

Kenyerek, tészták és gabonák a gluténmentes étrendben



A napjainkban divatos „mindenmentes” étrendben a diétázók a gabonákat is kerülni szokták a glutén miatt, azonban olykor a magas szénhidrát tartalom is problémát jelenthet számukra. Ők azonban elfelejtik azt, hogy a gyümölcsök, zöldségek, főzelékfélék – melyekből napi fél kg-t kellene fogyasztanunk – nagy része csak szénhidrátokat tartalmaz.

Valójában a gabonák nem csak keményítőt tartalmaznak, hanem a héjukban rostot (emésztetetlen szénhidrátot), vitaminokat (pl. idegvédő B-vitaminokat) és ásványi anyagokat is (pl. króm, szelén, magnézium, cink). A kérdés az, hogy a feldolgozás során ezek az értékes összetevők mennyire maradnak benne a lisztben és az ezekből készült termékekben.

Mostanában már tisztában vagyunk vele, hogy nem mind „barna kenyér”, ami annak látszik. Vannak ugyanis termékek, melyeket malátával színezzek. Ezért már pontosabb az a meghatározás, hogy a magvas, korpás, teljes kiőrlésű lisztből – vonatkozik ez a rozslisztre is – készült termékeket javasolják.

Tészták közül előnyösebbek – nem csak cukorbetegnek – a durum búzából készült termékek, melyeknek a glikémiás indexe is alacsonyabb. Ráadásul vannak teljes kiőrlésű durumlisztből készült tésztafélék is. Ismert, hogy amennyiben gluténmentesen kell étkezni, akkor a kenyerek és tészták nagy része kerülendő. A tapasztalatok szerint viszont sokkal többen követik a gluténmentes étrendeket, mint az orvosilag igazolható lenne.

Nagyon szigorú gluténmentes étrendre (ahol még az ételeket is olyan edénybe szükséges készíteni, melyben nem készültek liszt felhasználásával ételek) a cöliákiában van szükség, ami a lakosság kb. 1%-át érintő betegség. Sajnos cukorbetegknél is előfordulhat ez a probléma. A **cöliákia** (ami autoimmunbetegség, nem pedig allergia, vagy érzékenység) csak speciális vizsgálatokkal – ebbe beletartozik a bélbolyhok vizsgálata is – deríthető ki. Hasonló tünetek esetén, amennyiben a bélbolyhok épek, „nem cöliákiás gluténérzékenység” lehet a panaszok hátterében, de ez is csak a lakosság 6-10%-ban fordul elő.

Fontos, hogy ne saját magunk döntsük el, hogy van-e ilyen problémánk, vagy nincs, ugyanis az orvosi diagnózis felállításához gasztroenterológiai vizsgálat szükséges, mely előtt nem szabad gluténmentes étrendet tartani!

Azt is érdemes tudni, hogy allergia vizsgálatokon – mert ezt is sokan végeztetnek –, ha pozitívítást jelez a gabonáknál a teszt, de a fogyasztásuk nem okoz semmiféle tünetet (bőrkiütések, hányás, hasmenés, légzőszervi problémák stb.), akkor nem kell az étrendből a gabonákat teljesen kiiktatni.

Gluténmentes gabonák, lisztek és keményítőkkel kapcsolatban tájékozódni lehet a www.glutenerzekeny.hu és a www.liszterzekeny.hu honlapokon.

Fogyaszthatók, a teljesség igénye nélkül: rizs, kukorica, köles, cirok, zab (ha a forgalmazó garantálja a gluténmentességet), keményítők (kivéve a búzából készült), maglisztek (mák, kókusz, mandula stb.).

A gyakran fogyasztott rizs helyett cukorbetegség esetén előnyösebb a barna rizs, vagy basmati rizs és a vadrizses keverékek. Érdemes kipróbálni egyéb gabonákat, és álgabonákat is: hajdina, amaránt, quinoa stb.

A gluténmentes termék jelölése – a feliraton kívül – történhet áthúzott búzakaralász logóval is.

Mérlegeljük az alábbiakat is:

- Egyes gluténmentes termékeknek (pl. étkezési keményítők, rizstészta) magasabb a vércukoremelő hatása.

- Az alacsony szénhidráttartalmú maglisztek vitamin és ásványi anyag összetétele eltér a gabonamagvakból készültétől! A gabonalisztek teljes kiiktatása miatt akár vitamin és ásványi anyaghiány is kialakulhat.
- Az alacsony szénhidráttartalmú termékeknek sokszor magasabb a fehérje és/vagy zsírtartalmuk, ami miatt magasabb lehet a tápanyagtartalmuk is, az azonos mennyiségű hagyományos termékhez képest. Tehát ezek a termékek kevésbé ajánlottak azoknak, akiknek az étrendjében még a kalóriamennyiségre is kell figyelni.

A fentiekből következik, hogy teljesen gluténmentes étrendet tényleg csak az tartson, akinek egészségügyileg szüksége van rá.