

Ebéd összeállítási praktikák

Cukorbetegség esetén nem csak arra kell ügyelni, hogy mennyi legyen a naponta elfogyasztható szénhidrát, ezen belül az sem mindegy, hogy egy-egy étkezésre mennyi szénhidrát fog jutni.

Sokszor az egész napra elfogyasztható szénhidrát annyi (160-180 g), mint egy klasszikus magyaros ebéd: pl. babgulyás túrós csuszával, vagy rántott hús rizi-bizivel.

Ezért nagyon oda kell figyelni, hogy milyen leves, milyen feltét és köret kerül egy étkezésen belül az asztalra. A reggeli és a vacsora összeállítása hideg összetevőkből könnyebb, hiszen egyszerűbb megmérni az elfogyasztandókat, és így kiszámolni a szénhidráttartalmukat. A főtt ételeknél viszont a receptek általában 4 adagosak, és nem biztos, hogy ha több adag étel készül, mindenkinek egyforma adag kerül a tányérjára.

Ezért, ha tetszik, ha nem, itt is javasolt kimérni eleinte a nyersadagokat 1 adagra, hogy amikor vendégségben, vendéglőben eszünk, vagy csak egyszerűen a közös tálból szedjük ki az ételt, akkor is tudjuk, hogy mennyi szénhidrátot fogyasztunk egy étkezésen belül.

A profik már azt is tudják, hogy 5 dkg tarhonya vagy 5 dkg durum tészta különböző mennyiségnek látszik elkészítve a tányéron, ahogy a 20 dkg burgonya vagy a belőle készült krumplipüré is.

Már a menü összeállítására is figyelni kell. Ha a második fogás sok szénhidrátot tartalmaz, akkor a levesből olyat kell választani, aminek kevesebb a szénhidrát tartalma.

Persze legelőször azzal kell tisztába lenni, hogy mennyi szénhidrát ehető ebédre!

Az általános (napi 160-180 g) étrend esetén, 5-6 étkezésre elosztva, 50-60 g szénhidrát lehet az ebéd, és javasolt 12-14 óra közötti időszakban elfogyasztani.

Érdemes megjegyezni, hogy kb. 180 kcal-t és kb. 40 g szénhidrátot jelent 20 dkg burgonya vagy 5 dkg rizs vagy 5 dkg tészta (szárazon!) elfogyasztása. Ebből következik, hogy olyan feltét ajánlott hozzá, amiben nagyon kevés szénhidrát van, pl. sült húsok, pörkölték. Így marad kb. 10-20 g szénhidrát a levesekre, amibe kb. 1 dkg levestészta lehet zöldségekkel. Ha a feltétek több szénhidrátot tartalmaznak, (fasírt, töltött hús, rántott hús) akkor nem igazán jó ötlet az előzőleg említett köreteket fogyasztani, hiszen azok már úgy is kisebbek voltak, mint egy „normál” adag. Érdemesebb inkább párolt zöldségeket, salátákat enni hozzájuk, illetve a leves fajtája attól függ, hogy a zöldséges köretekbe alacsonyabb (pl. saláta, uborka, brokkoli), vagy magasabb (pl. kukorica, zöldborsó) szénhidráttartalmúak kerülnek. A hagyományosan elkészített szárazfőzelékek (bab, borsó, lencse) általában már önmagukban is túllépi az ebédre javasolt szénhidrátot, tehát ezekből érdemes kisebb adagokat enni (csak az íze kedvéért), főleg, ha leves is van előtte.

Tartalmasabb levesek mellett (burgonyaleves, lebbencsleves, tarhonyaleves stb.) pedig lehetőség szerint sült hús legyen alacsony szénhidráttartalmú zöldségekből készült párolt, vagy roston sült zöldségekkel, vagy salátákkal.

Mikor ehető desszert is?

Ha alacsony szénhidráttartalmú a leves és a köret is, és sült húsokat tervezünk hozzá, akkor természetesen fogyasztható desszertnek gyümölcs vagy diétás édesség is.