

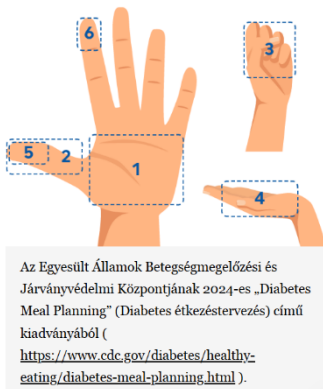
Alternatív mértékegységek a diabétesz étrendjében – avagy mit tegyünk, ha közel-távol sehol egy mérleg?



Az bizonyosan nem újdonság, hogy a diabétesz étrendjében rendkívüli szerepe van az adagoknak, mennyiségeknek, mértékegységeknek. Egy részletes dietetikai tanácsadáson feltétlenül előkerülnek ezek a fogalmak – különös tekintettel a szénhidrátokra, hiszen ezek befolyásolják leginkább a vércukorszintet. Fontos tehát odafigyelnünk, pontosan mennyi szénhidrátot fogyasztunk. Ennek kontrollálására **a legbiztosabb mód természetesen a mérleg és a mérőpohár**, de nem mindig lehetséges konyhamérleget, mérőpoharakat és egyebeket tartanunk a táskánkban, ezért kialakult egy alternatív mértékegység „rendszer” a helyzet megoldására.

A szakértők olyan eszközt kerestek, amely mindig kéznél van (szó szerint...), így a tanácsadások során mi, dietetikusok a **kéz használatát javasoljuk**, ahogy a mellékelt képen is látható.

1. Pálma: 85 g fehérjeadag vagy 1/2 csésze főtt gabona vagy zöldség
2. Teljes hüvelykujj: 1 uncia adag sajt
3. Ököl: 1 csésze főtt gabona, gabonapehely, zöldség és gyümölcs
4. Tenyérnyi adag: 1/2 csésze főtt gabona, müzli, zöldség vagy gyümölcs
5. Az első hüvelykujjizületig: 1 evőkanál
6. Ujjbegy (vagy hüvelykujjbegy): 1 teáskanál



1. Tenyér

A fehérje tartalmú élelmiszereket (hús, tofu, hal) tippelhetjük meg vele. Egy tenyérnyi adag nagyjából 85g-ot jelent.

2. Hüvelykujj teljes hossza

1 hüvelykujjni mennyiséget (a képen 1 uncia szerepel, amely 28,3495 grammnak felel meg) például sajtok kiméréséhez használhatunk.

3. Ököl

Az öklünket használhatjuk a keményítő alapú élelmiszerek mennyiségének becsléséhez. Egy ökölnyi mennyiség kb. 1 csészét (kb. 240 ml) jelent. Ezt gabonafélék, rizs, tészta, burgonya vagy gyümölcsök méréséhez alkalmazhatjuk.

4. Tenyér (marok)

Egy maroknyit fogyaszthatunk pl. rizsből, bulgurból, egyéb gabonafélékből, továbbá olajos magvakból, bogyós gyümölcsökből.

5. Első hüvelykujj ízület mérete

kb. 1 teáskanálnyi mennyiséget jelent, ezt szintén használhatjuk olajokhoz vajhoz, margarinhoz. Az ujjbegyünk (lsd. a képen a 6. pontot) szintén ezt a célt szolgálhatja hasonló mérete miatt.

Ez a módszer nagyon praktikus, mert mindig elérhető, és a kéz mérete arányos a testtel, tehát személyre szabottnak tekinthető. Fontos kiemelni azonban, hogy ez **nem olyan pontos, mintha mérleggel végeznénk a mérést**. Továbbá érdemes időről időre összehasonlítani a kezünkkel történt mérést a mérleggel, mérőpohárral (pl. egy maroknyi száraz rizs pontosan hány grammot jelent a mérlegen a mi esetünkben). Ezt azért javaslom, mert így akkor is legalább nagyjából tisztában lehetünk a grammokkal, ha épp csak a kezünkkel tudunk méricskélgni.

Egy másik alternatív alapanyagrendszer, amit még szoktam javasolni, **a kanalakkal történő mérés**. Ha lemérjük, hány grammot tudunk kimerni a rizsből, lisztből vagy másból egy szedőkanállal, akkor nem szükséges mindig mérleggel mérni.

De olyat is hallottam már, hogy valaki kiszámolta, hány gramm szénhidrát van egy darab száraztésztában (pl. fussiliben), és ezt tudva már azt is meg tudta mondani, hogy egy adag tésztában -, ami pl. 30 db tésztából állt -, hány gramm szénhidrát van.

Erre egy példa (fiktív számokkal):

Tudjuk, hogy 1 darab száraztészta 3g tömegű, mert lemérjük. A mérést mindig szárazon végezzük!

Tudjuk, hogy az adott termékben (szárazon) 100g-ban 70g szénhidrát van, mert megnéztük a csomagoláson.

Arányszámítással kiszámoljuk, hogy akkor 3 g tésztában (szárazon) 2,1g CH van, kerekítve 2g CH.

Fontos, hogy a szénhidrát mennyisége attól nem változik, hogy megfőzzük, csupán a tömege, így szárazon is 2g CH van egy darab tésztában a példánkban, és főtten is. Hangsúlyozom, hogy ez egy példa! Mikor ételt készítünk, mindig a saját alapanyagainkból induljunk ki, mérjük le magunk a tésztát, és nézzük meg az általunk használt termék csomagolásán található információkat.

Bármilyen alternatív módszert is válasszunk, győződjünk meg a mennyiségekről mérleggel is, konkrétan a saját esetünkben, hogy így is a lehető legpontosabbak lehessünk. Kérdés esetén pedig mindig forduljunk dietetikushoz!

Forrás:

<https://fieldreport.caes.uga.edu/publications/C1323-05/portion-control/>

<https://tudasmania.hu/1-uncia-hany-gramm/>