja, az első 30 napra tekintsd úgy, mint egy



próbát — „This is the journey of our first 30-days on the Carnivore Diet and the hope that it will become a lifestyle.”

- Fókusz az egyszerűsége: ő már korábban sokféle étrendet próbált (keto, tracking app, stb.), most olyan étkezést választott, ami lehetőséget ad a „kiválasztásra”: hús, tojás, állati eredetű ételek.
- Figyelje a mentális részt: Második cikkében („Days 30-60...”), Jennifer írja: „the 30-day challenge ... is a mental challenge, not a physical one.” Ez arra utal, hogy az átállás nemcsak arról szól, hogy mit eszel, hanem hogyan gondolkodsz róla.
- Dokumentálás: Naplózta, mit érez, hogyan reagál a teste, milyen változásokat lát. Az első 30 nap után a következő 30-60 napban már kevésbé ír részleteket, mert „már sokkal jobban érzi magát”.
- Rugalmasság: Bár az első szakasz szigorúbb, Jennifer nyit arra, hogy később finomhangolja az étrendet – például megengedi, hogy test jelezzen, mikor eszik kevesebb/vagy mást.

A család szerepe

- Jennifer és férje együtt kezdték – „I started it to support my husband ... We have both tried different food plans ... so when we began this food plan, I expected struggles and hoped for successes.”
 - Nem világos, hogy **minden gyerek** vagy az egész család bekapcsolódott-e az étrendbe – a cikk inkább az ő és férje kihívásaira fókuszál.
 - Ez azt jelenti, hogy ez az átállás **nem feltétlenül** úgy történt, hogy „minden egyes családtag minden nap ugyanúgy követte”, hanem inkább családi támogatásban vagy partnerkapcsolatban történt.
 - Jennifer hangsúlyozza, hogy az ő célja nem csak önmaga számára jobb állapot elérése, hanem hogy a családi élet részeként működjön: „I was completely on board.” (mikor férje keresett megoldást)
-

Ha tehát te is gondolkodsz az áttérésen, különösen ha családban élsz, Jennifer története azt mutatja:

- **Kezdheted párosan (szülő+szülőként)**, nem szükséges azonnal az egész családra kiterjeszteni az összes tag részvételét.
- Fogadd el, hogy az első 30 nap sokkal inkább mentális kihívás, mint pusztán fizikai.
- A férj-feleség együttműködése sokat segíthet (pl. közös étkezések, támogatás).
- A gyerekek és a család lehetnek részesei az átállásnak vagy lehet olyan szakasz, amikor csak az egyik szülő fókuszál az étrendre, és később adaptálódik a család.
- A rugalmasság kulcsfontosságú: ha látod, hogy működik – érezhető javulás van – az motiváció nő. Ha pedig nehézségek vannak, akkor finomhangolás szükséges.

Judy Chu

Mi történt?

- Judy elmondja, hogy korábban növény-alapú étrendet követett, de évekig rendkívül rosszul érezte magát — étkezési zavarban, depresszióban szenvedett, és több gyógyszert is szedett.
- Majd áttért a „húsevő” (carnivore) étrendre – az állati eredetű ételekre koncentrálna – és ez fordította meg az állapotát.
- Nem csak ő váltott, hanem a szülei is: az anyukája és apukája komoly egészségügyi problémákkal küzdöttek (cukorbetegség, magas koleszterin, GERD, ízületi gondok) és 2019-től ők is elkezdtek.



Milyen eredményeket látott?

- Judy: gyógyszerek nélkül él, stabilabb hangulat, megszűntek a legrosszabb étkezési zavarai.
- Szülei: az anyukájának például 6%-ra esett vissza a HbA1c értéke (előtte ~7,8 %) gyógyszer nélkül.
- Az apukája trigliceridszintje 277 mg/dL-ről 80 mg/dL-re csökkent.
- Mindketten azt mondják, hogy többé nem

kell bizonyos gyógyszerekre, többé nem ébrednek fel éjszaka többször, energikusabbak.

Mit mond a családra, közösségre, félelmekre nézve?

- A gyerekek kapcsán Judy kimondja: „Megpróbáltuk, hogy a fiúk csak húst egyenek — de láttam, hogy közben kimaradnak közösségi eseményekből, érzik, ha nem részei az általános étkezési helyzetnek.”
- Megfogalmazza: „Az étrend nem arról szól, hogy tökéletesnek kell lennünk, hanem hogy tanítsuk azokat a döntéseket, amik a gyerekeink egészségét szolgálják.”
- Tehát hangsúly van azon, hogy megmaradjon a családi/közösségi illeszkedés, és ne érezze egyikük sem túl elszigeteltnek magátiban vagy a társas helyzetekben.

Lépések, amit elképzelhetsz, ha te is ...

- Kommunikáld a családdal: Tudass vele, hogy ez egy lehetőség – nem feltétlenül kőbe vésett – és nyitott vagy arra, hogy közben figyeled, hogy mindenki hogyan érzi magát.
- Készíts rugalmas keretet: Például egyelőre fókuszálhatsz csak saját magadra az étrendre otthon, és nézd, hogy milyen változás történik. Közben nála maradhatnak azok a társas étkezések is, amiket fontosnak tart a család.
- Taníts, ne tilt: Ahelyett, hogy „nem ehetsz kenyeret”, mondd el a „miért”-et („Ezért választottam, mert próbálom csökkenteni ezt-azt, és jobban akarom érezni magam”). Ez segít a családnak megérteni.
- Kontrollálható időszak: Lehet például „30 nap próba” – Judy is javasolja, hogy ha van kételyed, próbáld meg 100 napig vagy akár 30 napig, és nézd meg, mi történik.
[Nutrition With Judy](#)
- Ne legyen szigorúan záró keret: A gyerekeknek is legyen lehetőség arra, hogy közösségben érezzék magukat, baráti eseményeken, kurzusokon, utazás közben. Nem kell, hogy az étrend miatt kimaradjanak.

Kulcsüzenet egy mondatban

Ha aggódsz a család reakciója vagy a társas helyzet miatt, akkor fontos tudnod: ez az étrend – ahogy Judy meséli – nem arról szól, hogy elbújsz a világtól, hanem arról, hogy tudatosan választasz, miközben megpróbálsz **családdal is gondoskodni** és közösségben maradni.

<https://www.nutritionwithjudy.com>

Laura Spath

Miért váltott?

- Laura elmondása szerint a 2018-as évben ~120 lbs (~54 kg) súlyfelesleget „ledobott” a húsevő (carnivore) étrenddel. [YouTube+1](#)
- Instagram-profilján szerepel: „HW: 263 lbs March '18 - Lost 120 lbs in 10 months #carnivorediet.” [instagram.com+1](#)
- A férje is áttért a húsevő étrendre, és közösen osztják meg az élményeiket (pl. a YouTube-csatornáján: „...how our family lives normal lives and eats a meat based diet.”)



Mit javasol kezdőknek / hogyan csinálta?

- Kezdeként: Több videóban is arról beszél, hogy „What I Eat in a Day” vagy „Carnivore Diet for Weight Loss” sorozatokban bemutatja az étrendjének részleteit.
- Hasznosnak ítéli, hogy legyen közösség vagy követés: közösségi felületeken megosztja saját tapasztalatait, „beginners” videókat készít.
- Hangsúly az állati eredetű, viszonylag egyszerű alapanyagokon: hús, tojás, zsírok – és kevesebb „komplikált” kiegészítő vagy extrémítás. (Ezt a

YouTube-videó leírásában így fogalmazza: „This channel just documents ... how our family ... eats a meat based diet.”)

- Fenntartás: Laura hangsúlyozza, hogy a súlyleadás után a fenntartás is fontos – nem csupán „lecsökkentem és kész” – hanem „how our family lives normal lives and eats a meat based diet”.

A család szerepe

- Bár Laura és férje együtt váltottak az étrenddel (indexelt „our family” kifejezéssel) — **nem található megerősített információ** arra, hogy minden gyerekük, illetve az egész család minden tagja szigorúan követte volna a húsevő étrendet.
- Ez tehát olyan példa, ahol az **anya (és férje) elkötelezett** az étrend mellett, de nem biztos, hogy az egész család minden tagja azonos módon változott.

- Fontos: Ha olyan példát keresel, ahol az egész család váltott, Laura esete inkább „egy anya + pár” kategóriába esik, mint „teljes család” kategóriába.

Laura Spath jó példa arra, amikor egy anya önmagán változtat az étrenden — nagy súlyvesztéssel, elhivatottan — de nem feltétlenül az egész család minden tagjával együtt, minden étkezésben.