

Étrend javaslat II cukorbetegeknek

1. Javasolt és kerülendő élelmiszerek

Tejtermékek:

magas zsír és cukor tartalmú miatt
kerülendők

tej –
joghurt –
tejszín –
túró –
tejföl –
kefir –
vaj –
sajt –

helyettesítő opciók:

különböző hozzáadott cukormentes mag és gabonatej
kókusz joghurt
kókusz, mandula, rizs, zabtejszín
köles
kókusz, mandula, rizs, zabtejszín vagy kókusz joghurt
kókusz, mandula, rizs, zabtejszín vagy kókusz joghurt
kókuszszír vagy víz
vegán sajt

max heti 1-2x 0,1%os tej vagy 0,1%os natúr joghurt

Húsok, halak:

sovány húsok fogyasztása javasolt: csirke, pulyka, sertés szűzérme, sonka sovány része, hal, rák, tenger gyümölcsei

nem javasolt: felvágottak melyek zsírtartalma nagyobb, mint 2%, kolbász, sonka kövér része, szalonna, zsíros húsok, virsli

Tojás:

tojás fehérje fogyasztható, sárgája max heti 1-2x

Összetett szénhidrátok:

lassan szívódó összetett szénhidrátok fogyasztása javasolt, ide tartoznak:

rizs, krumpli, búza (vizes zsemle, teljes kiőrlésű tönkölybúza kenyér), zab, köles, hajdina, bulgur, quinoa, amarant, rozs, kuskusz

feldolgozott formái kerülendők

Zöldségek:

korlátlan mértékben fogyaszthatóak

mértékkel répa, sütőtök, kaliforniai paprika, édesburgonya valamint olívbogyó és avokádó

Hüvelyesek:

korlátlan mértékben fogyaszthatóak, kivéve szója, tofu, ami csak heti 1-2x

Gyümölcsök:

magas cukortartalmú gyümölcsök kerülendők, mint például banán, alma, narancs, szőlő, mandarin, szilva, ananász, kiwi, mangó, barack, datolya, dinnye

alacsony cukortartalmú gyümölcsök korlátlan mennyiségben fogyaszthatók, mint például citrom, grapefruit, áfonya, málna, eper, szeder, ribizli



Aszalt gyümölcsök, gyümölcs konzervek, kandírozott gyümölcsök, cukros gyümölcs lekvárok, szörpök kerülendőek.

Olajos magvak:

mértékkel fogyaszthatóak

dió, mogyoró, mandula, kesudió, pisztácia, chiamag, lenmag, kendermag, mák, stb...

Fűszereket és ecetet lehet fogyasztani, sőt javasolt az alma- és balzsamecet. Sózás mértékkel.

Olajok, zsírok:

kerülendőek (disznó, kacsa, napraforgó olaj, minden állati zsiradék és minden növényi hidrogénezett olaj)

de salátára mértékkel hidegen sajtolt Oliva olaj, mandula, dió, tökmag stb.. olaj (max 1 kiskanál)

sütéshez, főzéshez mértékkel kókusz szír (max 1 kiskanál)

Édesítés:

Javasolt: stevia, eritrit

Kerülendő: cukor, barna cukor, nádcukor, kókuszcukor, xilit, édesítőszer, méz, gyümölcscukor, szőlőcukor

2. Javasolt és kerülendő folyadékok

Minimum 2 l folyadék bevitele javasolt, amibe bele tartozik a leves is

Javasolt folyadékok:

víz, gyógyteák, koffein mentes gyümölcsteák, roibus tea, citromos víz, citromos-gyömbéres víz, frissen préselt 100%os zöldséglevek, alacsony cukortartalmú gyümölcslevek 50%ban vízzel hígítva

Kerülendő folyadékok:

cukros tejeskávé, koffeines teák, cukrozott üdítők, szörpök, tej, cukros tejes kakaó, energia italok, alkohol

3. Javasolt táplálékkiegészítők:

króm, magnézium, aminosav kapszula rendszeresen
multivitamin, ásványi anyag kapszula, omega 3-6 kapszula 1 hónapig

Vércukorcsökkentő teák:

Készítsünk 1:1 arányú keveréket a következő teákból: Áfonyalevél, málnalevél, feketeribiszke-levél, szamóca levél, kukoricabajusz, kecskeruta, pásztortáska, csalán.

A keverékből vegyünk ki 3 evőkanállal, és tegyük 1,5 l forró vízbe. 10 perc múlva szűrjük le, és kortyolgassuk el egész nap. (3 hónapig).

Étkezések között igyunk fehérbabbhéjteát, melyet a következőképpen kell elkészíteni: 8 dl vízbe tegyük 4 púpozott evőkanál fehérbabbéjat, ezt reggel, igen lassú tűzön főzzük 4 dl-re, majd osszuk el három részre, és étkezések közben iszogassuk meg. (3 hónapig).



Igyunk emésztést segítő teákat is: citromfű, gyermekláncfű, orbáncfű, apróbojtorján (ezeket is azonos arányban össze kell keverni, majd 1 púpozott evőkanálnyit fél liter vízzel forrázzuk le, 10 percig áztassuk, majd szűrjük le – ebből a teából igyunk napi 1/2 litert 6 hétig (1 hónap szünet után ismételhető).

A fahéj is csökkenti a vércukorszintet, lanya keringés esetén jó erősítőszer.

Illóolajok:

Az eukaliptusz- és a citromolaj jó hatással van a hasnyálmirigyre. Adjuk ezeket az illóolajokat együtt vagy külön-külön a fürdővizünkhöz, illetve masszírozáshoz tegyük belőlük 5-5 cseppet négy teáskanálnyi szőlőmag- vagy mandulaolajhoz.

4. Testmozgás:
minimum heti 3x edzettségi szintnek és egészségügyi háttérnek megfelelően

5. Étél mennyiségi és rendszerességi javaslat:

Minden étkezéskor a tányéron a következő arányban jelenjenek meg a különböző tápanyag csoportok:

fehérje (hús vagy hal vagy tojás vagy hüvelyes) – egy tenyérnyi

összetett szénhidrát – egy ökölnyi

zöldségek – korlátlan mennyiség de legalább 1 ökölnyi étkezésenként

olajos magok – egy hüvelykujjnyi

Étkezés rendszeressége életvitelszerűen a megszokott ütemben történjen.

Minta étrend

Reggeli opciók:

zabkása (5 evőkanál zabot áztass be 100-150 ml vízbe vagy alpro mandula vagy kókusz vagy rizstejbe tedd be éjszakára a hűtőbe, majd reggel vagy melegítsd meg vagy hidegen fogyasztd, ízesítheted sztíviával, eritrittel és esetleg szórd meg bármilyen piros bogyós gyümölccsel

reggeliző pehely (egy ökölnyi kukorica pelyhet vagy tönkölybúza pelyhet tegyél bele 150 ml alpro mandula vagy kókusz vagy rizstejbe, majd szórd meg piros bogyós gyümölcsökkel)

amerikai palacsinta (40g tönkölybúza lisztből és szódavízből készíts palacsinta tésztát, tegyél bele kicsi szódabikarbónát és sütőport, álljon 1-2 órát vagy akár egész éjjel a hűtőben, reggel kis kókuszszíron süsd ki őket és tálald házi cukormentes málna vagy eper vagy áfonya lekvárral)

szendvics (2 szelet tönkölybúza vagy tonus kenyér vagy 1 vizes zsemle a következő opcionális feltétekkel: 1 szelet 2% zsírtartalom alatti felvágott VAGY 1 tojás, hummus, avokádó krém, hamis körözött, ajvár, répa-bab- oliva-padlizsánkrém, Alnatura zöldfűszeres, toszkana vagy ratauille; mellé korlátlan mennyiségű saláta, paradicsom, paprika, uborka vagy bármilyen más zöldség)

chia puding (30g chia magot áztass be 2dl magtejbe pár csepp sztíviával, szeljél bele piros bogyós gyümölcsöt)

tejbegríz: alnatura tönkölybúza darából és magtejből készíts tejbegrízt és tegyél bele 1 marék piros bogyós gyümölcsöt

turmixok alacsony cukortartalmú gyümölcsökből

tojásrántotta (1 vizes zsemle, sok zöldség, 2 tojás fehérje és 1 sárgájából rántotta)

Ebéd opciók:

Az megadott adagból a javasolt alapanyagok felhasználásával bármi készíthető.

Adag:

fehérje (hús vagy hal vagy tojás vagy hüvelyes) – egy tenyérnyi

összetett szénhidrát – egy ökölnyi

zöldségek – korlátlan mennyiség de legalább 1 ökölnyi étkezésenként

olajos magok – egy hüvelykujnyi vagy 1 kiskanál kókuszszír

Recept ötletek inspirációnak:

sült zöldségek rizzsel: <http://www.nosalty.hu/recept/sult-zoldsegek-backerman-konyhajabol>

kakukkfűves zöldségek krumplival: <http://www.nosalty.hu/recept/tepsiben-sult-kakukkfuvess-zoldsegek>

Fűszeres csirke édesburgonyával és spenóttal 2 adag: 20 dkg csirkemell filé, szeletelve só, bors őrölt szerecsendió (én mindig frissen reszelem) kevés őrölt fahéj 1/2 tk. római kömény 1 ek. kókuszszír 1 édesburgonya, darabolva 30 dkg leszárazott spenót 1 csomó újhagyma 1 EK kókuszszír A kókuszszírt egy nagy serpenyőben felhevítjük a húst és az édesburgonyát sózzuk, borsozzuk, fűszerezzük, és megpirítjuk. A spenótot és az újhagymát kókuszszíron megpároljuk, sóval, borssal ízesítjük és a csirke mellé tálaljuk. Nálam szinte mindig ott virít valami saláta is, mert nagyon jól esik a főtt étel mellé a nyers, roppanós kiegészítő. Én az édesburgonyát meg szoktam villával szurkálni meghámozás nélkül

és alufóliába csomagolva megsütöm sütőben (kb 150 fokon 1 óra), amikor készen van lejön a héja nagyon könnyen és utána darabolom fel és forgatom át a már kész hússal.

Szűzpecsenye zsályával és fhagymával 2 adag: 20 dkg szűzpecsenye szeletekre vágva só, frissen őrölt bors 10 db zsályalevél 6 gerezd vastagra szeletelt fokhagyma kókuszszír a sütéshez Egy nagy serpenyőben hevítük fel a zsírt, tegyük bele a sóval, borssal ízesített hússzeleteket, dobjuk mellé a zsályát és a fokhagymát, és mindkét oldalon süssük szép pirosra. Egyed 2 szelet tönkölybúza kenyérrrel és tálalj hozzá friss salátát vagy savanyú káposztát vagy céklát.

Grill hús 2 adag: lehet venni előre pácolt, különböző ízesítésű csirke mellet Nemes hentesnél (egy adag számadra 100g), ezt tudod grillezni vagy csak simán kisütni + egyél hozzá 30g valamilyen gabonát, ami lehet rizs, köles, quinoa, amarant vagy 190g krumpli vagy 160g édesburgonya + korlátlan vegyes saláta

Csirke fajitas 2 adag 1 EK kókuszszíron piríts meg 200g csirkemellet és szórd meg mexikói fűszerkeverékkel, vegyél mexikói zöldségkeveréket a tescoban és párold meg, szintén a tescoban kapható tortilla lap, 2 tortilla lapba töltsd bele a husit, a párolt zöldségek egy részét és önts rá 1 EK édes chili szószt (szintén kapható a tescoban) + egyél hozzá friss salátát

Sült csirkecomb 2 adag 2 sült csirkecomb bőr nélkül + 1 zacskó fagyasztott kelbimbót párold meg és keverd össze 2 EK pirított szezámaggal + 30g gabona vagy 100g krumpli vagy 1 édesburgonya mehet mellé köretnek

Brokkolis diós tészta Hozzávalók 2 adag: 140g tészta 1 brokkoli fél pohár összetört dió 2 összenyomott fhagyma negyed pohár bazsalikom 1EK citrom 1EK oliva olaj 1EK almaecet
Elkészítés: 1) tedd fel főni a tésztát 2) párold meg vízen a brokkolit 3) készítsd el a pesztot: turmix gépben turmixold össze a többi hozzávalót, majd a végén turmixold bele a főtt brokkolit is 4) keverd össze a szószt a tésztával és szórd meg egy kis dióval

Természetesen bármilyen recept átdolgozásában állok a rendelkezésedre.

Vacsora opciók:

reggelik ismétlése

ebédek ismétlése

alacsony cukortartalmú gyümölcsök 25g minimum 75%os étcsokival vagy egy hüvelykujjnyi olajos maggal

saláták egy hüvelykujjnyi olajos maggal vagy 1 tenyérnyi hússal

zöldséglevesek, krémlevesek

Csipegetés:

Ez a kategória a tízórai és az uzsonna is, amennyiben eszel, de az étkezések közti csipegetés is.

Jó lenne, ha az étkezések között (ebben benne van a csipegetés is) minimum 2,5-3 óra eltelne, hogy a gyomros ki tudjon ürülni.



Opciók:

1 pohár kókuszvíz vagy 100%os zöldséglé 1 hüvelykujjnyi maggal

fél zacskó quinoa vagy lencse vagy hummusz chips

kókuszgolyó: 30g zapphely 1 tk zsírszegény kakaópor, 1 EK darált dió, sztivia, víz és kókuszreszelék

tönköly pogácsa: 200g kiörlésű tönkölybúza liszt, 1 marék reszelt káposzta vagy cukkini, 1 marék piritott szezám, 1 pici szódabikarbóna és 50 ml hidegen sajtolt olaj. A káposztát megdinszteljük közben a többi alapanyagot víz hozzáadásával gyúrható tésztává formáljuk. Hozzáadjuk a káposztát és pogácsákat szaggatunk belőle. Előmelegített sütőben közepes lángon sütjük.

vegán hozzáadott olaj mentes sűtik

hummusz zöldségekkel: 1 ek humuszba mártogass paradicsomot, répát, kaliforniai paprikát, zellerszárat

turmix

chia mag pudding

alacsony cukortartalmú gyümölcsök 25g minimum 75%os étcsokival vagy egy hüvelykujjnyi olajos maggal

saláták egy hüvelykujjnyi olajos maggal vagy 1 tenyéryni hússal

zöldséglevesek, krémlevesek

Ez egy tájékoztató jellegű sablon étrend. Jelen formában való használatáért semmilyen felelősséget nem tudunk vállalni. Személyre szabásért keress fel minket. Kérd ki kezelőorvosod tanácsát!