

Bor – kis mértékben gyógyszer?



Most, hogy itt a szőlő szezonja, sokan szívesen fogyasztják gyümölcsként, azonban cukoranyagcsere zavarok esetén (inzulinrezisztencia, prediabétesz, diabétesz) nem javasolt, mert a szőlőben szőlőcukor van. Ezzel nem csak az a baj, hogy gyorsan felszívódik, de a glikémiás indexe (vércukoremelő hatása) is magas. Ugyanakkor nem csak gyümölcsként szeretik fogyasztani az emberek, hanem feldolgozás után, bor formájában.

Miért javasolt a bor fogyasztása?

Közismert, hogy a népbetegségnek számító szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében szerepe van a bornak, különösen a vörösbornak, hiszen a benne levő polifenolok antioxidáns hatásúak.

A mediterrán étrend - mely köztudottan szív- és érrendszeri védőhatással rendelkezik – nem csak durum tésztát, száraz főzelékeket, olajos magvakat, gyümölcsöket és sok zöldséget tartalmaz, hanem bort is. Ez az úgynevezett evés közbeni iszogatás elengedhetetlen „tartozéka” (igaz, alacsonyabb alkohol %-kal).

Sajnos, a magyar mentalitás borivásban sem az egészséges arányokat követi. Biztosan hallottátok már azt a mondást, hogy a bor „kis mennyiségben gyógyszer, nagy mennyiségben orvosság”. Ez persze nem így van, és a szív- és érrendszeri védőhatás csak mérsékelt mennyiségű (férfiak napi 2-3 dl, nőknek 1-2 dl), alkalmanként (azaz nem nap, mint nap) fogyasztott borral lehetséges. Nagyobb mennyiség esetén több az alkohol káros (pl. májkárosodás, hasnyálmirigy gyulladás, daganatos betegségek stb.), mint védő hatása. Ha pedig valaki minden nap fogyaszt – akár „megelőzés”-ként indokkal – bort, akkor azt már függőségként értékelik, azaz alkoholizmusként.

FONTOS: Cukorbetegség esetén (már prediabetesben is) mérlegelni kell a fogyaszthatóságot.

Lássuk mire gondolunk itt:

- 18 év alatt az alkoholos italok fogyasztása tilos.
- A must fogyasztása is tilos, hiszen szőlőcukorral van tele.

Egyéb esetekben több tényezőt is figyelembe kell venni.:

- 2-es típusú cukorbetegség esetén a cukoranyagcsere zavar mellett számos egyéb probléma is lehet (magas trigliceridszint, magas húgysavszint, nem alkoholos zsírmáj, daganatos betegségek), ami miatt inkább kerülendő az alkoholos italok fogyasztása.
- 1-es típusú diabétesz esetén az „egészséges” cukorbetegék fogyaszthatják a nem cukorbetegeknek engedélyezett mennyiséget, de kerülendők az édes borok.
- 1-es típusú diabétesz esetén is szükséges ügyelni a testtömegre és a laborértékeket is érdemes figyelni, hiszen aki hasra kezd hízni, idővel hasonló problémája lesz, mint a 2-es típusú cukorbetegeknek.
- A daganatos betegség megelőzése: A daganatos betegségek kialakulásában fokozott kockázati tényező az alkoholos ital, még a minimális mennyiségben is. Tehát, ha a családban van/volt daganatos beteg, akkor célszerű az alkohol – így a bor – fogyasztását is a daganatos betegség megelőzése érdekében mellőzni.