



A CUKORBETEGSÉG
KONTROLLÁLHATÓ!

TARTSD A SZINTET!



Reggelizünk, mint a király?

Felmerül a kérdés, mennyire aktuális közmondásunk reggelire vonatkozó állítása a mai viszonyokhoz képest. Hiszen régen az emberek hajnalban keltek és egész nap fizikai munkát végeztek, amihez szükségük volt sok energiára. Lehetett bőségesen - akár szalonnát is fogyasztva - reggelizni, hiszen a nap folyamán bőven volt rá lehetőség, hogy az elfogyasztott energia mennyiséget mozgás formájában elégethessék.

A bőséges reggeli feltétele most is a mozgás!

Egy pár (10 dkg) virsli 6 dkg kenyérral és egy kanálnyi mustárral cukorbeteg reggelijébe is fogyasztható. Sokaknak nem bőséges ez a reggeli, ami kb. 365 kcal. Ez az energia mennyiség irodában (némi járkálással) dolgozó férfiaknak kb. 150 percnyi, nőknek 230 percnyi (közel négy órányi!) munkavégzésre elegendő!

Akinek pedig fogyásra lenne szüksége, mindig kicsivel kevesebbet kellene ennie, mint amennyit a szervezete eléget. Kevesebbet enni persze sokkal nehezebb, mint éhezni. Ezért van, hogy aki megteheti, inkább nem reggelizik, ami nagy hiba. Hiszen ha a főétkezések közül valamelyik rendszeresen elmarad, akkor a szervezet tartalékolásra áll át. A rendszeresen kihagyott főétkezés – legyen az reggeli, ebéd, vagy vacsora – magában hordozza az elhízás veszélyét.

Tehát, reggelizni nagyon is fontos!

Szerencsére a diabéteszeseknek többször javasolt keveset enniük.

Lehet reggelizni gabonapelyhet tejjel vagy joghurttal. Jó megoldás a müzli is, melyet saját magunk is összeállíthatunk préselt és puffasztott gabonapelyhekből, zab- és/vagy búzakorpából. Ízesíthetjük friss gyümölcsökkel, és nem csak joghurttal vagy tejjel fogyasztható, hanem kb. 1/2 dl frissen préselt, vagy 100 %-os gyümölcslével is.

Aki szívesebben fogyaszt szendvicseket, ügyeljünk arra, hogy kenyér vagy a péksütemény tartalmazzon gabonarostot is. Az összetevők zsírszegények legyenek és legyen valami idényjellegű zöldség is a szendvicshöz.

Villás reggelinél előnyt élvez a zsírtalan tükörtojás vagy a zöldséges (paprikás, vagy hagymás) tojásrántotta, amit kb. 5-7 dkg kenyérral vagy péksüteménnyel javasolt elfogyasztani. Akik már délelőtt is komolyabb fizikai tevékenységet végeznek, ehetnek sült szalonnát vagy bacon, zsíros sajtokat, sajtos omlettet, franciasalátát stb., nem elfelejtve, hogy a reggeli szénhidrát tartalma nem emelhető (általában 30-35 g lehet)

A sokak által kedveltek az édes péksütemények (kakaós csiga, túrós táskák stb.) cukorbetegség esetén nem ajánlottak, még intenzív inzulinkezelés esetén sem. Ha kapható a közelben ezeknek „diétás” (azaz cukrot nem tartalmazó) változata, akkor is érdemes utána nézni, hogy szénhidrát tartalma befér-e az orvos által reggelire meghatározott szénhidrátmennyiségbe.

