

Zsiradék, és „rejtett” zsír

Amikor szóba kerül, hogy a cukorbeteg étrendjénél a kalóriamennyiségek miatt a „zsírbevitel”re is kell ügyelni, sokszor elhangzik, hogy „én nem használok zsírt”.

De, még ha nem is számoljuk úgy a zsíradék bevitelt, mint a szénhidrátmennyiségeket, miért van ennek jelentősége?

Az energiát adó tápanyagok közül a zsírnak a legnagyobb az energiatartalma:

1 g zsír = 9,3 kcal (1 g fehérje, vagy szénhidrát csak 4,1 kcal)

Így logikus, hogy ha kisebb kalóriabevitelt szeretnénk megvalósítani, akkor csökkenteni szükséges a zsíraddock (és nem csak a sertés vagy baromfiszír!) mennyiségét az étrendben. Mert az olaj, a margarin, a vaj is zsíradék, és magas a zsírtartalma a tejszínnek, szalonnának, tejfölnek is.

A napi ajánlott zsíradék mennyiség 1g testtömeg kg-onként, azaz normál testtömeg esetén kb. 60g lenne 60 kg-os embernek, 80 g a 80 kg-osoknak

Sokszor előfordul, hogy bár csökkentjük az ételkészítésre használt zsíraddock mennyiségét, kerüljük a „kenő” zsíraddockokat (vaját, margarint), mégis jelentős zsírtartalmú marad az étrend. Vannak ugyanis olyan fehérjeforrások – húсок, felvágottak, tejtermékek – melyek fehérjetartalmuk mellett jelentős zsírmennyiséget is tartalmaznak. Pl. 10 dkg olasz felvágott, vagy trappista sajt zsírtartalma kb. 30 g, de még a párizsinak, virslinek is kb. 20 g a zsíradék tartalma.

Tehát azt gondoljuk, hogy „fehérjeforrásokat” eszünk (ráadásul minimális szénhidráttartalommal), ugyanakkor ezek zsíradékforrások is. A bennük levő zsír mennyiségét pedig „rejtett zsírnak” nevezzük. Az egészséges összetételű étrendbe ezért azt javasoljuk, hogy a fehérje tartalmú élelmiszerek kiválasztásánál törekedjünk arra, hogy az alacsonyabb zsírtartalmúakat vásároljuk (10 dkg sertés lapocka közel 30 g zsírtartalmú, 10 dkg csirke vagy pulykamell – bőr nélkül – 1 g zsíradékot tartalmaz).

Természetesen ez nem azt jelenti, hogy többet nem lehet pl. kolbászt vagy disznósajtot enni, hanem ritkábban és kisebb mennyiségben célszerű ezeket fogyasztani.

Másik kritikus élelmiszer csoport a „diófélék és olajos magok”, melyek zsírsav összetételük miatt (telítetlen zsírok) még ajánlottak is.

Tíz dkg-nyi mennyiségben 37-63 g-nyi zsíradék van!

Így hiába van kevés szénhidrát (4 g) a tökmagban (620 kcal), vagy lehetne enni cukorbetegnek a szénhidráttartalma miatt tíz dekát közti étkezésre dióból (650 kcal), földimogyoróból (610 kcal), „szotyí”-ból (500 kcal). Ezeket a kalóriamennyiségeket csak azok engedhetik meg maguknak, akik roborálásra szorulnak, vagy fizikailag nagyon igénybe vannak véve (egyed sportok, rakodó munkások, mezőgazdasági munkák stb.).

Akiknek fogyásra lenne szükségük, azok naponta 3-5 dkg-nyi olajos magot egyenek csak, azt is inkább napközben. És mivel ez is 120-325 kcal-t tartalmazhat, mozogjanak utána.