

# Hogyan lesz „zsiradékban szegény” az étrend?



Először is kezdjük ott, hogy az energiát adó tápanyagok közül a zsírnak a legnagyobb az energiataralma: **1 g zsír = 9,3 kcal** (1 g fehérje, vagy szénhidrát csak 4,1 kcal)

Egyeseknél a „diétázás” fogalma összefonódik a fogyókúrával és a zsírszegény ételkészítéssel, pedig fontosabb lenne figyelni a szénhidrátok mennyiségére és minőségére. Másoknál amikor szóba kerül, hogy a diabéteszes étrendben a fehérje és zsír mennyiségére is ügyelni kellene, máris elhangzik, hogy „én nem használok zsírt, csak olajat”. Pedig, ha megnézzük a tápanyagtáblázatokat, 1 dl olaj is 100 g zsiradékot tartalmaz...

## **Még ha nem is számoljuk úgy a zsiradék bevitelt, mint a szénhidrátmennyiségeket, miért is van ennek jelentősége?**

Ha kisebb kalóriabevitelt szeretnénk megvalósítani, akkor abból érdemes kevesebbet enni, aminek magas az energiatartalma. Ezen felül pedig praktikus csökkenteni az ételkészítésre használt zsiradékot is, legyen az zsír, olaj, vaj vagy margarin. Bár azzal fontos tisztában lenni, hogy a tejszínnek, a szalonnának, a tejfölnek és a mascarponénak is magas a zsírtartalma.

Sokszor előfordul, hogy bár csökkentjük az ételkészítésre használt zsiradékok mennyiségét, kerüljük a „kenő” zsiradékokat (vaját, margarint), mégis jelentősen zsírtartalmú marad az étrend. Ugyanis vannak olyan fehérjeforrások – húсок, felvágottak, sajtok, lazac – melyek fehérjetartalmuk mellett jelentős zsírmennyiséget is tartalmaznak. Tehát amikor azt gondoljuk, hogy csak „fehérjeforrásokat” eszünk, fontos tudni, hogy ezek zsiradékforrások is.

Mutatunk erre néhány példát:

- 10 dkg olasz felvágott, vagy trappista sajt zsírtartalma kb. 30 g
- 10 dkg párizsi, virsli, zalai felvágott, ömlesztett sajtok kb. 20 g
- 10 dkg lazac is 14 g

Ezzel szemben, **a napi ajánlott zsiradék mennyiség 1 g testtömeg kg-onként** – alapanyagok + kenőzsiradék + ételkészítés -, azaz normál testtömeg esetén kb. 60 g lenne a mennyiség a 60 kg-os embernek.

Érdeemes azt is tudni, hogy az élelmiszerekben „**rejtett zsírok**” vannak. Tehát, ha kalóriaszegényebb étrendet szeretnénk összeállítani, akkor a fehérjetartalmú élelmiszerek kiválasztásánál törekedjünk arra, hogy az alacsonyabb zsírtartalmúakat (10 dkg csirke vagy pulykamell – bőr nélkül –, vagy gépsonka csak 1 g zsiradékot tartalmaz) vásároljuk meg. Ez természetesen nem azt jelenti, hogy többet nem lehet pl. kolbászt vagy disznósajtot enni, hanem ritkábban és kisebb adagban (2-5 dkg) célszerű ezeket fogyasztani.

A zsírtartalmat tekintve van egy másik kritikus csoport is: **a diófélék és az olajos magok**. Ezeknek a fogyasztása a zsírsav összetételük miatt (telítetlen, többszörösen telítetlen zsírok) még ajánlottak is lennének. Azonban 10 dkg mennyiségben 37-63 g-nyi zsiradék van, 500-650 kcal-val!

Ezeket a kalóriamennyiségeket csak azok engedhetik meg maguknak, akik roborálásra szorulnak, vagy fizikailag nagyon igénybe vannak véve (egyed sportok, rakodó munkások, mezőgazdasági munkák stb.).

Azoknak, akiknek fogyásra lenne szükségük, azok naponta legfeljebb 3-5 dkg-nyi olajos magot egyenek csak, azt is inkább napközben. Ráadásul, mivel ez is 120-325 kcal-t tartalmazhat, mozogjanak utána.