

## Szilveszter és új év – szerveztünk igényéhez igazítva

Sikerült valakinek a karácsonyi ünnepek alatt tekintettel lenni az egészségesebb életmódra?

Az ünnepi időszaknak még nincs vége, következik az ez évi utolsó kihívás.

De ahogy karácsonykor is lehet ügyelni az egészségesebb táplálkozásra, ez áll szilveszterre és a január elsejére is. A vírushelyzet fokozott kockázata miatt most is javasolt, hogy csak szűk ismeretségi körben ünnepeljenek a cukorbetegség és idén még jobban ügyeljenek arra, hogy vércukorszintjeik normálisak (5-8 mmol/l közöttiek) legyenek.

Mivel a hangulat inkább társaság függvénye, mint az alkohol fogyasztása, érdemesebb ásványvizet és light üdítőket fogyasztani és a pezsgő fogyasztását éjszakra tartálékolni. Kevésbé ajánlottak a 100%-os gyümölcslevek, mivel 1 dl= kb. 10 g szénhidrát. Ehelyett – aki megteheti - inkább sós rágcsálnivalókat eszessen közti étkezésként:

10 g szénhidrátot tartalmaz kb. 10 szem ropi, 13 db mini pereg, 2 dkg chips, 1,5 dkg pattogatott kukorica. A házi sütésű pogácsákkal érdemes vigyázni, hiszen a 2-3 dkg-os (elégé kisméretű) pogácsa is már 13-20 g szénhidrát lehet. Analóg inzulint használók legfeljebb alacsony GI-jű olajos magokat egyenek (10 g szénhidrát: 6 dkg földimogyoró, 7 dkg pisztácia, 15 dkg mandula) a főétkezések között.

Az éjszaka körül érkező virsliben nincs szénhidrát, a mellette fogyasztható kenyér mennyisége a kérdéses: függ a vércukorértéktől, és az eddigi, és várható mozgás intenzitásától.

Figyelem!

Az alkohol fogyasztás és fokozott mozgás (pl. tánc) együttesen inzulinkezelés esetén hipoglikémiát okozhat! Ezért érdemes jobban ügyelni az étkezési időpontok betartására, és a saját tapasztalatok szerinti plusz szénhidrát bevitelre.

Január 1-én a hagyományok szerint javasolt szemes ételt (lencsét, babot) enni, hogy szerencsét és bőséget hozzon az év. Bár magas a szénhidrát-tartalmuk, vércukor-emelő hatásuk alacsony, ezért a szénhidrát-mennyiséget számolva, cukorbetegség is fogyaszthatják.

Ám érdemes átgondolni, hogy milyen ételt készítünk belőlük. Hiszen főzeléknek (liszttel besűrítve), vagy sóletnek (hántolt búzával készítve) 50-60 g lesz a szénhidrát-tartalma. Azaz, ebédre érdemes tervezni és leves nélkül.

Kevésbé szoktuk salátának készíteni, pedig egy brokkolival párosítva, hagymával ízesített öntettel nagyon kellemes ízű lencsesaláta készíthető, a szárazabból is készíthetünk babsalátát – sárga és zöldszínű – zöldbabbal kiegészítve, és így alacsonyabb lesz egy adag szénhidrát-tartalma, hiszen 3-4 dkg szárazbab is elég egy adagba.