

## Gyümölcsök helye és szerepe a cukorbetegség étrendjében



Az egészségeseknek szóló ajánlás szerint, a szív-, és érrendszeri megbetegedések, de a daganatos betegségek megelőzése érdekében **naponta minimum 50 dkg zöldséget és gyümölcsöt** (ebből minimum 20 dkg legyen a gyümölcs) **lenne célszerű elfogyasztani**. Ez a cukorbetegeknek is ajánlott lenne, mivel a diabéteszes szövődmények nagy része is szív- és érrendszeri problémát jelent.

Ha szóba kerül a gyümölcsfogyasztás, sokan tanácstalanok, hogy lehet-e enni a gyümölcsöt – mivel gyümölcscukrot tartalmaz -, és ha igen, akkor milyen, és mennyi gyümölcs fogyasztható. Régen (kb. 40-50 éve) a gyümölcsöket nem engedték fogyasztani diabétesz esetén, vagy legfeljebb fél savanyú alma volt ehető.

Szerencsére azóta kiderült, hogy a gyümölcscukor kevésbé emeli meg vércukrot, mint a szőlőcukor (glükóz), vagy a finomított cukor. Ezért jelenleg napi **30-50 g szénhidrát mennyiségű gyümölcs fogyasztható a 160-180 g szénhidrát tartalmú étrendekben**, de ezt a mennyiséget érdemes az alacsony szénhidráttartalmú és alacsony glikémiás indexű gyümölcsökből elfogyasztani. Érdemes azt is figyelembe venni, hogy az érettebb gyümölcsöknek magasabb lehet a vércukoremelő hatásuk.

A napi mennyiségen belül lehetőleg ne egyféle legyen a gyümölcs (pl. fél kiló alma), hanem **érdemes többféle gyümölcsöt – lehetőleg többféle színűt is - választani**, mert nem egyforma az összetételük. A piros, és a sötétebb színű gyümölcsök (áfonya, fekete ribizli, fekete szeder) fontos antioxidánsokat is tartalmaznak.

A **gyümölcsök fontos káliumforrások**. A kálium megfelelő bevitele is hozzájárul a normális vérnyomás megőrzéséhez. Bár kálium szinte minden élelmiszerben van, a gyümölcsök fogyasztása azért előnyös, mert minimális mennyiségű nátriumot tartalmaznak.

Természetesen célszerű a gyümölcsökből minél többet **nyersen elfogyasztani**, mert így több vitamin és ásványi anyag jut a szervezetünkbe.

Az egészséges étrendi ajánlások szerint hetente néhány alkalommal lenne javasolt édességet enni. De, azért, hogy legyen egészségesebb az édesség, érdemes a gyümölcstartalmúakat választani. Így a vitaminok és ásványi anyagok mellett, a megfelelő rostbevitelhez is hozzájárulhatunk. Természetesen cukorbetegeknek fontos, hogy lehetőleg energia és szénhidrátmentes édesítőszerrel készüljenek az édességek.

**Túlsúly esetén, a testtömeg csökkentő étrendnek is nélkülözhetetlen összetevője a gyümölcs.** Alacsony energia tartalma miatt javasolt közti étkezésként, vagy étkezések befejező fogásaként.

**Emésztőrendszeri betegségek** (pl. epebetegség, gyulladáscsökkentő bélbetegségek stb.) **esetén** viszont nem minden gyümölcs fogyasztható, hiába alacsony a glikémiás indexe és/vagy a szénhidrát tartalma. **Kerülendő az apró magvas gyümölcsök** (eper, málna stb, bár a kiviből a magvas rész eltávolítható),

érdeemes meghámozni a gyümölcsöket (pl. alma), vagy kompótnak elkészíteni (cseresznye, meggy). A birsalma és a körte viszont, a magházaknál található „kősejtek” miatt, nem fogyasztható. Egyeseknél előfordulhat - egyéni érzékenység miatt -, hogy nem tudják a nyers gyümölcsöket fogyasztani.

**Reflux és fekélybetegség esetén** figyelembe kell venni, hogy a gyümölcsök gyümölcssavakat is tartalmaznak. Így gyümölcsfogyasztás esetén – ami lehetőleg ne este legyen - **érdeemes az étkezést úgy összeállítani, hogy savcsökkentő élelmiszerrel legyen párosítva**: pl. kisebb gyümölcs után néhány szem keksz, vagy egy-két szelet abonett. Másik lehetőség, hogy **a gyümölcsöt sajttal párosítjuk**. A sajtnak ugyanis minimális a szénhidráttartalma (igaz, a kalória és zsírtartalma jelentős lehet).