

Gyakori tévhitek a diabétesz étrendjével kapcsolatban – Te melyiket gondoltad eddig igaznak?



Amikor egy téma központi, és sokak életét érinti, óhatatlanul is kialakulnak közszájon forgó vélemények, tévhitek, amelyek aztán egyre elterjedtebbé válnak. Nincs ez másképp a diabétesz és azon belül is annak diétájával kapcsolatban. Na de mik a legelterjedtebbek? Ennek járunk most utána ebben a hírlevélben.

Főként „diabetikus” élelmiszerek fogyasztásából áll az étrend

Szándékosan tettem idézőjelbe a diabetikus szót, ugyanis hivatalosan ez a szó már nem létezik, ma már *hozzáadott cukormentes termékekről* és ételekről beszélünk, amikor azt szeretnénk hangsúlyozni, hogy cukormentes. Esetleg találkozhatunk még azzal, hogy *hozzáadott cukor nélkül*. A közszájon még mindig forog ez a szó, mert ez épült be a köztudatba, mindazonáltal a boltok polcain Magyarországon ezt a kifejezést már nem fogjuk megtalálni. Ami a tévhitet illeti, sokan gondolják, hogy főként ilyen hozzáadott cukormentes termékeket kell fogyasztani, és akkor minden rendben lesz a diétában. Pedig ez korántsem így van. Az diabéteszhez tartozó étrend alapvetően az egészséges táplálkozás alapelvein alapul, és a személyes véleményem az, hogy egy egészséges embernek is úgy kellene táplálkoznia, mintha a diabétesz étrendjét követné. A cukormentes élelmiszerek csupán segítik azt, hogy egy diabéteszes egyén is ehessen mindenfélét anélkül, hogy a hozzáadott cukor miatt az egekbe szökne a cukra rövid idő alatt. Illetve ezeknek a fogyasztását sem érdemes túlzásba vinni, hiszen ezek is feldolgozott élelmiszernek minősülnek (gondoljunk egy cukormentes kekszre pl.), szóval csak mértékkel.

„Cukormentes élelmiszereket, ételeket válogatás és mérték nélkül lehet enni”

Ha cukormentes élelmiszerek alatt a cukormentes édességeket értjük, akkor ez azért nem igaz állítás, mert attól még, hogy nem tartalmaznak hozzáadott cukrot, van szénhidrát tartalmuk, tehát emelik a vércukorszintet. Ha pedig olyan élelmiszerekre gondolunk ennek a mondatnak a megfogalmazásakor, amelyek nem tartalmaznak szénhidrátot (mint pl. a húsok, húskészítmények, tojás, olajok, zsírok, halak), akkor azért nem állja meg a helyét, mert felsoroltak között is vannak minőségbeli különbségek többek között a zsírtartalom tekintetében. Pl. egy zsíros szalámi helyett érdemes inkább sovány sonkát választani, hogy az étrendünk ne legyen túl zsíros, és ezáltal védjük érrendszerünket is.

„nem eszem szénhidrátot”

Ezt sokszor mondják, arra gondolván, hogy nem esznek kenyeret, tésztákat, burgonyát, rizst és álgabonákat, pedig a gyümölcsökben, zöldségekben, a hüvelyesekben és a tejtermékekben is vannak szénhidrátok. A különbség csak annyi, hogy másfajta szénhidrátok vannak bennük, és más mennyiségben. Érthető, miért gondolják sokan, hogy ha az előbb felsorolt élelmiszereket

kihagyják az étrendjükből, akkor szénhidrátot sem fogyasztanak, de igazából csak a nagyobb mennyiségű, összetett szénhidrátokat tartalmazó élelmiszereket hagyják ki. Illetve arról sem érdemes elfeledkezni, hogy habár a szénhidrát sokak szemében mumus, vagy eleve „ellenség”, a szervezetünknek valójában igenis szüksége van szénhidrátokra – az agyunknak, a májunknak, az izmainknak, az idegsejtjeinknek feltétlenül. Csupán az nem mindegy, mennyit és milyen minőségű szénhidrátokat fogyasztunk. Szóval, ha változatosan étkezünk, kerüljük a túlzott édességfogyasztást, és odafigyelünk a mennyiségekre, akkor sokat tettünk az étrendünkért.

„Nem lehetek édességeket”

Ez egy másik olyan gondolat, amely, habár érthető, valójában nem teljesen igaz. Egy diabéteszes is nyugodtan lehet édességet, csupán mértékkel (bár ez minden emberre érvényes), illetve a hozzáadott cukrot érdemes kerülni, tehát a korábban már említett hozzáadott cukormentes termékekből válogathatnak. Fontos hangsúlyozni, hogy ezeknek is mind van szénhidrát tartalma, hiába cukormentesek, ezért bele kell számolni a napi elfogyasztott mennyiségbe. Egy házi készítésű süteményt is lehet diab-baráttá tenni, ha természetes édesítőszerrel és teljes kiőrlésű vagy zabliszttel készítjük.

Láthatjuk tehát, hogy a teljesség igénye nélkül is mennyi tévhit kering a köztudatban a diabétesz étrendjével kapcsolatban. A tanulság véleményem szerint az, hogy mindig járjunk utána minden információnak, mielőtt hitelt adnánk nekik, tájékozódjunk hiteles forrásokból és szakemberektől (orvostól, dietetikustól), mert sok tévhit terjed, amelyek csak összezavarhatnak, megtéveszthetnek minket. Bízom benne, hogy most viszont sikerült néhány ilyen tévhitet eloszlatnom.

Ti milyen egyéb tévhiteket hallottatok már? Mi az, amit eddig ti is másképp tudtatok?

forrás: <https://www.endokrinkozpont.hu/hirek/tevhitek-a-cukorbeteg-dietarol>

https://femina.hu/egeszseg/5_oriasi_tevhit_a_cukorbeteg_etrendrol/