

Mit vegyek? Mire figyeljek?



Cukorbeteg jó, ha tudják, hogy nem különleges „diétát” kell tartaniuk (aki nem hiszi, próbálja két hétig ki az epebeteg étrendjét), hanem **arra kell törekedniük, hogy egészségesebb összetételű legyen az étrend**, és a cukor és méz helyett használjanak édesítőszeret (lehetőleg energia és szénhidrátmenteset).

Az egészséges étrend összeállítása a vásárláskor kezdődik.

A nyersanyagok összeválogatásához nélkülözhetetlen a táplálkozási ajánlások ismerete, és persze némi táplálkozási alapismeret. Mert lehet szinte „mindent” enni (még cukorbetegnek is), de **nem mindegy, hogy „miből, mennyit, hogyan elkészítve”**. Hiszen vannak olyan élelmiszerek melyek ritkábban és kisebb mennyiségben javasoltak (pl. édességek. És igen, ez a cukorbetegnek is készült diétás édességekre is vonatkozik). És vannak nyersanyagok – pl. zöldségek, főzelék félék, gyümölcsök – melyekre nagyon nagy szüksége lenne a szervezetünknek (naponta minimum 50 dkg!). Szerencsére a jelenlegi étrendi ajánlás - Okostányér®- élelmiszer alapú, így segítséget jelent az okos döntésekben. És az ajánlásban olvasható, hogy mindenkire (!) vonatkozik, hogy mennyiségileg és minőségileg is kell ügyelnie az étkezésére.

De lássuk a választási lehetőségeket, diabétesz szempontjából:

A zöldségek között sok az, aminek alacsony a szénhidráttartalma, ezekből többet lehet venni, enni. Salátafélék, brokkoli, uborka pl. 1-2 g/10 dkg. Aminek ügyelni kell a mennyiségére: kukorica, édesburgonya, sötétök, és leginkább a burgonya.

A gyümölcsök közül érdemes inkább azokat venni, melyeknek alacsonyabb a vércukoremelő hatása (glikémiás indexe): alma, narancs, körte, aprómagvas gyümölcsök.

Kenyér, péksütemény, sütőipari termékeknél előnyösebbek a rostos gabonából készültek – kivéve azok, melyekbe cukor is került -, de ezeknek a fogyasztható mennyisége az étkezés szénhidrát tartalmától függ. A csomagolt termékeken érdemes tájékozódni a tápanyagtartalmakról.

Tészták közül a durumtészták javasoltak (nagyobb áruházakban kaphatók teljes-kiőrlésű változatban is), mert ezek kevésbé emelik a vércukorszintet. Rizsek közül a barna rizs lenne az előnyösebb, vagy a basmati rizs.

Húsknál, húskészítményeknél, tejtermékeknél válasszuk a kisebb zsírtartalmúakat.

Joghurtoknál sokkal több a gyümölcsös készítmény, viszont minimális a választék a cukormentesekből (a light jelölés zsíradék-szegénységet is jelenthet!). Tehát érdemes natúr joghurtot venni, és friss gyümölccsel magunknak készíteni gyümölcsjoghurtot.

Eleinte minden terméknek érdemes elolvasni az összetételét, amit még nem ismerünk.

Ha fogyásra van szükség, akkor a szénhidrát tartalmak mellett a kalóriákra is ügyelni kell. És valóban, érdemes nem üres gyomorral, hanem vásárlási listával indulni vásároláshoz.