

Mennyiségileg szabályozott étrendek



Miért probléma sokszor a „diétázás”?

Mert általában mindenki arra vágyik, hogy azt ehessen, amit szeretne, akkor, amikor megkívánja, és annyit, amennyit jól esik.

Ugyanakkor kevés ember engedheti meg magának – akár csak energia mennyiség szempontjából –, hogy így egyen, mert sokan pont amiatt híznak el, hogy keveset mozognak, az elfogyasztott kalóriákhoz képest. És akkor még nem beszéltünk az összetételről: fehérjéről, vitaminokról, ásványi anyagokról stb., vagyis ezek szükséges beviteléről.

Bár az egészségeseknek szóló javaslatok is tartalmaznak mennyiségi ajánlásokat (melyik ételcsoportból hány adagot fogyasszunk el naponta), azért vannak olyan diéták – pl. az emésztőrendszeri betegségek –, ahol az összetételben a nyersanyagok (pl. zöldségek, gyümölcsök, fűszerek) közül nem fogyasztható bármi, és az sem mindegy, hogy hogyan készítik el. Ez viszont eléggé korlátozza, hogy milyen ételek készíthetők. Sokaknak komoly gondot okoz, hogy pl. nem fogyaszthatók a „magyaros”, pörkölt alapú ételek.

Szerencsére a cukorbeteg és a túlsúlyos betegek étrendjére ez nem vonatkozik, viszont szigorúbbak a mennyiségi korlátozások (pláne, ha az étrend mellé nem társul megfelelő mozgás). Ha ügyesek vagyunk, megfelelő nyersanyagok (zsírszegényebb alapanyagok, több zöldség) és konyhatechnika (főzés, párolás, roston sütés) megválasztásával nagyon sokféle étel beilleszthető az étrendbe. Még a pörkölt is.

Mivel a 2-es típusú diabéteszesek 80-90%-ának, az 1-es típusúak 30-40%-ának fogynia kellene, nem csak a napi szénhidrátmennyiségre szokott ajánlást adni a kezelőorvos, és/vagy dietetikus, hanem a naponta elfogyasztható energiára is. Ez persze nem jelenti azt, hogy életünk végéig minden napunk számolással teljen el. Ha együtt számoljuk az energiát és a szénhidrátot (pl. 1500 kcal 180 g szénhidráttal), akkor a fehérje és zsíradékbevitel is egészségesebb arányban fog a szervezetünkbe kerülni.

A számolásnak egyébként pszichés segítő hatása is van, hiszen láthatjuk, hogy amit ettünk tényleg „kevés”, vagy csak úgy hittük. Hiszen kis mennyiségekben is lehet magas energia: pl. diétás édességek vagy zsíros felvágottak, olajos magvak stb. esetén.

Ha egy-két hétig mérjük az elfogyasztott élelmiszereket, már könnyebb lesz később megtippelni a mennyiségeket. Kb. fél év múlva viszont érdemes egy-két napos kontrollmérés, főleg a kritikus szénhidrát forrásokból: kenyér, burgonya, rizs, tészta. Mert „minden szentnek maga felé hajlik a keze” (vagy a szeme?).

Jó tudni!

- Az étkezésenként elfogyasztott szénhidrátmennyiség befolyásolja az étkezés után kb. 1,5 órával mért vércukor értéket, viszont a hosszútávú anyagcserehelyzet javításához (vérnyomás, vérzsírok, húgysavszint, máj funkciók stb.) nagymértékben hozzájárul a testsúly normalizálása is.
- Veseszövődmény esetén a napi fehérjemennyiség is korlátozva lesz, ami újabb számolási terhet ró a cukorbetegekre. Ezt jobb lenne megelőzni!