Diabétesz étrend, emésztőrendszeri problémák mellett

Tapasztalatok szerint ritkán fordul elő, hogy cukorbetegnek csak a diabétesz étrendi ajánlásokra kell ügyelnie. Hiszen figyelembe kell venni az életkori sajátosságokat (fejlődő szervezet, időskor), olykor az egyéb betegségekre vonatkozó diétás ajánlásokat is.
De, míg egyes betegségek (pl. szív- és érrendszeri) étrendje hasonló ajánlásokra épül, mint a cukorbetegeké, az emésztőrendszert is érintő problémák (epebetegségek, gyomorhurut, bélgyulladásos állapotok stb.) esetén figyelembe kell venni a szűkülő nyersanyag választási és konyhatechnikai lehetőségeket. Emésztőrendszeri betegségei – ráadásul – nem csak az elhízott cukorbetegeknek lehetnek.

Ha emésztőrendszeri problémája is van a cukorbetegeknek, akkor általában még három szempontra kell ügyelni: zsiradék szegénység, kímélő fűszerezés, puffasztó rostok kerülése. Általában ilyenkor derül ki, hogy a cukorbetegek étrendje nem is „diéta", hanem inkább hasonlít az egészségeseknek is ajánlott étrendre. Míg az emésztőrendszeri betegségek…
…hát, ott szükség van megszorításokra, mert a „diéta hibáknak" komoly következményei lehetnek: puffadás, bélgázok, hasmenés, epegörcs stb.

Lássuk, hogy mire kell ügyelni annak, akinek emésztőrendszeri problémája is van:

Zsiradék szegénység:
Nem csak arra kell ügyelni, hogy az alapanyagok zsírszegények legyenek (hús, sajt, felvágott stb.), hanem az étel készítésre használt zsiradék is (elsősorban olaj) is minél kevesebb legyen. A kenő zsiradék is inkább light margarin, vagy natúr vajkrém legyen, de ez is minél kevesebb.

Kímélő fűszerezés:
Sajnos a „magyaros" ízesítés (hagyma, fokhagyma, bors, nagyobb mennyiségű fűszerpaprika, erős paprika) kerülendő, de nem javasolt az ecet, mustár sem. A füstölt és pácolt készítmények is kerülendők. Szerencsére azért vannak kímélő fűszerek is: majoránna, petrezselyem, bazsalikom, kapor, kakukkfű, rozmaring, citromlé.

Puffasztó rostok kerülése:
Gyümölcsök magvacskái (málna, ribizli stb), gyümölcsök és zöldségek (zöldborsó, kukorica) héj része, egyes leveles zöldségek vastag erezete (káposztafélék családja) kiiktatandó az étrendből. De azok a nyersanyagok is, melyekben puffasztó illó olajok vannak (szárazbab, lencse, káposztafélék).

Vannak akut esetek is (hányással, hasmenéssel, görcsökkel járó állapotok), ahol ennél is szigorúbb lesz átmenetileg a megszorítás (natúr tea, keksz, főtt burgonya, főtt rizs stb.). A szénhidrátok után pedig csak fokozatosan építhetők be a fehérje források, és csak végén a – minél kevesebb – zsiradék.
Ilyen esetekben fontos az orvossal egyeztetni az aktuális teendőkről (gyógyszer vagy inzulin adagolás), és konzultálni dietetikussal, aki segít az étrendi megszorítások betartásában.