

DIÉTA ALAPOK - kötelező olvasmány! 😊

További félreértések elkerülése végett: az itt megosztott diéta a PCOS Szívügy Alapítvány "fejlesztése", mögötte orvosi háttérként (ha tetszik, ha nem) a Mens Mentis Egészségcentrum áll. Ez az összefoglaló nem jött volna létre a dietetikusok, orvosok és az önkéntesek munkája, támogatása nélkül. Légy szíves, ezzel szemben vagy minimális tiszteletet tanúsítani, vagy nem tovább olvasni. Köszö. (Máth-Bálint Barbara)

Étrend-összefoglaló - kicsit áttekinthetőbben:

Az **IR** **étrend célja**, hogy megfelelő IDŐközönként (2-4 óránként), megfelelő MENNYISÉGBen (a legjobb, ha az előírt ch mennyiségét dietetikus határozza meg) és az inzulinérzékenység napszakos ingadozását figyelembe véve (gyors-és lassú felszívódású CH), megfelelő MINŐSÉGBen táplálkozunk.

Ezzel stabil vércukorszintet biztosítunk és elegendő tápanyagot is viszünk be.

IR esetén az általános **kiindulási alap 160g/nap, 5-6 étkezésre bontva** :

- 6:30- 8:00 Reggeli: 30g, csak lassú
- 9:30-11:00 Tízórai: 20g, lehet benne gyors is (pl.: tejeskávé, de max. 10g)
- 12:00-14:00 Ebéd: 50g, zömében lassú, de lehet benne gyors is (max. 20g)
- 15:00-17:00 Uzsonna: 20g, lehet akár mind gyors
- 18:00-20:00 Vacsora: 40g, zömében lassú, de lehet benne gyors is (max. 10g)
- (21:00-22:00) Utóvacsora, 10g csak lassú – ilyenkor a vacsora ennyivel kevesebb előtte

Gyors szénhidrátot néha-olykor szabad lassúra cserélni, visszafelé azonban nem működik, tehát lassú szénhidrát helyett soha nem szabad gyorsat enni. A cél a

kiegyensúlyozott, vegyes étrend, ha ettől valamiért el kell térni, akkor lehetőleg szakemberrel konzultálva tegyük.

Minimum 2, maximum 4, de optimálisan **3 óra teljen el az egyes étkezések között.** A gyors-lassú felosztás azért fontos, mert MINDEN ember inzulinérzékenysége napszakosan változik: a legrosszabb a kora reggeli órákban, a legjobb dél körül. Ezért egy jó kis reggeli tejeskávé (a tej gyors és az inzulinválasza is extrém magas) egész napra padlóra küldheti az inzulinháztartást. Ezért reggel MINDIG a lassú szénhidráttal kezdünk, tejet az első étkezés után min. 3 órával szabad csak inni. Ha átalszunk egy étkezést, a kieső CH-adagot a nap folyamán elosztva célszerű pótolni. (napszaknak megfelelően, persze)

Az étkezéseknél arra kell figyelni, hogy a CH-adag legyen meg. Ha éhes vagy, célszerű alacsony CH-tartalmú dolgokból jóllakni, de ha nincs étvágyad, akkor jönnek a magasabb CH-tartalmú ételek, amiből kisebb mennyiség kell, hogy jóllakj.

KERÜLENDŐ ÉLELMISZEREK:

- **Fehér rizs, jázminrizs**
- **Fehér lisztek, darák, grízek, és az ezekből készült pékáru,**
- **gluténérzékenyek számára és azoknak, akiknek az orvos GM diétát ajánlott, értelemszerűen kerülendő a fentiek mellett az összes gluténtartalmú teljes kiőrlésű liszt, dara, gríz, pékáru is tilos.**
- **A cukor MINDEN formája:** méz, barna cukor, juharszirup, kókuszcukor, minden, ami glükóz, szacharóz és a mesterségesen kivont fruktóz is! A tiltás a fruktózzal édesített ételek/italok napi szintű, nagy mennyiségű fogyasztására vonatkozik, mert a fruktóz feldolgozása a szervezetben hasonló folyamatokkal jár, mint a többi cukoré, továbbá a májnak nagyon rosszat tesz.
- **Minden finomított, feldolgozott élelmiszer:** a szabály az, hogy minél kevésbé feldolgozott, finomított, annál jobb.

- Gyümölcsök közül a **banán, a szőlő és az aszalt gyümölcsök , görögdinnye sem ideális sajnos.**

A **diétás kiskaté** (megrendelhető: <http://pco-szindroma.hu/kiadvanyok/dietas-kiskate/>) utal arra, hogy kis fruktóz szükség esetén kelt tésztába, vagy ha egy kicsi karamellizálás kell, ritkán, kivételesen alkalmazható.

A lényeg itt is a mennyiség:KEVÉS és a gyakoriság:RITKÁN.

Cukor helyett természetes (XILIT, ERITRIT, STEVIA, DIAWELLNESS 1:4 azaz NEGYEDANNYI-UGYANANNYI), vagy mesterséges édesítőket használunk. Az édesítőket felszívódásuk szerint számolandó, nem számolandó, részben számolandó csoportra osztjuk.

Az édesítőszeretek közül

NEM SZÁMOLANDÓ CH a következőkre: eritrit, stevia, Diawellness 1:4.

RÉSZBEN SZÁMOLANDÓ: a xilitre (más néven xilitol, nyírfacukor) 60%-ot kell számolni.

SZÁMOLANDÓ: az összes többi édesítő mind számolandó.

A MESTERSÉGES édesítőszereteknek jobbára nincs szénhidrát- és energiatartalmuk, bolti forgalomban kaphatók folyadék vagy tabletta formában, pl.: SÜSSINA, POLYSETT, CANDEREL (a canderelnek **VAN** CH-tartalma!) stb. Ezek közül a hőre bomlóakkal utólag kell édesíteni, mert főzéskor mellékízt adnak (mint a szacharin) vagy elvesztik erejüket (mint a canderel). Hőre nem bomlót bármelyik szakaszban hozzá lehet adni, ilyen a süssina. Inkább használjunk természetes édesítőket helyettük.

(jó írás az édesítőkről: http://www.mindenmentes.hu/2012/11/edeskek-cukorpotlok-edesitoszerek_11.html)

Info az ASZPARTAMról: attól, hogy valamiben mesterséges édesítő- és tartósítószeretek vannak, még lehet IR-kompatibilis. Ha valakinek az elveivel ütközik a fogyasztása, akkor lépjen tovább, ne vegye meg azt a terméket. De hasznos, hogy vannak olyan cukormentes termékek, amiket készen le lehet emelni a polcról. Zentai Andrea diétás oktatásán

elmondta, hogy aszpatrámból napi 133 db-ot kéne fogyasztani ahhoz, hogy elérjük a veszélyes adagot, ennyit meg nyilván senki nem fog megenni.

Az alapanyagokat eleinte MÉRNI KELL, mindig NYERSEN, SZÁRAZON, TISZTÍTVÁ - tehát csak azt, amit majd megfőzünk, a vizet, amit felvesz, nem mérjük hozzá, héj, mag stb. nélkül mérünk mindent.

50g CH-t tartalmaz nagyjából: 25 dkg nyers krumpli elkészítve, vagy nyersen mért kb. 6 dkg rizs vagy tészta megfőzve. Egyszer ajánlott lemérni, megfőzni, és utána tudni fogjuk, mennyi az annyi.

Az étrendünkben a szénhidrát számolása a kötelező, a túlsúlyosoknak viszont a kalóriára is figyelniük kell.

Fontos, hogy MINDIG A CSOMAGOLÁSON LÁTHATÓ CH-értéket számoljuk, a különböző forrásból származó, de azonos termékeknek kisebb-nagyobb mértékben eltérhet a CH-juk.

Alapszabály, hogy olyan kenyeret, pékárut, más terméket stb. nem vásárolunk, amin nincsen rajta a pontos összetétel és a CH-tartalom, végszükség esetén (minden más üzlet zárva vagy sehol sincs nekünk jó kenyér) az ilyen terméknél a tömeg 50%-át számoljuk CH-nak, pl. egy 10 dkg-os barna zsemle esetén a CH-tartalom 50g lesz, de ezt csak vész esetén alkalmazzuk!

(Jótanács a dietetikustól: a MÁR ISMERT ÉLELMISZEREK ÖSSZETEVŐIT IS ÉRDEMES IDŐSZAKOSAN ELLENŐRIZNI, mivel nem minden gyártó jelenti be a receptúra változását, így lehet, hogy a legutóbb még jó összetevőkből álló termékbe "kakukktójás" kerül! Amennyiben ezt a szabályt nem tartottad be, az ételek tápértékével és szénhidráttartalmával kapcsolatos kérdések feltétele előtt keress rá a hiányzó információra: a Google az első számú segítőnk, ezen kívül a gyártó weboldala vagy a kapcsolat menüpont, ahol rákérdezhetsz a konkrét adatokra náluk, valamint a tesco bevásárlós oldalán többnyire részletes információk szerepelnek. Szükség esetén a kaloriabazis.hu is jó lehet, ott a már ellenőrzött termékek mellett sárga "OK" gomb

szerepel, így tudod, hogy biztosan jó az információ. Csak akkor kérdezz a csoportban új posztban, ha ezek a lehetőségek nem segítettek!)

Ugyanilyen ALAPSZABÁLY, hogy a GYÜMÖLCSÖK esetében is megnézzük, hogy pontosan milyen fajta, mivel csak almából több tízfélét lehet kapni, és ezek szénhidrátértéke nagyon komolyan eltér egymástól.

Alapvetően

1 g zsírból 9.3 kcal

1 g fehérjéből 4.1 kcal

1 g szénhidrátból 4.1 kcal

1 g alkohol 7.0 kcal

szabadul fel.

LASSÚ CH:

- MINDEN ZÖLDSÉG (a burgonya félig kakukktójas a keményítőtartalma miatt, erről további info lejjebb!)
- TELJES KIŐRLÉSŰ gabonák, lisztek, grízek – alapvetően ide sorolunk minden TK lisztet, hogy pontosan melyik fajtát érdemes használni, az a konkrét recepttől függ (egy rövid írás a lisztekről: http://www.femina.hu/egeszseg/lisztek_kozotti_kulonbseg)
- durumtészta, durumgríz (fajtájánál fogva lassabb a felszívódása)
- barna-, basmati-, vad-, vörös-, feketerizs (jó írás a rizsekről: <http://cleaneating.hu/clean-letmod/rizsfajtak/>)
- bulgur, kuskusz, hajdina, köles, quinoa, amaránt, lencse, gersli (árpagyöngy)
- zab, zabpehely, zabliszt, zabkorpa (a korpára 2 ek/adagig nem számolunk CH-t)

Kenyereknél, pékárúnál arra kell figyelni, hogy a legnagyobb része (min. 70%) legyen tk. liszt, ne csak megszínezzék vele (az összetevők között a tk lisztek legyenek legelől).

Saját sütésnél is csak a felhasznált liszt 1/3-a lehet sima liszt (pl.: fehér tönkoly, rétesliszt,

kenyérliszt, siker). Sűrítésre a tk lisztek mellett a zabpehely, zabkorpa ajánlott, utóbbi remek helyettesítő panírozásnál is, ha nincs TK morzsánk.

BURGONYA– bár alapvetően lassú CH-nak számoljuk, ha valakinél cukorproblémák merülnek fel (pl. GDM), vagy egyénileg azt tapasztalja, hogy felviszi a cukrát, akkor gyorsként kezelendő.

FELSZÍVÓDÁST GYORSÍTÓ ELJÁRÁSOK (kerülendők!): puffasztás, extrudálás, száraz pirítás, pürésítés

A puffasztott gabonák, az ún. extrudált vagy pelyhesített gabonák a hőkezelés miatt gyorsabb felszívódásúak, így **NEM AJÁNLOTTAK** nekünk, néhány üzletben kapható tk extrudált kenyér, abonett, ezeket is csak kísétkezésre lehet fogyasztani gyorsként.

KIVÉTEL a pelyhek között a zabpehely, ami csak nevében pehely, mivel csak mechanikusan szétlapítják, így a felszívódása nem gyorsul fel.

Pirítás és melegszendvics:

Mindkettőt lehet gyorsként enni, annyi a szabály, hogy minél szárazabb, annál gyorsabb.

Ha a reggeli TK szendvics fél percre a mikróba/sütőbe kerül, hogy ráolvadjon a sajt, az marad lassú.

A pirítás viszont mindig gyors, tehát reggelire és utóvacsorára semmiképp, a többi étkezésnél rád van bízva, hogy építed be a megengedett gyors CH mennyiségébe.

A kettő között vannak a szendvicssütős, kontaktgrilles verziók, amik valamivel pirultabbak, de mondjuk egy zsírosabb feltéttel (tonhalkrém, vaj, avokádó, sajt...) azért lassulnak annyit, hogy nem csinálnak bajt.

Főleg, ha zöldséget is eszik mellé az ember (minden zöldség lassú CH).

Egyéni érzékenység: ha bármelyik elkészítési módnál olyat tapasztalsz, hogy felviszi a cukrod/utána hipózol, akkor azt érdemes elhagyni vagy kisebb mennyiségben fogyasztani a jövőben.

A krumpli minél kevésbé legyen feldolgozva, a püré egyáltalán nem ajánlott!
Elfogadható elkészítés a tepsis vagy a petrezselymes verzió, a sütésnél mindenképpen kell hozzá zsiradék, mert az lassítja a felszívódását.

A zsiradék nélküli, pl. alufóliás sütés roncsolja a sejtfalakat, ezért felgyorsítja a felszívódást, nem ajánlott.

A FELSZÍVÓDÁST bizonyos mértékig (kicsit) **LASSÍTHATJA**: zsiradék, olaj, citromlé, ecet, ecetes savanyúság, zöldség egyidejű fogyasztása, hozzáadása.

- **NEM SZÁMOLANDÓ** a tejek közül: natúr kókusztej, natúr mandulatej (natúr: csak a cukormentes verzió, ami nem tartalmaz rizstejet, keményítőt, mást sem; minden további tej, magtej számolandó és gyors!)

- Zöldségből számolandónak számít, aminek 100g-jában több, mint 5g CH van

SZÁMOLANDÓ viszont: a csonthéjasok, olajos magvak közül mák, gesztenye, kesudió, földimogyoró, ezek lassan szívódnak fel. A további olajos magvakból egy nyitott maroknyit lehet fogyasztani számolás nélkül, de túlsúlyosak vigyázzanak vele! (jó írás a csonthéjas olajos magvak többségéről:

<http://www.webbeteg.hu/cikkek/fogyokura/17230/az-olajos-magvak-szerepe-a-taplalkozasban>)

A pürésítés is hasonló elv, mint a pirítás: minél pürésebb, annál gyorsabb - és fokozatai.

Pl. egy krumplipüré a magas keményítőtartalmával, puhára főzve és még össze is törve elég szemléletes esete a felgyorsulásnak, ezért kerülendő. Gyors lesz az is, ha mondjuk zöldséglevet facsarok a sárgarépából... (lásd: zöldséglevek) vagy ha simára turmixolok valamit.

Mindig az adott ételtől, elkészítési módtól függ a gyorsaság: mennyire pürésített, mennyi zsiradék (krémlevesnél pl.: tejszín) került bele, ami kicsit lassítja stb. Tejszínből ne használjunk főzőtejszínt, mert annak kevesebb a zsírtartalma. Egyéb tejszíneknél figyeljete rá, hogy ne legyen cukros, mert a fújós habtejszinek 90%-a az, mindig nézzétek meg az összetevőket (ez minden más ismeretlen élelmiszerre is vonatkozik).

(jó írás a tejszínekről: <http://www.ritakonyhaja.hu/blog/155-blog/3375-fozotejszin-habtejszin-novenyi-tejszin-mit-arulnak-tejszin-neven-a-boltokban.html>)

A leves és a főzelék alapból nem gyors.

Az, hogy gyors-e, csak akkor kérdés, ha számolandó CH-ról beszélünk. Ami nem számolás, az sehogyan sem számolás, ez az elkészítés módjától független. Zöldségeket akkor nem számolunk, ha 5g-nél kevesebb CH van bennük 100 grammonként. (Ettől még köretként laktatnak, lassíthatják a többi CH felszívódását - mert több cucc van a gyomorban, amin dolgozni kell.) Reggelire egy zöldségkrémet el tudok képzelni a kenyeren, ebben az értelemben nem tekinteném "gyorsnak", de ez nyilván egyéni érzékenység kérdése is.

Gyors és gyors között is vannak különbségek. A számolandó zöldséget pürésítve felgyorsul, tehát - hacsak nem akarom kockáztatni, hogy libikókázni kezd a vércukrom - jobb, ha gyorsként számolom. Ez nem ugyanaz, mint egy jó kanál eperlekvár a pirítóson (mindkettő alapból gyors!). Pürésített zöldséget szerencsére ált. valami mellé esszük főétkezésnél, így kis mennyisége annyira nem kritikus, hogy mennyire gyors. Csak pürével nem oldható meg egy étkezés, hiszen az gyors, de mondjuk hús (nem számolandó) és bulgur (lassú) előtt eszel egy zöldségkrémlevest (gyors) ebédre, várhatóan nem okoz nagy gondot, ha az a rész gyorsabban szívódik fel.

A reggeli és az utóvacsora kivételével minden étkezés elviseli, ha kicsit gyorsabban szívódik fel a CH egy része, ez a mérték fel van tüntetve a napi CH beosztásánál.

GYORS CH, minden esetben számolandó:

- tej, kefir, joghurt
- gyümölcs és gyümölcsös dolgok
- gyümölcslevek, zöldséglevek, gabonatejek, turmixok (gabonatejből kivétel a NATÚR kókusz- és mandulatej, egyik sem számolandó)

Függetlenül attól, hogy az élelmiszeripari tankönyvekben a fruktózt lassabb felszívódásúként említik, mint a glükózt, ez csak egymáshoz viszonyítva igaz, valójában

mindkettő gyors, ezért **VALAMENNYI GYÜMÖLCS GYORSAN FELSZÍVÓDÓ SZÉNHIDRÁT**nak számít!

NEM CH, EZÉRT EGYIK SEM SZÁMOLANDÓ:

Ezek azok, amikre NEM számolunk szénhidrátot - ettől még fehérje-, zsír- és kalóriatartalmuk van, továbbá nyilván nem kondérnyi adagot eszünk belőle egy étkezésre, hanem ésszerű mennyiséget.

• **ZÖLDSÉGEK KÖZÜL** mindegyik, amelynek **100g-jában kevesebb, mint 5g CH** van - 200g/adagig, ezek:

paprika, paradicsom, uborka, fejes saláta, fejes káposzta, savanyú káposzta, kelkáposzta, kínai kel, kovászos uborka, zeller, cékla, sóska, spenót, paraj, mángold, rebarbara, retek, padlizsán, spárga, karfiol, brokkoli, cukkini, kelkáposzta, kínai kel, endívia, fekete gyökér, cukrozatlan savanyúságok és gombák.

Ezek közül valamelyiket - vagy akár többet is - a megfelelő mértékben ajánlott fogyasztani minden étkezéshez, telít és változatossá teszi az étkezéseinket.

• **Állati eredetű** ételek (kivétel tej, joghurt, kefir, mert ezek gyorsak): túró (100g/adagig nem számolandó, afelett igen), tojás, sajt, **HÚSOK**, hal, húskészítmények – ezeket valamelyikét mindhárom főétkezésnél ajánlott fogyasztani.

• **zsiradékok:** olaj, vaj, tejföl (túlsúlyosak számára a tejföl 2 ek felett számolandó!), tejszín

• **olajos magvak legnagyobb** része (napraforgómag vagyis szotyí, tökmag, dió, pisztácia, paradíó, amerikai mogyoró, mandula, olíva, makadámdió stb. Viszont: **KIVÉTELEK ÉS MINDIG SZÁMOLANDÓ LASSÚAK:** mák, gesztenye, kesudió, földimogyoró!)

SPORT: edzés után 20 percen belül 10g gyors CH kell, amit nem számolunk a napi keretbe. Hosszabb idejű edzések közben is pótolni kell a CH-t, pl. hígított gyümölcslével, arányosan.

ALKOHOL: alkalomszerűen, mértékkel, lehetőleg szárazat.

Számolni kell a vércukor-csökkentő hatással, tehát lassút kell enni mellé!

Mértékkel, de fogyasztható: világos sör, alkoholmentes sör, diétás sör, száraz vörös- és fehérbor, tömény alkohol.

Nem ajánlottak: desszertborok, édes, félédes pezsgők

SZOPTATÁS: IR, illetve **GDM** esetén a diétát szülés után is célszerű folytatni. Figyelni kell azonban a szoptatás alatt megnövekvő szénhidrátszükségletre. Ha valaki alapból 160g körül eszik, szoptatás idején minimum 200-220g CH fogyasztása javasolt a következő elosztásban:

07:00 - 30gCH csak lassú

10:00 - 25gCH

13:00 - 55gCH

16:00 - 25gCH

19:00 - 45gCH

22:00 - 20gCH csak lassú

Ilyenkor általában az alapanyagokra és az elosztásukra érdemes elsősorban figyelni, ésszerű keretek között nem kell mérni, illetve kisbaba mellett az időpontok is hozzávetőlegesek. A lényeg a rendszeres táplálkozás, a minőségi alapanyagok, és hogy ne éhezünk.

VÁSÁRLÁSI SZABÁLYOK MINDEN ESETBEN:

Bármilyen étel/italról legyen szó, amit vennénk, először megnézzük a tételes összetételét. Ha abban bármi van, ami nem jó nekünk (fehér lisztek, cukor - akár álnevein is, fehér rizs stb.), akkor nem vesszük meg.

Pékáru esetén az összetevők

Utána eldöntjük, hogy gyors vagy lassú CH-e valami, és a megfelelő étkezésnél fogyasztjuk.

A mennyiséget mindig a csomagoláson látható szénhidráttartalomról számoljuk ki, ha nincs rajta CH-tartalom, nem vesszük meg a terméket. Ha már megtörtént a "baj" és megvettük, több lehetőség van, az egyik hogy a gyártó weboldalán, a másik, hogy az egyes üzletek weboldalán utánanézzünk az összetételnek, ha ez nem sikerül a google segítségével, akkor a gyártótól közvetlenül kérdezhetjük a pontos értékeket.

Az összetevők listáját mennyiségileg csökkenő sorrendben kell feltüntetniük a gyártóknak, tehát ha egy kenyér összetevőinek listája sima búzaliszttal kezdődik, azt jelenti, hogy abból van benne a legtöbb, tehát a neve hiába lenne teljes kiőrlésű, akkor sem vesszük meg, mert nem jó nekünk - ugyanez igaz minden más ételféleségre is. Konkrétan a **kenyerek, pékáruk** esetében az a megfelelő, aminek a teljes kiőrlésű liszttel kezdődik a felsorolás, és legalább kétharmad részben teljes kiőrlésűből készül, a többi mehet vissza a polcra, ahogy az a termék is, amin nem szerepel összetétel.

Fontos információ a dietetikustól, hogy a neten keringő tévhitekkel ellentétben az édesítős késztermékeknel a POLIOLOKAT NEM KELL LEVONNI, mindig a csomagoláson látható teljes értékkel számolunk!

Ne akadjunk fenn a CH mennyiségén/100 gramm semelyik ételnél, hiszen ez csak ahhoz kell, hogy számoljunk, nem a CH mennyisége mondja meg, hogy valami gyors vagy lassú felszívódású.

NÉHÁNY KIEGÉSZÍTŐ INFORMÁCIÓ A DIETETIKUSTÓL

Reggeliben csak a számolós tejtermékek tilosak! Mindenki fogyaszthat sajtokat, tejszínt, tejfölt és túrót is a reggeli részeként (túlsúlyosak számára 2 ek felett számolandó a tejföl, a túró 100g mennyiségtől felfelé)

Gyorsat csak ESETENKÉNT szabad lassúra cserélni. a neten sok rossz info kering, hogy IR mellett semmi gyorsat, meg persze magas GI-jűt ne együnk, de a gyümölcsök, joghurt stb. fontos tápanyagot, vitamint, rostot tartalmaz, ami a szervezetnek kell. A cél a kiegyensúlyozott, vegyes étrend, ha ettől valamiért el kell térni, akkor azt lehetőleg szakemberrel konzultálva tegyük. (Jó írás a GI-

ről: http://otodikpiller.blog.hu/2015/04/19/mese_a_glikemias_indexrol)

Info Dusa Fannytól: NINCS olyan, hogy LASSÚ TEJ! Van a kókusz- és mandulatej, amit nem számolunk CH-nak, és van az összes többi tej és gabonatej, ami gyors CH.

Logikusan, ugyanúgy, ahogy a zöldségleveknél: ha számolandó dologból készül a lé/tej, hiába lenne eredetileg lassú, mivel ital formájában nincsenek ott a rostok, hogy lassítsák a felszívódást, gyors CH lesz belőle.

"TÚLÉLŐ" KÉSZLET hipó és előre nem látható házon kívüli étkezés esetére: mindig legyen a táskánkban mindenkinek korpovit vagy gullon vagy más tk és cm keksz, cm müzliszelet, pár szelet tk kenyér, tiszta víz vagy valamilyen 0%-os ital a táskában - ezek bármilyen étkezés idejére vagy helyettesítésére megteszik. Hipóra hajlamosaknál legyen ezen kívül 1-2 dl 100%-os gyümölcslé, ami után tudnak az előbb felsorolt lassú felszívódásúakból fogyasztani, hogy visszanyerjék és stabilizálják a megfelelő vércukorszintet.

Egy kis rögtönzött **rövidítésgyűjtemény** a csoport gördülékeny használatához 😊

ch=szénhidrát

tk=teljes kiőrlésű

cm=cukormentes

sk=saját készítésű

GM=gluténmentes

LM=laktózmentes

PM=pajzsmirigy

zp=zabpehely