

## Vendégeskedés, cukorbeteg



Az évvégi ünnepek nem karácsonykor kezdődnek, hanem munkahelyi és egyéb közösségi találkozókkal. És nem csak találkozásokról szólnak, hanem evésről és ivásról is. És igen, ilyenkor is, és az ünnepek alatt is ügyelni kell arra, hogy a javasolt napi és étkezésenként szénhidrátmennyiségek be legyen tartva. Ha karácsonyi összejöveletekre megyünk...

Nem árt tudni, hogy ahova megyünk, mennyire vannak tisztába azzal, hogy egy cukorbetegnek milyen dolgokra kell ügyelni (adag nagyság, vércukoremelő hatás, esetleg kalória mennyiség). Svédasztalos étkezéseknél, vagy ahol van lehetőség arra, hogy mindenki saját magának szedhessen, nem probléma, hogy egy cukorbeteg maga állítsa össze a menüjét. Viszont, ha az utóbbi időben el lett hanyagolva az ételkészítési szabványok mérésére, nem árt frissíteni a tudást, hogy profi módon lehessen megfelelő mennyiséget szedni a közösből. Ne feledjük, hogy a cukorral készült ételeknek magasabb lesz a vércukoremelő hatása, tehát ezeket jobb nem fogyasztani.

Becsapósak a sós sütemények, mert általában magas a szénhidrát tartalmuk (1 dkg kb. 5-6 g szénhidrát. A Fornetti-s kis pogácsa kb. 2 dkg, az áruházakban kapható nagyobbak kb. 6-8 dkg-osak!). Aki csak kalóriában lép félre (nagyobb adag sült hús, zsírosabb sajtok, majonézes saláták) az kevésbé gond a túlsúly szempontjából, mert nem 1-2 étkezéstől híznak el. De 1-es típusú, inzulinnal kezelt diabéteszeseknél megfigyelték, hogy nagyobb mennyiségű fehérje és/vagy zsírbevitel 3-5 óra múlva emelheti meg a vércukorértékeket. Tehát, a szénhidrátban szegény ételekkel sem lehet át esni a ló túlsó oldalára.

Ha vendéget várunk, készítsünk olyan menüt, amiből diabéteszesként is ehetünk.

A bő zsiradékban sült helyett (rántott hús vagy hal, párizsi szelet stb.) készíthetők sült, párolt húsok, vagy akár színhúsból készült egyben sült vagy dalt. Ezek egy része akár hidegen is tálalható. Lehetnek hagyományos köretetek is, de legyen választható mellé saláta, párolt zöldség. Vagyis minőségében legyen bőséges a kínálat, ne kalóriákban. A vendégeket lehet ebédre hívni vacsora helyett, ha el akarjuk kerülni a bőséges esti étkezést. Vacsorai menü esetén viszont az ételek legyenek energiában szegényebbek: pl. soványabb húsok, kevesebb zsiradékkal készítve.

Nincs ünnepi ételsor desszertek nélkül. De, az édességekben is legyen „egészséges” összetevő is: gyümölcs, tejtermék. És természetesen legyen cukormentes, hogy ne csak a vendégek ehessenek belőle...

Vigyázzunk a kínálással, a vendéget nem jó erőltetni evésre, ivásra. A vendégszeretet nem erről szól. Ha vendégeinkről tudjuk, hogy diétáznuk kell (szívbeteg, emésztőrendszeri problémáik vannak stb.) érdemes olyan ételekről is gondoskodni, amit ők is gond nélkül tudnak fogyasztani. Ezekre érdemes előre rákérdezni.

Sajnos a vendégeskedés nem ment fel bennünket az alól, hogy ugyan úgy vigyázzunk magunkra és vércukorunkra, mint egész évben.

Kellemes karácsonyi ünnepeket kívánunk!