

Mintaétlapok, étrendi ötletek

Vannak, akik úgy gondolják, hogy a cukorbeteg étrend akkor tartható csak be, ha van otthon egy dietetikus és egy szakács, és csak el kell fogyasztani azt, ami az asztalra kerül.

Mások viszont azt szeretnék, hogy kapjanak egy-két heti megtervezett étrendet, és akkor majd azt fogják enni, ami a mintaétrendben le van írva. (De, meddig?)

Mintaétrendek vannak.

Nem csak interneten, hanem cukorbetegséghez kapcsolódó cégek (többek között 77 Elektronika Kft. is) kiadnak olyan diétás füzeteket, melyeket házi orvosokhoz, diabetológiai szakellátó helyekhez juttatnak el. Ezekben a füzetekben 2-3 nap, vagy akár egy heti étrend is található. Illetve a cukorbetegeknek szóló diétáskönyvekben is találhatóak mintaétrendek.

A mintaétrendeknek az a feladata, hogy megmutassák, hogyan épüljön majd fel a cukorbeteg étrendje. Miből mekkora adag javasolt (dkg, dl mennyiségekben részletezve), hogyan legyen kiszámolva az energia mennyiség (főleg, ha fogyni is kellene) és egy-egy étkezésnél mennyi legyen a szénhidrát.

A mintaétrendeknek ezeken kívül sok egyéb dietetikai követelménynek is meg kell felelniük (változatosság, ízek, színek összehangolása, idényjelleg stb.). Tehát egész biztosan nem lesz benne, hogy mi a teendő, ha az elkészített ételből még van maradék, akkor az mikor ehető meg. Ezért folyamatosan mintaétrendeket követni nem életszerű. Hiszen ha veszünk egy fajta kenyeret, addig eszük, míg el nem fogy. Ha főzünk, nem egy-két adagot főzünk általában. És akkor még arról nem is beszéltünk, hogy mi van akkor, ha a mintaétlap olyan ételt is tartalmaz, amit nem szeretünk.

Arra is van lehetőség, hogy dietetikusokkal készíttetünk – akik táplálkozási anamnézis felvételével, speciális számítógépes programmal dolgoznak – több hetes étrendet. Ebben nem lesznek olyan ételek, melyeket nem szeretünk. De, ezt sem lehet évekig vagy akár évtizedekig enni.

Tehát nézzük meg, hogy épül fel a mintaétrend, és próbáljunk hasonlót összeállítani abból, amit mi is szoktunk enni (lehetőleg figyelembe véve azt is, hogy mi javasolt az „egészségeseknek” is).

Ebbe segítséget nyújtanak az „Étrendi ötletek” (pl. Cukorbeteg nagy diétáskönyvében), melyben azonos szénhidrátmennyiségekre több lehetőség van felsorolva, különböző kalória mennyiségekkel. Így használni tudja az is, akinek fogynia kell, illetve az is, aki nagyobb kalória mennyiségeket is elfogyaszthat.

Ilyen étrendi ötletek saját használatra – főleg hideg ételekből – egyszerűen összeállíthatók tápanyagtáblázat segítségével. Amit általában szoktunk reggelizni, abból érdemes 5-10 féle variációt összeállítani az orvos által javasolt (általában 25-35 g) szénhidrátmennyiségben. Köztes étkezésnél (10-20 g szénhidrát) legyen a többféle gyümölcs, rostos gabonatermék (korpás keksz, abonett, hamlet) mellett kisebb szendvics (ha éhesebbek lennének), vagy diétás édesség is (ha leküzdhetetlen édesség igényünk támad). És így tovább: ebédre 50-60 g, vacsorára 35-45 g (vagy, ahogy az orvos rendelte).

Az étrendi ötletekkel már életszerűbb a napi étrend összeállítása, hiszen adott mennyiségű szénhidrátot belül mindenki maga döntheti el, hogy aktuálisan mit enne szívesebben. Így persze bekerülhet vacsorára vagy másnap ebédre a megmaradt készétel is.