

## Milyen szénhidrátszegény termékek kerüljenek a cukorbeteg étrendjébe?



Szerencsére ma már az üzletekben és a webshopokban is egyre többféle szénhidrátszegény készítményt lehet venni, de mivel ezeknek a termékeknek elég borsos az ára, érdemes végiggondolni, hogy praktikus-e a fogyasztásuk.

Látszólag igen, hiszen a cukorbetegéknél korlátozott a napi, és az étkezésként elfogyasztható szénhidrát. Ilyenkor persze mindenki próbálkozik azzal, hogy ne az adagok nagyságát kelljen kurtítani. Van, amire viszont többen nem gondolnak: Nem elég csak a termékek szénhidrát tartalmával foglalkozni!

Mi a helyzet a **2-es típusú cukorbeteg**ekkel?

Számukra így szól a szakmai ajánlás:

„A 2-es típusú diabétesz minden szakaszában alapvetően fontos a táplálék energiatartalmának tervezése, a szénhidrátfelvétel követése és számolása.,,

Miért? Azért, mert a **2-es típusú cukorbeteg**ek kb. 80-90%-a túlsúlyos vagy elhízott, és az inzulinrezisztencia csökkentése érdekében fontos a testtömegcsökkentés.

Mi a helyzet az **1-es típusú cukorbeteg**ekkel?

Amíg normális a testtömeg, nincs baj. Akiknél azonban elkezd felkúszni a mérleg eredménye, vagy elkezd lerakódni az „úszógumi” vagy „évgyűrű”, sürgősen foglalkozni kellene az étrend energiatartalmával is. Sajnos az 1-es típusú cukorbetegek 30-40%-a rendelkezik testsúlyfelesleggel.

**Mik a szénhidrátszegény termékek?**

- Egyes termékeknél a cukrot **energiamentes édesítő**kkal helyettesítik:

A light üdítők alig tartalmaznak energiát. A light gyümölcslevek – alacsonyabb gyümölcstartalommal – szintén kevesebb energiát tartalmaznak a hagyományos készítményeknél. Cukrászati termékeknél is egyre gyakrabban használnak ilyen édesítőket, pont azért, hogy kevesebb legyen a szénhidrát-tartalom. (Persze nem lesz energiában is szegényebb, ha a termékben sok a zsiradék: olajos magvak, maglisztek vagy esetleg tejszín, mascarpone használata miatt).

- **Csökkentett szénhidrát-tartalmú lisztek**, és az ezekkel készült **tészták, kenyerek, péksütemények**:

Ezeknél az alacsonyabb szénhidrát mellett magasabb a lisztfehérje tartalom és/vagy a zsírtartalom. Ha a szénhidrát-tartalom miatt többet lehet enni belőle, nagyobb energiamennyiséget is fogunk elfogyasztani.

**Lássuk például:**

- 10 dkg durum tészta kb. 350-360 kcal, kb. 75 g szénhidráttal.

Ebben az esetben a 10 dkg csökkentett szénhidrát-tartalmú tészta a 36-39 g szénhidrát-tartalom mellett lehet 272 kcal, de akár 340 kcal is lehet.

Ha 40 g szénhidrát-tartalmú köretet szeretnénk enni, akkor kétféleképpen választhatjuk ki a tésztát:

- 10 dkg szénhidrátszegény tészta = 272-340 kcal
- 5 dkg durum tészta = 180 kcal

Hasonló a helyzet a szénhidrát szegény kenyerekkel is:

10 dkg kenyér kb. 250 kcal, 47-52 g szénhidráttal

- 10 dkg szénhidrátszegény kenyér kb. 220-285 kcal, 6-35 g szénhidráttal.

Így tehát azonos mennyiségű szénhidráttartalom esetén, több lesz az elfogyasztott energia a szénhidrátszegény kenyér esetén is.

Fentiekből következik, hogy a szénhidrátszegény termékek étrendbe építése inkább csak a normál testtömegű cukorbeteg esetében ajánlott. Persze azok is ehetnek ilyen termékeket, akik utána megfelelő fizikai aktivitás végzésével „elégetik” az elfogyasztott többlet energiát.