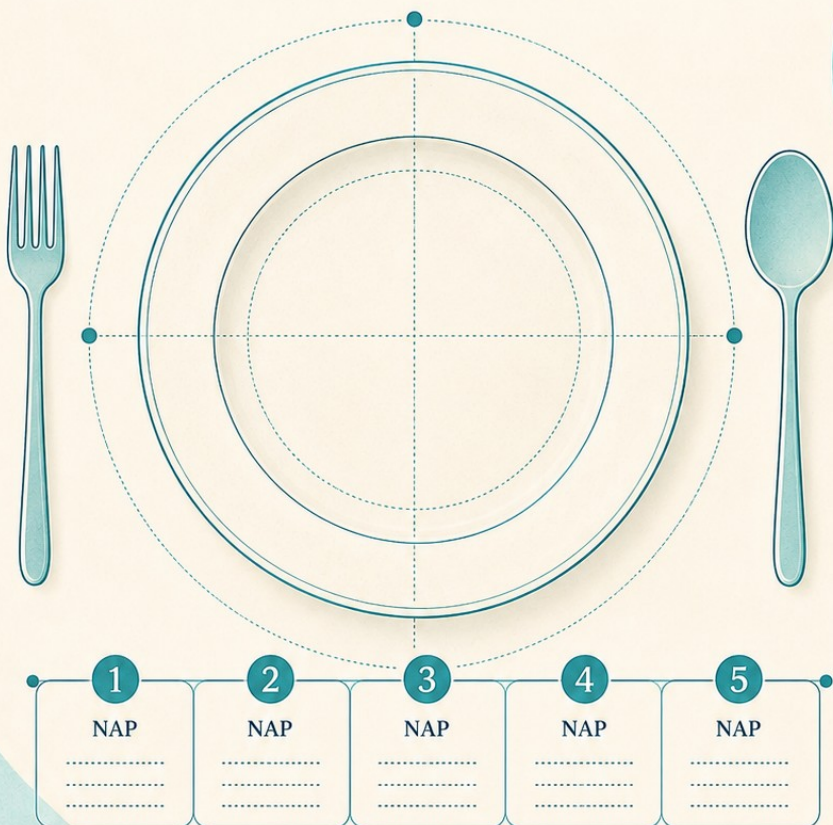


Tudatosan az egészségért

Mit? Mikor? Mennyit?

Gyakorlati útmutató és 5 napos mintaétrend



Dr. Al-Mohamed Ádám

Bevezető

Az inzulinrezisztencia (IR) vagy a cukorbetegség diagnózisa után sokan érzik úgy, hogy hirtelen rengeteg kérdéssel és elvárással találják szembe magukat: Mit szabad enni? Mit érdemes kerülni? Mikor és mennyit? Mit jelent a szénhidrátszámolás? Hogyan lehet ezt mind megjegyezni?

Első hallásra valóban bonyolultnak tűnhet ez az új életmód. Ez a tájékoztató éppen azért készült, hogy a leggyakrabban felmerülő kérdésekre választ adjon – közérthetően, lépésről lépésre.

A kezdeti részben röviden áttekintjük, mi áll a betegség hátterében, miért fontos a diéta és az inzulin megfelelő működése. Beszélünk arról is, hogy milyen cukrokat érdemes kerülni, és milyen alternatív, biztonságos édesítőszer állnak rendelkezésre. Szó lesz továbbá az ételmi rostok szerepéről, a helyes étkezési ritmus kialakításáról, és természetesen a gyakran nehéznek tűnő, de valójában jól megtanulható szénhidrátszámolásról is.

Több módszert is bemutatok, hogy mindenki megtalálhassa a számára legkényelmesebb megoldást.

A tájékoztató második felében egy 5 napos mintaétrendet találsz, amely nemcsak az étkezések lebontását tartalmazza, hanem könnyen elkészíthető recepteket is. A mintaétrend általános jellegű, így társbetegségek, vagy saját preferenciák esetén mindenképpen konzultálj orvossal és dietetikussal.

Ha átböngészed ezt az anyagot, a legfontosabb alapok már a kezvedben lesznek ahhoz, hogy tudatosan, magabiztosan és sikeresen tudj elindulni ezen az új úton. A cél nem a tökéletesség, hanem az, hogy értsd és tudd, mit miért teszel. Ebben szeretnék most segíteni.

Egynapos mintaétrend

Reggeli, 30 g CH: Gyümölcsös chiamag puding mandulával (2 dl tej, 20 g chiamag, 20 g zabpehely, 60 g áfonya, 10 g mandula)

Tízórai, 15 g CH: Hozzáadott cukormentes müzliszelet (pl. Cerbona)

Ebéd, 50 g CH: Bolognai spagetti durumtésztából* (60 g száraz tészta, körülbelül 200 g bolognai ragu), kevés reszelt sajt

Uzsonna, 15 g CH: Sárgarépacsikok (100 g), 150 g fűszeres natúr joghurt

Vacsora, 35 g CH: Húsos tortilla (teljes kiőrlésű tortillalap, fűszeres csirkemell, joghurtos öntet, 50 g paradicsom, saláta)

Utóvacsora, 15 g CH: 1 pohár Jogobella 0%, 2 db omlós keksz

Bolognai spagetti

A raguból több adag készül; egy étkezéshez körülbelül 200 g kész ragu és 60 g száraz durumtészta számolandó.

Hozzávalók a raguhoz:

500 g darált hús

1 db sárgarépa, 1 db zellerszár

1 db vöröshagyma, 2–3 gerezd fokhagyma

500 ml passata

1 dl víz

Adagonként 60 g száraz durumspagetti

Kevés reszelt sajt

Elkészítés:

A vöröshagymát és a fokhagymát apróra vágjuk, a sárgarépát és a zellert lereszeljük, majd kevés olajon megpirítjuk. Amikor a hagyma üveges, hozzáadjuk a darált húst, és azt is megpirítjuk. Felöntjük 1 dl vízzel, néhány percre főzzük, majd hozzáadjuk a passatát, és további körülbelül 30 percre főzzük. A tésztát forró, sós vízben al dentére főzzük. Egy adaghoz 60 g szárazon mért tésztát és körülbelül 200 g kész ragut találunk, végül kevés reszelt sajttal megszórjuk.

Folytasd a teljes kiadvánnyal!

Ez a rövid összeállítás ízelítőt adott abból, hogyan lehet a szénhidrátszámolást és a tudatos étkezést a mindennapokban is könnyen követhetővé tenni.

A teljes kiadványban megtalálod:

- az IR- és diabétesztrend legfontosabb alapelveit,
- a hozzáadott cukrok és az édesítőszeres közérthető bemutatását,
- az étkezési ritmus és a szénhidrátelosztás gyakorlati szempontjait,
- a szénhidrátszámolás több, könnyen alkalmazható módszerét,
- a fehérjék, zsírok és rostok szerepét,
- az ötnapos, napi 160 g szénhidrátot tartalmazó mintaétrendet,
- valamint az étrendben szereplő recepteket.

A teljes e-book a DiabDoktor Facebook-oldalon érhető el.

Dr. Al-Mohamed Ádám