

A húsvéti étkezés kihívásai



Mivel a vírus még mindig közöttünk van, idén húsvétkor is fontos vigyázni egymásra. Azonban a család mellett talán nem kell lemondanunk – némi odafigyeléssel – a szokásokról és a hagyományos ízekről sem.

Ezt figyelembevéve **jobb, ha továbbra is úgy étkezünk, hogy ne a szélsőségek uralják az életünket.** Hiszen a böjti időszak után már nincs korlátozva a hús fogyasztása, de az sem, hogy a sertés- és marhahús mellett (vagy helyett) soványabb baromfit vagy halat együnk. A megszokott köretek helyett is legyen többször párolt zöldség és saláta.

Füstölt sonka nélkül szinte elképzelhetetlen a húsvét, de nem mindegy, hogy mennyire zsíros a sonka. Kisebb a zsírtartalma a frikandó sonkának, a soványabb füstölt tarjának, vagy a füstölt pulykacombnak, mint a bőrös lapockából és combból készült kötözött sonkáknak.

A sonkának, de a tojásnak is elhanyagolható a szénhidrátartalma, ezért inkább arra kell ügyelni, hogy mennyi és milyen kenyeret, péksüteményt, esetleg kalácsot fogyasztunk majd egy-egy étkezésnél hozzá. Húsvét környékén a kalácsból lehet venni sós változatot is, de akár süthető házilag is.

Nincsen húsvét tojás nélkül! Főtt tojással fogyasztjuk a főtt-füstölt sonkát, és a locsolókat is hagyományosan főtt tojással kínálják, amit lehet színezni piros festékkel, vagy akár hagymahéjjal. Kb. 15-20 éve már tudjuk, hogy az ennyivaló koleszterintartalma csak legfeljebb 15-20%-ban befolyásolja a vér koleszterinszintjét, így a tojás lekerült a tiltólistáról. Nem árt tudni azonban, hogy átlagosan napi 1 db tojás fogyasztása ajánlott.

A **sütemények** készítésénél mennyiség, minőség szempontjából mindenkit a visszafogottságra ösztönzünk. Hiszen csak legfeljebb egy-egy szelet fogyasztható belőle köztes étkezésekre (ami sajnos több kalóriát fog tartalmazni, mintha egy gyümölcs, vagy néhány szem keksz lenne). Sokan szívesen használják a szénhidrátszegény lisztet, de túlsúly esetén ezeknek is érdemes nézni a kalóriaértéket. Tej, tejtermék alapú édességeknél nézzük a hozzávalók zsírtartalmát, vagy ha zsírosabb készítményt kell használnunk (pl. tejszínhab, mascarpone), akkor a mennyiségét. Bár a nyers gyümölcs a legegészségesebb, de a gyümölcs használatával az édességek összetétele is kedvezőbb lesz.

Analóg inzulinkezelés esetén a főétkezésnél kell úgy összeállítani a menüt, hogy a sütemény szénhidráttartalma is beleférjen az étkezésbe, egyéb kezelések esetén azok az édességek, melyek nem tartalmaznak többet, mint 10-20 g szénhidrát, fogyaszthatók akár közti étkezésekre (tízórai, uzsonna). Jó lenne, ha az energiatartalmuk sem haladná meg a 250 kcal-t.

Most, hogy ismét egy családi ünnep étkezési kihívásai előtt állunk, érdemes tudatosítani magunkban, hogy cukoranyagcsere-zavarok esetén nem csak az 5-9 mmol/l közötti vércukorértékek elérése fontos, hanem a normál testtömeg megtartása, vagy elérése is.