

Rejtett cukrok és sók – mire figyeljünk cukorbetegként a nyári étkezések során?



Berobbant a nyár a hihetetlenül nagy meleggel, a hosszú nappalokkal, a nyaralásokkal – és a kerti partikkal, grillezésekkel. A grillezés szó hallatán biztosan mindenkinek beugranak az ilyenkor hagyományos ételek: a pácolt húsfélék, a sok saláta, grillezett zöldségek, tésztasaláta, hamburger, gyümölcsök és persze sok finom innivaló, koktélok, üdítők. Mindazonáltal cukorbetegként, illetve egészségtudatos életmódot követőként itt is érdemes résen lennünk, ha az étrendünkről van szó.

Pácolás, salátaöntetek

A boltokban sokféle páccal ízesített, előkészített húsokat lehet vásárolni, amiket csak rá kell dobunk a grillre vagy bele kell tennünk egy serpenyőbe, és pár perc alatt ízletes hússzeleteket kapunk. Érdemes viszont odafigyelnünk, mert sokszor **ezek a pácok hozzáadott cukrot, mézet, ízfokozókat és sok sót tartalmaznak**. Sokkal jobban járunk tehát, ha házilag pácoljuk be a hússzeleteinket, így elkerülhetjük a feleslegesen hozzáadott és kevésbé egészséges alapanyagokat. Például nagyon finom pácot lehet készíteni olívaolajjal, fokhagymával, rozmaringgal, kakukkfűvel, citrommal.

A másik **rejtett cukrokat tartalmazó alapanyag a salátaöntet**. A saláták önmagukban remek kiegészítői a grillezéskor készített ételeknek, de fontos odafigyelni arra, milyen salátaöntetet választunk. Sok öntet tartalmaz cukrot, glükóz-fruktóz szirupot vagy mézet, melyek abszolút feleslegesek számunkra. Emiatt érdemes inkább ezt is házilag elkészítenünk például natúr joghurttal, zöldfűszerekkel, fokhagymaporral. De akár balzsamecetet és olívaolajat is tehetünk a salátánkra.

Folyadékok

Elengedhetetlen kellékei a grillpartiknak a finom, hűtött, ízesített italok, koktélok, üdítők, azonban itt is **fontos odafigyelni a cukormentességre**. Az alkoholra is érdemes odafigyelni ilyenkor is, és mértékkel, nem éhgyomorra fogyasztani.

Ráadásul ekkora melegben a hétköznapiakban is **nagyon fontos a megfelelő folyadékbevitel** cukorbetegség esetén is, mert az enyhe kiszáradás ronthatja a vércukorszint szabályozását, és a vese működését is nehezítheti. Emiatt nőknek kb. 2-2,5 litert, férfiaknak pedig 2,5-3 litert javasolt inni naponta. Természetesen, ha meleg van, és izzadékonyabbak vagyunk, illetve sportolunk, ennél többet kell inni.

Nyári gyümölcsök

A nyár egyik legjobb része talán az, hogy sok finom, friss gyümölcsöt ehetünk. A mennyiség kapcsán viszont itt is fontos tudatosnak lennünk, és mértékkel fogyasztanunk őket, továbbá

érdemes mellé lassan felszívódó cukrot tartalmazó kiegészítőt enni. És mindig figyeljük meg a szervezetünk egyéni toleranciáját, és azt, mennyire dobja meg egy-egy gyümölcs a vércukrunkat.

Összességében csak néhány dologra kell odafigyelnünk a grillezéskor, és egy finom, laktató és egészséges kertipartin vehetünk részt.