

## Egészséges táplálkozás az ünnepek előtt, alatt és után



Vészesen közelednek az ünnepek és ilyenkor mindig felmerül bennünk a kérdés, hogy mit vegyünk, mit főzzünk vagy mit együnk. Ilyenkor hiába a sok sütemény, vigyázni kell, mert az ünnepek alatt a sok nassolással 1-2 hét alatt néhány kg-mal gyarapodhatunk. Kellő odafigyeléssel azonban megelőzhető ez a probléma is.

### Mire figyeljünk?

Ha már az ünnepek előtt visszafogottabbak lennénk, és a szénhidrátok mennyiségének követése mellett jobban odafigyelnénk a napi energiamennyiségre is, megszabadulnánk 1-2 kg-tól. Ebben az esetben a lelkünknek is könnyebb lenne, ha az ünnepek alatt „csak” a leadott kilóink jönnének vissza. Bár tudjuk, hogy nehéz lemondani a megszokott ünnepi finomságokról, ugyanis nincs karácsony sütemények nélkül.

### Ünnepi ételek, finomságok

Az **főételekkel** kisebb gondunk van, hiszen használhatunk soványabb húst – darált sertéscomb, vagy csirkemell -, tejfölt, főzőtejszínt, kevesebb zsiradékot. Bő zsiradékban sülték helyett- mely során rengeteg olajat pazarlunk el – inkább készítsünk frissen sülteteket, melyek fogyaszthatók kisebb adag köretekkel, salátákkal. A savanyú káposztával készült ételeket (töltött káposzta, székelygulyás) ha sovány húsból készítjük, kevés zsiradékkal nem lesz gond az energiatartalmával. Na meg persze a legkalóriadúsabb ételből is lehet kevesebbet enni. Ne feledkezzünk el az ünnepek alatt arról sem, hogy a mozgás (gyaloglás, kirándulás), segít elégetni az elfogyasztott energia többletet!

A legnagyobb gond a **sütemény**, mert az egy (vagy több) tepsinyi sütemény elkészültével igen nehezen oldható meg az egészségesegeknek is szóló ajánlás. Ezért, ha lehet, hetente csak néhány alkalommal együnk édességet. Mindez még nagyobb odafigyelést igényel cukorbetegség esetén, hiszen egy-egy szelet sütemény akár 20-25 g szénhidrát lehet, még diétásan elkészítve is! Próbálkozzunk ezért olyan desszertek készítésével, ami csak egy-egy alkalomra szól, ne legyen repetázási lehetőség: pl. karácsonyi puding. Használjunk energiamentes édesítőszeret, mert így kevesebb lesz nem csak a szénhidrát tartalma a desszertnek, hanem a kalória tartalma. Mindenféleképpen tudatosítsuk rokonokban, ismerősökben, hogy a kevesebb cukorral vagy egyes alternatív cukrokkal (barna cukor, nádcukor, méz stb.) készült édességet a diabéteszsel élők nem fogyaszthatják.

## **Mit tegyünk, ha fogyni szeretnénk?**

Határozzuk el, hogy a felszedett kilókat jövőre nem drasztikus megszorításokkal, hanem lépésről-lépésre dolgozzuk le. Nem „diétázunk”, hanem egészségesebben étkezünk, többet mozgunk. Naponta mindössze 400-500 kcal-val kell kevesebbet enni, mint amit eléget a szervezetünk, ahhoz, hogy a fogyás elinduljon. Havonta 1-2 kg testsúlycsökkentés, egy év alatt akár 12-24 kg-t fogyást is jelenthet. Aki csak néhány kg-t szeretne ledolgozni, annak elég néhány hónap, melyek alatt az elfogyasztott ételek minőségére is ügyel. Ha pedig valaki úgy érzi, hogy egyedül nem megy, beszéljen dietetikusával, aki személyre szabott tanácsokkal is tud segíteni.