

Szénhidrát-számolás egyszerűen – a diabétesz diétájának egyik alappillére



A diabétesz diétája véleményem szerint megközelíti, ha nem leképezi az egészséges étrendet. Gondoljunk csak bele! **Rostos ételek, élelmiszerek**; sok zöldség, gyümölcs; **gyakoribb, kisebb mennyiségű étkezés**; zsírszegénység, hozzáadott cukormentesség. Ezek javasoltak egy egészséges és egy diabéteszes ember étrendjében is. A különbség viszont, hogy egy **diabéteszesnek fontos odafigyelnie a napi szénhidrátbevitelére**, melyhez szükség van a szénhidrát-számolás képességére. Nos, senki sem úgy születik, hogy erre képes, ezt mindenkinek – nekem is – meg kell(ett) tanulnia.

Ma már nagyon szuper, hasznos telefonos alkalmazások vannak ehhez, amelyeket bátran ajánlok – most konkrét név megjelölése nélkül. Viszont úgy vélem, hogy akár mennyire is modern világban élünk, és az okostelefonok, a rengeteg alkalmazás nagyban megkönnyítik az életünket, a szénhidrátmennyiségek legalább nagyjából történő ismerete, a szénhidrát számolás papíron illetve fejben, vagy legalább szemre tippelés (megfelelő, hosszas tapasztalat után) igenis fontosak egy diabéteszes életében, mert a kezelés során meghatározunk egy napi szénhidrát mennyiséget, amelyet be kell tartani, valamint ha valaki inzulint is ad magának, akkor pláne nem mindegy, hogy ahhoz mennyi szénhidrátot fogyaszt. Jelen cikkemben tehát a diabétesz típusai és a kezelési fajták megkülönböztetése és a teljesség igénye nélkül, általánosságban próbálok ehhez egy kis segítséget nyújtani ebben.

Az első alappillér az élelmiszerek 100 grammra vonatkoztatott szénhidráttartalmának ismerete. Ez olyan, mint a szorzótábla: alaptudás, az általános iskolában mindannyian óráig memorizáltuk, de ma már nem tűnik hasznosnak, vagy fontosnak, hiszen van számológép a telefonunkon, de bármikor adódhat olyan pillanat, hogy a telefon nincs a közelünkben vagy hirtelen fejből gyorsabb kiszámolni valamit. Nos, ezen szénhidrát értékek ismerete is valami hasonló véleményem szerint. Pl. a tej: 5g CH/100g, az alma: 7gCH/100g, és folytathatnám... Ezekről egyébként az élelmiszerek címkéjén is találunk információkat. Továbbá érdemes mérleget használni a biztos számoláshoz, és tudnivaló, hogy a száraz tésztát, bulgur, kuszkuszt, rizst, és minden egyebet, ami főzés közben megszívja magát vízzel, szárazon mérünk ki, és főtt állapotában az új, főtt tömegéhez arányítjuk a szénhidrát tartalmat – ugyanis habár több lett a tésztánk pl., mert megszívta magát vízzel, a szénhidrát tartalma nem változott.

Ha a mérlegelés szintjén túl vagyunk, lehet egyszerűsíteni a dolgot: új alapanyagrendszer hozhatunk létre. Ez mindössze annyit jelent, hogy már nem mérleggel mérünk, hanem evőkanállal, mérőkanállal, bögrével, stb. Maradva a tészta példájánál: ehhez le kell mérni egy kanál kifőtt tésztát, majd ismerve a 100g-ra vonatkoztatott szénhidrát tartalmát a főtt tésztának, arányítani kell az egy szedőkanál tészta tömegével. Ez egy egyszerű arány számítás. És miután ezt kiszámoltuk, csak leírjuk valahova, és a jövőben bármikor máskor is élhetünk ezzel a módszerrel számolás nélkül – tehát nem szükséges mindig számolni, elég egyszer.

A sütemények, darabos dolgok esetén is, a recept alapján az egész adag étel/cukormentes sütemény szénhidrát tartalmát számolhatjuk ki, majd leosztjuk azt a darabszámmal. Pl. a cukormentes muffinnál: van 12 darab muffinunk, az egész receptben volt 200g CH, ezért 1 darab muffinban lesz 17g CH (kerekítve).

A másik fontos dolog a szénhidrát-számoláson kívül a szénhidrát források helyes megválasztása. Amint tudjuk, vannak lassan (kenyerek, pékáruk, gabonafélék, zöldségek) és gyorsan felszívódó szénhidrátok (tej, tejtermékek, gyümölcsök). Az alapszabály az, hogy minél több lassan felszívódó szénhidrátot fogyasztunk, annál jobb, de a gyorsan felszívódóak forrásaira is szükség van az egészséges táplálkozásban. A legideálisabb tehát, ha ezeket kombináljuk: a gyorsan felszívódóak mellé érdemes lassan felszívódóakat fogyasztani – pl. egy alma mellé rostos, cukormentes kekszet, vagy a natúr joghurtba gyümölcsöt és zabpelyhet/zabkorpát tenni.

Rengeteg mindent lehetne még mondani a szénhidrát-számolásról, és a diéta szabályairól, és természetesen mindenkinek egyéni étkezési szokásai, preferenciái vannak. Mindazonáltal remélem, ezzel a néhány sorral is tudtam segíteni a minél jobb étrend betartásában. A részletesebb, egyénre szabott étrend átbeszélése érdekében javasolt dietetikushoz fordulni egy teljes, egyéni diétás tanácsadás keretein belül.