

Még egy kis nyár...

A vírusveszély miatt továbbra sem árt az óvatosság, ahogy naponta hallhatjuk a médiából. Különösen fontos ez, ha van rajtunk néhány kiló felesleg, és azt is sokszor hallhattuk már, hogy a cukorbetegek a fokozottan veszélyeztetettek csoportjába tartoznak.

A nagy meleg és UV sugárzás miatt sokszor nem tudunk gondtalanul örülni a nyárnak. Igaz, melegebb a Balaton és a Velencei tó vize, de jobb, ha vastagon kenjük be magunkat fényvédő krémekkel, különösen 11-15 óra között.

A strandolás nem csak fürdésről, napozásról szól, hanem evésről, ivásról is, ami diabétesz esetén nagy önfegyelmet igényel. Hiszen nem csak arra kell ügyelni, hogy a vásárolandó ételben, italban van-e cukor (erre már többen ügyelnek), hanem arra is kellene, hogy mennyi a szénhidrát tartalma, mikor, miből, mennyit lehet(ne) enni. Ehhez persze tudni kell, hogy egy-egy étkezésre mennyit szénhidrát fogyasztható. Aki már esetleg elfelejtette, és rutinból eszik, nem árt, ha feleleveníti az ajánlásokat, amiket kapott orvosától, dietetikusától.

Nyarálaskor, pihenéskor ugyanis néha előfordul, hogy nem csak a megszokott ételeket, italokat és adagokat (!) fogyasztjuk!

Fogyasztható az ásványvíz, a light és a legtöbb zéró üdítő. Nem tilos a 100%-os gyümölcslé, de deciliterenként kb. 10 g a szénhidrát tartalma. Kevésbé ajánlottak az alkoholos italok a nagy melegben, különösen a sör, mert nem véletlenül hívják folyékony kenyérnek. Egy üvegben (fél liter) kb. 20-25 g szénhidrát van. Aki mégis iszik, ne felejtkezzen el az alkohol mennyiség „napi megengedhető adagjáról”: férfiaknak 2-3 dl bor, vagy egy üveg sör, nőknél 1-2 dl bor, vagy 3 dl sör.

Figyelem! Az alkoholmentes sörökben is van szénhidrát!

Ebédidőben nyugodtan elfogyasztható egy hamburger, hot-dog, vagy lángos. Általában nem egy-két hét alatt híznak el, hanem fokozatosan rakódik rájuk úszógumi. Érdemesebb a kalóriadúsabb ételeket sétákkal, kirándulásokkal, sporttal kompenzálni.

A sült halat általában lisztbe forgatva sütik ki, de azért fogyasztható némi kenyérrel, vagy kisebb adag sült burgonyával. A strandolás előtt otthon érdemes egy kis „ismétlő” mérlegelés, hogy jól lehessen megtippelni az adagok és a szénhidrátok nagyságát (pl, hogy kisebb, vagy nagyobb a hamburger zsemléje). Megjegyzem, egyre több helyen lehet kapni gyros-t, salátával, tehát a kenyérmentes opciók is elérhetőek kedvenceinkből.

A főtt kukorica fogyasztása nagyon mérlegelendő, mert magas a szénhidrát tartalma. Ebéd helyettesítésre kevésbé alkalmas, közti étkezésre viszont analóg inzulin mellett nem fogyasztható. Másoknak pedig lehet, hogy némi intenzív úszással kell hozzájárulni, hogy mérsékeltebb legyen a vércukor emelkedés az elfogyasztása után.

Ami biztos nem ajánlott: vattacukor, jégkrém, fagyó, jégkása, kürtös kalács, gofri és a palacsinta. Mivel már nagyon sok fagyizóban kapható cukormentes fagyalt, a jeges édesség fogyasztását ilyen helyekre érdemes tervezni. Érdemes megérdeklődni, hogy ezek a fagyik milyen édesítőszerrel készültek, mert cukoralkoholokkal történt édesítés esetén (kivéve eritrit) 1-2 gombócnál több nem csak a nagyobb szénhidrát miatt jelenthet problémát, hanem érzékenység esetén hasmenést is okozhat. Sajnos gyakran előfordul, hogy alkalmi dolgozók nem tudnak felvilágosítást adni tehát itt is előnyös, ha valaki már gyakorlott „címke elemző”.