

## Húsvétra készülve



Még zajlik a húsvét előtti böjti időszak, de akik nem vallásosak, azok közül is vannak, akik tartanak – hasonló összetételű - tavaszi „tisztító kúrát”.

De, jó tudni, hogy a böjt nem fogyókúra és nem méregtelenítés, sokkal inkább az emésztőrendszer kímélete, a súlyvesztés csak annak eredménye, hogy az étrend energia tartalma is kevesebb.

Arról is érdemes tudni, hogy el lehet tekinteni a böjtöléstől fejlődő szervezetűek esetében (pl. gyerekek, terhesség), szoptatás alatt, betegség, gyógyszeresedés esetén, de időskorban is. Tehát – elvileg - a cukorbetegeknek sem indokolt böjtölniük. Ismert, hogy húsk fogyasztása böjt idején kevésbé ajánlott, de az egészségeseknek szóló ajánlások szerint is javasolt a húsk mennyiségének csökkentése, és hetente egy húsmentes nap tartása.

Nem ajánlhatók viszont azok a böjttípusok, melyekből a tejtermékek is teljes mértékben számúzve vannak (pl. léböjt, nyers étrend, gyümölcsnap), hiszen szükségünk van teljesértékű fehérjére, és kalciumra. A hal kivételes szerepet kap, hiszen ennek fogyasztása még nagypénteken sem tiltott, persze jobb lenne, ha nem rántva kerülne az asztalra.

A húsvét szinte elképzelhetetlen füstölt sonka, főtt tojás – és persze vendégváró sütemények - nélkül, de érdemes figyelni a mennyiségekre, minőségekre.

Még ha tudjuk, hogy nem az enivaló koleszterin mennyiségétől függ a vérzsír-szintünk, azért jó, ha tisztába vagyunk vele, hogy egy darab tojással majdnem biztosítjuk szervezetünk napi koleszterin szükségletét.

Akinek ügyelnie kell a napi energia bevitelre is, akkor nem mindegy, hogy mennyire zsíros a sonka, amit a főtt tojással szeretne enni. Szerencsére elég széles választék van gépsonka jellegű készítményekből is, és kisebb a zsírtartalma a frikandó sonkának, vagy egy soványabb füstölt tarjának, mint a bőrös lapockából és combból készült sonkáknak. És persze kaphatók csirkéből, pulykából készült sonkafélék is.

A tojásnak és sonkáknak elhanyagolható a szénhidrát tartalma, ezért diabétesz esetén - a normális vércukorszintek biztosításához - arra kell majd ügyelni, hogy mennyi és milyen kenyeret, péksüteményt, esetleg kalácsot fogyasztanak hozzá. Kalácsból lehet már venni sós változatot is húsvét környékén (de süthető házilag is). De, a kalácsokat fehér lisztből készítik, így még cukormentesen is magasabb lesz a glikémiás indexe, mint a magvas, korpás kenyereknek.

A sütemények készítésénél mindenki legyen visszafogott, hiszen, nem csak a látogatókat kínáljuk vele, hanem magunk is szoktunk eszegetni... És sajnos, ezeknek magas a szénhidrát tartalma, még akkor is, ha nem tartalmaznak cukrot (gondoljunk a szénhidrátbomba pogácsákra!). Az egészségesebb összetételű (cukormentes, kevesebb lisztet, de tejterméket és/vagy gyümölcsöt is tartalmazó) süteményekből is legfeljebb egy-egy szelet fogyasztható köztes étkezésekre (még így is több kalóriát jelentve, mintha gyümölcs lenne). Analóg inzulinkezelés esetén pedig a főétkezésnél kell úgy összeállítani a menüt, hogy a süti szénhidráttartalma is beleférjen az étkezésbe.

Inni, vagy nem inni?

Ez persze csak az alkoholos italoknál (bor, sör) kérdéses, az egyértelmű, hogy a cukrozott üdítőitalok kerülendőek, és a 100%-os gyümölcsleveknek is magas (1 dl kb. 10 g) a szénhidrát tartalma.

De a jó hangulat egyébként sem az alkoholos italoktól függ – ha lehet, ne is erőltessük kínáláskor sem -, hanem a társaságtól, akikkel együtt vagyunk. Így ihatunk ásványvizet, light – cukormentes – üdítőket, esetleg light gyümölcslevekből, cukormentes zöldséglevekből 1-2 dl-t. És inkább legyen 1-2 száraz bor, mint a magas szénhidrát tartalmú „folyékony kenyér”, a sör.