

Minden, amit a gyümölcsfogyasztásról tudni érdemes!



A gyümölcsökben is található cukor, ezt hívják **gyümölcscukornak** (fruktóz). Sokan bizonytalanok, hogy cukorbetegség esetén mennyire fogyaszthatók a különféle gyümölcsök. Régebben (kb. 40-50 éve) a gyümölcsfogyasztás nem volt javasolt a cukorbetegeknek (máig ismert néhány ajánlás a régi étrendekből, és valószínűleg ez az információ az oka a bizonytalanságnak) csak legfeljebb napi fél darab savanyú almát ehettek meg.

Viszont a **80-as évek végétől vizsgálták a szénhidrátforrások vércukoremelő hatását (glikémiás indexét = GI)**, és kiderült, hogy a gyümölcscukor és számos gyümölcs alacsony vércukoremelő hatású.

Tehát az ajánlás ezek alapján úgy módosult, hogy **naponta annyi gyümölcsöt lehetett enni, aminek kb. 30-50 g a szénhidrát tartalma, de azt is a nap folyamán 2-3 részletben elfogyasztva**. A gyümölcsök közül azonban kerülendők azok, melyeknek magas a GI-je, például a szőlő (szőlőcukrot tartalmaz), a görögdinnye és a banán.

Gyümölcsfogyasztás során több tényezőt is figyelembe kell venni:

- Bár hazánkban a leggyakrabban fogyasztott gyümölcs az alma, nem célszerű csak azt enni egész nap. A gyümölcs fajtája lehetőleg többféle, és lehetőleg többszínű is legyen egy napon belül, mert fajtánként eltérő az összetételük (rost, vitamin, ásványi anyag, flavonoidok stb.).
- A gyümölcsök vércukoremelő hatása függ az egyéni érzékenységtől is, melyet vércukor párok (étkezés előtti, és fogyasztás után másfél órával) mérésével lehet ellenőrizni.
- Emésztőrendszeri betegségek esetén (epe-, májbetegség, gyulladós bélbetegségek, divertikulózis) nem javasolt elfogyasztani a gyümölcsök héját és kerülendő az aprómagvas gyümölcsök (eper, málna, ribizli), a körte, és a birsalma.
- A hasi típusú elhízás mellett gyakran előforduló reflux esetén figyelembe kell venni, hogy a gyümölcsök savtartalma (pl. savanyú alma, citrusfélék) a gyomor savtartalmát negatívan befolyásolják, ezért érdemes a gyümölcsöket savkötő hatású élelmiszerekkel (sajt, keksz, abonett stb.) párosítani, természetesen az elfogyasztható szénhidrát figyelembevételével.
- Magas húgysavszint esetén kerülendő az eper, és a citrusfélék (pl. narancs) fogyasztása, ajánlott a cseresznye és a meggy.
- Analóg inzulinkezelés esetén napközben csak akkor ehető 5-10 g alacsony GI-jű gyümölcs, ha a vércukor 5-6 mmol/l.
- Gyümölcsöket előre kimért mennyiségben javasolt fogyasztani (pl. maroknyi, tálkában), nem tálból, vagy a fáról.
- Bár a 100%-os gyümölcslevek elvileg fogyaszthatók, de ezek italok, deciliterenként 10 g körüli szénhidráttal. És korántsem tartalmaznak annyi rostot, vitamint és ásványi anyagot, mint a friss gyümölcsök.