

Karácsonyi készülődés cukorbetegnek és fogyni vágyóknak



Karácsonykor nem az egészséges összetétel az elsődleges szempont a menü összeállításakor. De, akiknek szükséges, mérlegelnünk kellene ebből a szempontból is, hiszen az étrendi javaslatok betartása minden időben ajánlott lenne. Karácsonykor is.

Az idősebb korosztály, tapasztalatok szerint, jobban ragaszkodik a **megszokott** ízekhez. Ebben az esetben a nyersanyagok mennyiségével (kisebb adagok) illetve minőségével (soványabb hús, zsírszegény hozzávalók) lehet javítani az étrend összetételén.

Érdemes újítani is, mert ezzel is emlékezetessé lehet tenni az ünnepeket. Ilyen esetben pedig eleve olyan recepteket használjunk, melyeknek ki van számítva az energia (kcal) és szénhidrát tartalma, és ezek az értékek beilleszthetők az orvos által javasolt energia és szénhidrát mennyiségbe. Az energia mennyiség mellett fontos egy-egy étkezés szénhidrát tartalma, az ételek vércukoremelő hatása (glikémiás indexe) is.

Önmagában a **halászlé**, ami sokak asztalára kerül karácsonykor, nem energia gazdag, legfeljebb akkor, ha zsíros a ponty. Ezért olyan halszeleteket vegyünk, ami nem zsíros. Sokan a halászlét kenyérrel, tésztával fogyasztják, amit el lehetne hagyni, vagy csökkenteni lehetne a mennyiségén. A rántott halat helyettesíthetjük tepsiben, vagy fóliában sült hallal. Ha ragaszkodunk a rántott halhoz, vagy panírozott hal rudakat adunk, párosíthatók salátával, vagy rostos sült zöldségekkel.

Káposztával készült ételeink – töltött káposzta, rakott káposzta, székelygulyás – készíthető sovány húsból is, szalonna helyett ízesíthető sovány füstölt hússal, a tejszínből használható a zsírszegény változat. A rizsből lehet kevesebbet rakni a töltelékbe, sőt, használható barna rizs, köles, vagy hajdina.

Karácsonykor sokan szívesen fogyasztják a **pulykát**, ami nem csak a szalonnával való tűzdeléstől lehet puha és omlós, hanem párolással készítve. A gesztenyével töltött változat helyett a pulykamell számos módon elkészíthető különféle zöldségekkel, fűszerekkel, de akár gyümölcsökkel ízesítve. A pulykacomb megsüthető egyben, és tálaláskor szeleteljük, de kockára, csíkokra vágva készíthetünk belőle ragukat is.

Nincsen ünnep édességek nélkül. Különösen igaz ez a karácsonyra és a szilveszterre, hiszen itt két ünnep követi szorosan egymást. Ilyenkor még a fogyni vágyók és cukorbetegnek sem kívánnak lemondani az édes ízről. És valójában – átgondoltan az étrendbe illesztve – miért ne lehetne időnként (és ezen van a hangsúly!) egy-egy adag édességet is elfogyasztani?

Azért nem árt, ha tudatosítjuk magunkban, hogy csak heti 1-3 alkalommal lenne ajánlott az édesség fogyasztása. És persze az is számít, hogy mennyi lesz az édesség energia tartalma.

Az édességek elkészítésekor is számos lehetőség van arra, hogy egészségesebb összetételű legyen. A cukor helyett leginkább javasoltak az energiamentes édesítők.

Mostanában az eritrit és a sztívia használata a gyakori. Ha nem eritritet használunk, hanem egyéb cukoralkoholokat (pl. xilit, maltit, szorbit), akkor számoljunk azzal, hogy nem csak az energia és szénhidrát tartalma lesz több a desszertnek, hanem több szelet, vagy adag elfogyasztása kellemetlen hasi panaszokat is okozhat. Tej, tejtermék alapú édességeknél fontos az alapanyagok zsírtartalma, vagy ha zsírosabb készítményt kell használnunk (pl. tejszínhab, mascarpone), ügyelni kell a mennyiségre. Bár gyümölcsből a friss a legegészségesebb, előnyös a használatuk az édességek készítésénél, hiszen használatukkal az édességbe is kerül vitamin, ásványi anyag és rost. Desszertnek egyébként is praktikus egy gyümölcsös puding, vagy gyümölcssaláta. Legalább nem vagyunk kitéve a tepsinyi sütemény kísértésének.

Szilvás puding (4 adag)

- 1 csomag vaníliás pudingpor
- 5 dl tej 1,5 %-os
- 4 dkg aszalt szilva
- 3-4 evőkanál eritrit vagy 6 szem édesítő tabletta
- fahéjas szilvás ízesítésű teafilter

Egy bögre forró tejbe beáztatjuk a teafiltert. Egy dl hideg tejjel elkeverjük a pudingport és az édesítőszerrel (az édesítő tabletták tehetőek a teafilteres meleg tejbe is). A maradék tejet felforraljuk, majd belekeverjük a tejben feloldott pudingport, a teás tejet, és a tetszés szerint feldarabolt aszalt szilvát. Alacsonyabb hőfokon besűrítjük, majd poharakba – tálkába - töltjük, és lehűtjük.

1 adag tápanyagtartalma:

Energia: 122 kcal	Fehérje: 5,4 g
Zsír: 2,3 g	Szénhidrát: 18,5 g