

Mi történik, ha a diabétesz mellett más étrendre is figyelniünk kell? A diabétesz étrend mellett egyéb étrendek dióhéjban



A diabétesz diagnózishoz tartozó étrendről már sokat tudunk, így most arról lesz szó, mi a helyzet akkor, ha a cukorbetegségen kívül más állapotra, betegségre, érzékenységre is figyelniünk kell az étkezésünk során.

Jelen cikkben **három fő étrendre** térek majd ki a teljesség igénye nélkül, összefoglalóan: a **gluténmentes, laktózmentes, és a vegán diétára**.

Diabétesz esetén gyakori a **cöliákia (gluténérzékenység)**, így sokszor van szükség a két étrend összeegyeztetésére. Manapság már rengeteg féle gluténmentes terméket kapni bioboltokban, élelmiszerüzletekben, és az allergének is fel vannak tüntetve, így könnyebb lehet az étrend tartása, mint néhány éve, évtizede. Mindazonáltal így sem tartozik a könnyen tartható étrendek közé, úgyhogy legyünk türelmesek magunkkal a szokások kialakításakor. Fontos tudni, hogy a legtöbb gluténmentes élelmiszer alacsonyabb rosttartalmú, mint pl. a hagyományos pékáruk, ami nem kedvez az ideális vércukorszintnek. Sokszor egyébként rosttal dúsítják a gluténmentes termékeket, hogy kiküszöböljék az előbbi jelenséget, de mindig fontos figyelni a csomagoláson a rosttartalmat és az összetevőket. Mindenkinek más gluténmentes termékek válnak be diabétesz esetén, ezért érdemes kísérletezni velük, hogy kitalálhassuk, mi a számunkra legkedvezőbb.

Előfordul, hogy a diabétesz mellett **laktózintolerancia** is jelentkezik. A laktózmentes termékek általában gyorsabban növelik a vércukorszintet, mert a laktóz szét van bontva bennük, így már eleve glükóz van a termékekben. Szénhidrát tartalmukat tekintve a legtöbb esetben nincs különbség a hagyományosakhoz képest. Ha ezt tudjuk, és odafigyelünk, akkor minden gond nélkül összeegyeztethető a két étrend. Továbbá természetesen használható laktáz enzim tabletta is a hagyományos tejtermékek fogyasztása mellett.

A **vegán étrendet** sokszor inkább meggyőződésből választjuk, de előfordul, hogy egészségügyi okokból indokolt a tartása. A vegán étrend előnye, hogy magas rostbevitt biztosít, hiszen sok zöldséget, hüvelyeset, gabonafélét tartalmaz. Továbbá a húsok és a zsírosabb tejtermékek kerülése miatt alacsonyabb telített zsírbevitel jellemző. Ezek mind jó hatással

vannak a szív-érrendszerre, és a vércukorszintre. Mindazonáltal előfordul, hogy például a növényi sajtópótlók magasabb telített zsírsav tartalommal bírnak, ezért mindig nézzük meg a csomagolást, az összetevőket és a tápanyagtartalmat a biztonság kedvéért. Érdekes az étrendben főként inkább telítetlen zsírsavforrásokból (pl. növényi olajokból) biztosítani a napi zsírbevitelt: pl. salátákra tökmagolajat vagy olívaolajat önteni. A vegán étrendben gyakran fehérjeforrásként használt hüvelyesek (pl. bab, lencse, csicseriborsó) magasabb szénhidrát tartalommal rendelkeznek, ezért jobban emelik a vércukorszintet. Erre mindig fontos odafigyelni. A piacon ma már nagyon sok alternatív termék található éppen vegánok számára (növényi tejek, növényi joghurtok, növényi sajtok, stb.). Ezeknél nagyon lényeges odafigyelni a hozzáadott cukormentességre és a szénhidrát tartalomra – vannak kifejezetten cukormentes növényi tejek például. A vegán étrendben (nem is csak diabétesz esetén) elengedhetetlen pótolni az étrend adottságaiból adódó hiányzó vitaminokat, mikrotápanyagokat (pl. B12-vitamin, vas, kalcium). Ezeket étrendkiegészítő formájában érdemes bevinni, de gyakran a növényi alapú termékeket is dúsítják ezekkel és más, szükséges tápanyagokkal.

Minden étrend egyéni –, akkor is, ha a diagnózis és a követett étrend névleg ugyanaz –, így fontos, hogy tapasztalgassunk, kísérletezgjünk, és ne féljünk dietetikus segítségét kérni a személyre szabott, egészséges, változatos étrend kialakításában.