

Hogyan tervezzük meg az étrendünket diabetészesként? Mire figyeljünk?



Az evés az életünk egyik alapvető szükséglete. Mindannyian foglalkozunk vele valamilyen mértékben, sőt, manapság egyre divatosabb odafigyelni az egészséges táplálkozásra, különböző étrendek, diéták terjednek, és rengeteg hasznos, főzéssel kapcsolatos videót találni a közösségi médiában. Egyszóval az étkezés, az evés az életünk egyik mozgatórugója. Felmerül azonban a kérdés, hogy foglalkozunk-e igazán azzal a mindennapokban, hogy mit és mikor eszünk? Mennyire vagyunk ebben tudatosak? Megtervezzük-e a napi étkezéseinket vagy egyszerűen csak eszünk, amikor az időnk engedi és azt, amit éppen tudunk? Nyilván nem ilyen fekete vagy fehér a helyzet általában. A tervezés mindennek az alapja, ez az étrendünkre ugyanúgy érvényes. És ahogy mindig: ha már van egy bevált rutin, ez is könnyebbé válik.

Az első kérdés, hogy hányszor együnk egy nap?

Az étkezések száma diabétesz esetén függ a kezelés módjától. Alapvetően analóg inzulinkezelés esetén háromszori étkezést, humán inzulinkezeléskor hatszorit, míg antidiabetikum szedése mellett ötszöri étkezést szoktunk javasolni. A reggeli felkelést követően 1-1,5 órán belül már érdemes reggelizni, és elalvás előtt 2-3 órával javasolt utoljára enni, kivéve, ha valaki pótvacsorázik is. Tehát a saját helyzetünket figyelembe véve tervezzük meg az étkezéseink számát.

Mik szerepeljenek az étrendemben mindenképpen?

Nos, ez is több mindentől függ – pl. allergiáktól, intoleranciáktól, illetve egy vegán nyilván nem fog beépíteni húst vagy tejterméket az étrendjébe, most viszont inkább általánosságban a vegyes táplálkozással szeretnék foglalkozni.

Érdemes minden étkezésbe zöldséget, illetve gyümölcsöt csempészni nyersen, főzve, sütvé, a lényeg, hogy a képzeletbeli listánkon kipipálhassuk, hogy „oké, ez is megvan”. Ha csak az egyik szerepel egy adott étkezésben, mert úgy jön ki a lépés, azzal sincsen semmi baj, mert máris sokkal jobb, mintha egyik sem szerepelne benne. A lényeg, hogy törekedjünk ennek betartására.

Naponta fél liter tejet vagy annak megfelelő **tejterméket** fogyasszunk. Hangsúlyozom, hogy jobb, ha mondjuk csak 2 dl tej van a kávénkban, és a másik 4 dl valamilyen tejtermékből származik (pl. natúr joghurt, sajt, túró, kefir, tejföl), mintha fél liter tejet innánk meg, hiszen a tejtermékek is rengeteg pozitív tulajdonsággal bírnak, illetve a tej sokak vércukrárt megdobja, így egyénileg érdemes ezt is figyelembe venni.

Figyeljünk arra, hogy minél **rostosabban étkezzünk**. Ez azt jelenti, hogy ha választhatunk, mindig a rostosabb alternatíva mellett döntsünk – pl. fehér rizs helyett basmati rizst, tojásos tészta helyett durumtésztát együnk. Egyébként a korábban már említett zöldségek és gyümölcsök fogyasztása ezt is segíti.

Kerüljük a hozzáadott cukrokat. Ez egy nagyon fontos része a diabétesz étrendjének. Érdemes mindig figyelni a termékek címkéit, és keresni, van-e a hozzávalók között cukor, glükóz vagy glükóz-fruktóz szirup. Bármelyiket is látjuk, az arra utal, hogy hozzáadott cukrot tartalmaz a termék.

Zsírszegényen étkezzünk. Persze ritkán, alkalomadtán belefér egy pörkölt vagy hasonló, de alapvetően, a mindennapokban érdemes inkább a zsírszegényebb élelmiszereket (20% alatti tejtermékek, sovány húsok) választani, és kevés olajjal főzni, sütni.

Együnk fehérjéket is természetes forrásokból: tejet, tejtermékeket, hüvelyeseket, húsokat, tojást; hiszen a fehérje is egy lényeges tápanyagunk a szénhidráton és a zsíron túl. Sok mindenben található fehérje, és szükségünk is van rá, így érdemes erre is figyelni.

Ha a fentiekre odafigyelünk, máris rengeteget tettünk az étkezésünk kiegyensúlyozottságáért. Felmerülhet azonban egy másik kérdés is: ***hogyan tervezhetjük meg mindezt?*** Hiszen hiába tudjuk ezeket a „szabályokat”, ha nem tudjuk bevezetni a rutinunkba.

Nos, az előre gondolkodás a kulcs. Ha hétvégén kicsit több időnk van, főzhetünk előre az egész hétre, dobozokba rakhatjuk, lefagyasztathatjuk az ételeket, így a hét napjain csak elővesszük a dobozokat, és már ehetünk is – legyen szó zabkásáról, főzelékről, pörköltről vagy egy rakott ételről. Ha hétvégén két-vagy háromfélét is főzünk, akkor változatosabb lesz a heti menünk, és nem unjuk meg péntekre a vasárnap főzött ételt. Érdemes úgynevezett azonos alapanyagrendszerben gondolkodni, hogy ne kelljen olyan sok különböző hozzávalót vásárolni: pl. ha van brokkolink, készülhet brokkolikréMLEVES, és a vegyes párolt zöldségköretbe is bekerülhet. Hét közben pedig előző este megcsinálhatjuk a másnapi hideg étkezéseinket: a szendvicset, a zabkását, a smoothie-t, a gyümölcssalátát vagy bármit.

Bárhogy is próbálkozzunk, a lényeg, hogy tegyük meg, ami aznap telik tőlünk, és nincs azzal sem semmi gond, ha egyik hétvégén nincs annyi időnk főzni és előkészülni, és a héten kevésbé sikerül változatosan enni, mert mindig van egy újabb hétvége, egy újabb hét, amikor ismét megpróbálhatjuk – ez a csodálatos az életben. Egy rohanósabb napon is emlékezzünk a fenti alapelvekre, és próbálhatunk azok szerint választani az étkezések során. Ha csak egy dolgot sikerült megvalósítanunk a fentiek közül úgy, hogy korábban nem volt jellemző az étkezésünkre, akkor már nagy dolgot értünk el. És habár az elején nehéz új szokásokat kialakítani, ha néhány hétig kitartóak vagyunk, egyszercsak azt vehetjük észre, hogy a rutinunk részévé vált. Egyéni diétás tanácsokért pedig mindig forduljunk dietetikushoz.