

## Szénhidrátszegény termékek



Inzulinrezisztencia, prediabétesz (cukorbetegség elő állapota) és diabétesz (cukorbetegség) esetén naponta behatárolt mennyiségű szénhidrát fogyasztása javasolt. Ha az orvos másképpen nem rendel, akkor ez általában napi 160-180 g szénhidrátot jelent. Ugyanakkor az „egészségesek” körében is népszerűek az alacsony szénhidráttartalmú (pl. low carb) étrendek. (Itt megjegyezném, hogy 130 g szénhidrát tartalmú étrend csak orvosi kontroll mellett lenne fogyasztható!)

Teljesen természetes, hogy akik kevesebb szénhidrátot fogyasztanak (vagy fogyaszthatnak), nem csak azokat a termékeket keresik, amiben nincsen cukor, hanem az olyan a termékeket is, amelyekben kevesebb szénhidrát van: pl. kenyér, liszt, tészta stb.

A felmerülő igény miatt, ezért egyre több gyártó készít szénhidrátszegény termékeket.

Érdeemes tudni, hogy akkor lehet használni a „csökkentett szénhidráttartalmú” jelölést, ha a termék szénhidráttartalma legalább 30 %-kal kevesebb, mint a hasonló „hagyományos” összetételű termékeknek. (Az úgy nevezett „diétás” - régebben diabetikus - termékeknek nem biztos, hogy alacsonyabb a szénhidráttartalma, lehet, hogy csak a hagyományos cukor helyett más édesítést használnak.)

Tehát már csökkentett szénhidráttartalmúak lehetnek pl. a borsólisztből (csicseriborsólisztből) készült termékek, melyek a hagyományos tésztákhoz képest (75 g szénhidrát/ 10 dkg) csak 50 g körüli szénhidráttartalmúak.

Az ennél alacsonyabb szénhidráttartalom igénye miatt gyakran használják a magliszteket. A maglisztek a magok hidegsajtolás utáni maradványának őrlményei, és nem tévesztendő össze a magőrleményekkel, melyek bár olcsóbbak, de magasabb zsiradéktartalmuk miatt lényegesen magasabb energiát tartalmaznak. Pl. a zsírtalanított mandulaliszt kb. 280 kcal, a mandulaőrlemény kb. 600 kcal. Sajnos az interneten is sok helyen helytelenül adják meg az adatokat, és a mandulaőrlemények is mandulalisztként vannak jelezve, ezért érdemes a kalória mennyiséget is megnézni.

Ha liszt helyett magliszteket használunk, máris szembesülünk egy-két problémával. Amellett, hogy a magliszteknek és őrlményeknek egészen más vitamin és ásványi anyag tartalmuk van, mint a gabonaféléknek, lényeges az is, hogy mennyi energiát tartalmaznak. Így tehát, amikor szénhidrátszegény terméket vásárlunk érdemes megnézni az összes információt a tápértékekről: energia, fehérje, zsír, szénhidrát. A szénhidrátszegény készítményeknél ugyanis sokszor, vagy a fehérje, vagy a zsír, vagy mindkettő érték magasabb, mint a hagyományos készítményeknél.

Akinek fogynia is kellene, annak ezért kevésbé ajánlottak a szénhidrátszegény termékek, hiszen pl. ha a szénhidrátszegény kenyér energiataralma kb. annyi, mint a hagyományos kenyérnek (kb. 250kcal/10

dkg), és fele akkora a szénhidráttartalma (kb. 25 g), akkor, ha kétszer annyi kenyeret ehetsz valaki belőle a reggelinél, akkor értelemszerűen több kalóriát fog elfogyasztani vele. És van olyan szénhidrátszegény kenyér, amelyeknek közel 400 kcal/10 dkg az energiatartalma...

Cukorbetegség, prediabétesz, és inzulinrezisztencia esetén nem csak a napi szénhidrátmennyiségre kell ügyelni, hanem túlsúly és elhízás esetén az elfogyasztható energiamennyiségre is. Akinek a testtömege (régiben súlya) meghaladja:

testmagasság (pl. 165 cm) - 100-at (=65 kg),

annak bizony fogynia is kellene, és jobb ha kerül, az alacsony szénhidrát tartalmú, de magas energiatartalmú termékeket.