***Táplálkozási irányelvek – mellékvese diszfunkciós, inzulinrezisztenciában szenvedő páciensek számára***

***kulcsszavak***

* ***lassan felszívódó CH***
* ***keményítő***
* ***alacsony / magas kortizolszint***

**Mi az a keményítő?** A **keményítő** növényi [poliszacharid](https://hu.wikipedia.org/wiki/Poliszacharid), egy [szénhidrát](https://hu.wikipedia.org/wiki/Sz%C3%A9nhidr%C3%A1t). A keményítő a [növények](https://hu.wikipedia.org/wiki/N%C3%B6v%C3%A9nyek) raktározott tápanyaga. Főként magokban, gumókban, gyökérzöldségekben található.

**Miért lesz jó ez nekem? Azért, mert a rezisztens, azaz az emésztésnek ellenálló keményítő, lassan, szakaszosan bomlik le, ezzel egyenletes vércukorszintet biztosítva. Az egyenletes vércukorszintek megakadályozzák a nagy inzulinkiugrásokat. Inzulinrezisztenciában ennek különös jelentősége van.**

**Másrészt a keményítő lebontása NEM igényel sok kortizolt, ami azért fontos, mert ezzel a magas keményítő tartalmú diétával segíthetjük cirkadián ritmusának helyreállítását.**

**Ön valószínűleg azért kapta ezt a diétát, mert kortizolszintje alacsonyabb az optimálisnál, vagy erre utaló tünetei vannak.**

**Az is lehetséges, hogy szérumból mért kortizol szintje optimálisnak tűnik, nyáltesztből mért értékei azonban kórosak.**

***Legfontosabb megjegyzések:***

* Naponta igyekezzünk csak 3-szor enni. Ennél többször semmi esetre sem javasolt, ugyanis a **sokszor keveset elve a legtöbb esetben sajnos helytelen! Tudom, hogy mindenhol azt javasolják, hogy egyen naponta 5-ször, de ez a tanács helytelen. Ha sokszor eszik egy nap, akkor folyamatosan magas lesz az inzulinszintje, magas inzulinszint mellett pedig nem lehet fogyni.** Az inzulin termelődésének van egy természetes napszaki ciklusa; reggel magas, dél felé leesik, este ismét kissé emelkedik. Az étkezéseivel ehhez tanácsos igazodnia.
* ***Keményítő bázisú diétában minden étkezéséhez fogyasszon keményítő tartalmú élelmiszert! Hogy melyek a keményítő tartalmú élelmiszerek, erről a leirat későbbi részében olvashat. A keményítő mellett a reggeli*** lehet fehérje és zsírdúsabb. Reggel a legrosszabb az inzulinérzékenység, ezért NE csupa szénhidrátból álljon a reggeli. Amennyiben zsírosabb, fehérjedúsabb ételt szeretne fogyasztani, azt tegye reggel! Nézzen úgy ki a reggelije mint másnak az ebédje! (Tojásrántotta sonkával és gyökérzöldségekkel tökéletes választás!)
* ***Az ebéd:*** ekkor már fogyaszthat nagyobb mennyiségű szénhidrátot, részesítse előnyben a rezisztens, emésztésnek ellenálló keményítőket és a celluláris szénhidrátokat!
* ***A vacsora*** *szintén tartalmazhat szénhidrátot, legyen keményítődús, mellette fogyaszthat szárazabb húsokat, halakat, tengeri herkentyűket.*
* A három étkezés között legalább 4 óra szünet teljen el.

***Tiltólistás élelmiszerek:***

Ha Ön endokrinológiai betegségben szenved és nálam járt szakvizsgálaton, akkor kérem a továbbiakban **ne fogyasszon glutént és tejet vagy tejterméket! A növényekből készült tejtermékek fogyasztása sem javasolt!**

 **Kerülje a szója fogyasztását! Ne egyen cukrot! Kerülje a gyorsan felszívódó szénhidrátokat! Kerülje a gabonák fogyasztását!**

**Amennyiben Ön krónikus, endokrinológiai betegségben szenved (pajzsmirigy-alulműködés, inzulinrezsiztencia, PCOS, endometriózis stb.) kerülje a koffeint, az alkoholt, és a dohányzást! Ne éjszakázzon, mert az felborítja a cirkadián ritmusát! Legalább 8 órányi alvásra van szüksége. Az alváshiány rendkívüli módon rontja az inzulinérzékenységet. Egyetlen éjszakázás, egyetlen éjszakai műszak akár 30%-kal ronthatja a sejtjeink inzulinérzékenységét!**

**TILOS FOGYASZTANI AZ ALÁBBI ÉLELMISZEREKET:**

**1, feldolgozott szénhidrátok vagy igen nagy inzulinigénnyel bíró szénhidrátok):**

burgonya-sült krumpli, chipsek, burgonyakeményítő, a legtöbb gabonaféle -árpa, rozs, teljes kiőrlésű kenyér, tönköly, főleg a finomított lisztek, pékáruk, tésztafélék. A teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér fogyasztása Önnek nem fog kevesebb inzulinigényt jelenteni. Próbálja meg étkezését kenyér és tészta fogyasztása nélkül elképzelni és megvalósítani!

**2, Egyszerű cukrok és édességek:**

csokoládék és kekszek, szirupok, keményítőkivonatok (kukorica-, juharszirup, maltodextrin ) fogyasztása sem javasolt!

3, **Kerüljük a feldolgozott élelmiszerek fogyasztását!**

Minél inkább feldolgozott egy élelmiszer, annál több adalékanyagot tartalmazhat. A mesterséges édesítőszereket és cukorpótlókat is kerüljük, mert inzulinválaszt válthatnak ki. Ne együnk vagy ne édesítsünk eritrittel, xylittel, steviával. Az egyetlen, természetes édesítőszer melyet használhat kis mennyiségben az a MÉZ.

**4, Egészségtelen olajok és zsírok:**

minden margarin, napraforgó olaj, minden „növényi olaj” idetartozik, sajnos egyik sem egészséges! Amire az van írva, hogy növényi zsír, vagy transzzsír, azt dobja ki a kukába! Szójaolaj, kukoricaolaj, búzacsíra olaj, olajpogácsákból készült készítmények, sütőolajok, főzőmargarinok szintén kerülendőek!!! Az egyetlen tolerálható készítmény pl. a hidegen sajtolt olívaolaj melynek kis mennyiségben történő fogyasztása elfogadott lehet a diétában, ne hevítse!

**Ezen felül kis mennyiségben vaj, valamint Ghee fogyasztható**.

***Tehát még egyszer, mit ne együnk!***

-gabonafélék és álgabonák

-tejtermékek ( ÁLLATI ÉS NÖVÉNYBŐL KÉSZÜLT IS)

-finomított és mesterséges cukrok

-hüvelyes termésűek

-burgonyafélék (burgonya, paradicsom, paprika, padlizsán) visszahűtött burgonya ebből kivétel.

-növényi zsírok, olajok.

***Fogyasztandó élelmiszerek:***

* ***Minden zöldség*** tartalmaz némi szénhidrátot (keményítő és rost formájában). Részesítse előnyben a gyökérzöldségek fogyasztását, mint pl. sárgarépa, a petrezselyem és gyökere a fehérrépa, a zeller és a pasztinák, cékla, feketegyökér és retek.

Csak a celluláris szénhidrátok fogyasztása ajánlott! Ez azt jelenti, hogy pl. a sárgarépa állaga az eredeti. Nem készítünk belőle liszttel behabart főzeléket, hanem önmagában fogyasszuk!

**\*\*\* Megjegyzés. Celluláris, rezisztens keményítőnek számít a rizs és az édesburgonya is. A gabonák fogyasztását igyekezzék kerülni. Ha valaki ragaszkodik a rizs fogyasztásához, akkor tegye ezt visszahűtve, hogy a rizs rosttartalma magasabb legyen! Az édesburgonya mellett még a sütőtök, főzőbanán, zöldbanán, gesztenye, tápióka, csicsóka, szolgálhat szénhidrátforrásként.**

Kerüljük a hüvelyeseket (bab, borsó, lencse) és a krumpliféléket (krumpli, paprika, paradicsom, padlizsán). Az itt felsorolt élelmiszereket főleg az autoimmun betegségben szenvedők kerüljék! Pajzsmirigy érintett betegek esetében a goitrogén élelmiszerek (kelbimbó, brokkoli) kizárólag párolva, főzve fogyasztandó! ZABOT NE FOGYASSZON, a ZAB goitrogén élelmiszer!

* ***GYÜMÖLCSÖK***: igyekezzen az alacsonyabb fruktóztartalmú, bogyós gyümölcsöket fogyasztani! Az alábbi gyümölcsök több fruktózt tartalmaznak, mint glükózt ezért javasolt őket ritkán fogyasztani! Füge, Körte, Alma, görögdinnye, Meggy, Őszibarack, szilva.

***Probléma nélkül fogyasztható a félig érett zöldbanán.***

szeder, az egres, az áfonya, a ribizli, málna, szamóca, eper

* sokat vitatott ***tejtermékek:***
* ***a tejtermékek érlelt formája kemény sajtok, hosszan érlelt gauda, parmezán sajtok kis mennyiségben fogyaszthatóak, kizárólag érleltet, fűszerként.***

Attól mert laktózérzékeny, még nem biztos, hogy előnyös önnek a laktózmentes tej fogyasztása! A tejben levő fehérjék, ilyen pl. a kazein is problémát okozhatnak. Endokrin érintettségű beteg esetében nem javasoljuk a tej és tejtermékek fogyasztását. Nem látjuk értelmét annak, hogy olyan élelmiszer maradjon az étrendjében, melynek tejcukor tartalma emelheti vércukor és egyben inzulinszintjét. Ebben a diétában a növényből készült tejtermékek fogyasztása sem javasolt!

* ***Húskészítmények***:

A hús fogyasztását tekintve jóval kevesebb megkötés van. Egyes vöröshús típusok (pl. szarvas, vadhúsok vagy ló) emelhetik az inzulinszintet így ezek kerülése indokolt lehet. Másik probléma a vadhúsokkal, hogy a vadak etetése nem teljesen átlátható számunkra, nem tudjuk milyen gabonatartalmú élelemmel etetik a vadakat. Endometriózisban javasolt a marhahúsok kerülése, főként akkor, ha fennáll az inzulinrezisztencia is. Halakat és szárnyasokat csak akkor fogyasszon, ha biztos abban, hogy a halat természetes vízből fogták ki, illetve a szárnyasok szabadtartásúak voltak. Marha és sertés vöröshúsok vastartalmuk ezeknek a legmagasabb, a legjobb vasforrásként szolgálhatnak.

Kerüljük a feldolgozott húskészítmények fogyasztását! Mindig süssünk, főzzünk magunknak, ha lehet szabadon tartott állományból származó húsokat, zsírt és belsőséget fogyasszunk!

Hetente kétszer fogyasszon állati eredetű belsőséget! A belsőségek szuperélelmiszerek, édesvízi halak kisméretű halak, tengeri halak közepes méretű halak, a nagyobb méretű halak zsírjában több toxin fordulhatnak elő.

Tokától bokáig elfogyaszthatja az állatot!

Szabadon tartott állatok zsírja, stabil zsírok-hőálló zsírok. Növényi étolajok zsírja nem hőálló olajok.

A Máj réz vas és A vitaminban gazdag, hetente egy két alkalomnál kell fogyasztani, többször nem kell enni májat.

Kapirgálós szárnyasok is jelentsék a fehérjeforrásunkat!

Kókuszzsír-nem hőálló zsír, közepes hőmérsékleten alkalmazva az étrend szerves része lehet, laurin savban gazdag zsír, tehát önmagában egészséges, de magas hőfokon hevíteni nem szabad.

vaj-ghee szintén alkalmazható zsírforrás

Ha nem éri hőhatás- hidegen sajtolt olivaolajat hetente 2-3-szor használhat.

PUFA-t tartalmazó olajos magvakat és zsírjukat pl. dió mák, magok nem fogyasszanak!

Ajánlott beszerzési források:

 [www.szeleshus.hu](http://www.szeleshus.hu)

[www.eszkimokonyha.hu](http://www.eszkimokonyha.hu)

[www.viragoskut.hu](http://www.viragoskut.hu)

szomorhus.hu ( Szomorhús kft).

***Egyéb fontos információk:***

* ***MINDEN ÉTKEZÉSE TARTALMAZZON KEMÉNYÍTŐT! REGGEL KEVESEBB, DÉLBEN ÉS ESTE TÖBB MENNYISÉGBEN!***
* Sütéshez, főzéshez használjunk állati eredetű zsiradékot, pl. disznózsírt, vagy kacsa-, libazsírt.
* Vaspótlást táplálékkiegészítő formájában csak ritkán javaslunk, inkább az állati belsőségek fogyasztása javasolt (borjúmáj, marhamáj, halmáj, tőkehalmáj). Amennyiben mégis szükséges esetében a vaspótlás, akkor kizárólag vas-biszglicinát formájában javasoljuk az alkalmazását! ( iherb.com NOW iron bisglicinate 1x36 mg/nap dózisban).

\*\*\*AUTOIMMUN BETEGSÉGBEN SZENVEDŐK ESETÉN A GABONÁK TELJES ELHAGYÁSA ERŐSEN JAVASOLT!

\*\*\*KÉREM NE SZÁMOLGASSA A BEVITT SZÉNHIDRÁT MENNYISÉGÉT, SOKKAL FONTOSABB AZ, HOGY MILYEN MINŐSÉGŰ SZÉNHIDRÁTOT FOGYASZT!

**ÖSSZEFOGLALVA: Cellularis CH-kat fogyasszanak!!!**

**RIZS-egészben ---visszahűtve**

**burgonya----visszahűtve ( autoimmunitás esetén ne!)**

**ELŐNYÖS CH-SZÉNHIDRÁT (keményítő) források a következők lehetnek:**

**-sütőtök, kínai tök (golyó formájú extrém narancssárga tök, HOKKAIDO TÖK) , hagyományos tök,**

**- édesburgonya, batáta minden fajtája (barna, fehér, lila, sárga,)**

**- paszternák és az összes gyökérzöldség (sárgarépa, fehérrépa, paszternák)**

**- főzőbanán (interspar)**

**-zöldbanán (félig érett banán, nagyobb és kisebb fajtája is kapható)**

**-gesztenye (főzve leginkább)**

**-tápióka**

**- csicsóka ( magas frutkán tartalmú, magas inulin!!!)**

**- tigrismogyoró (C4-típusú növény) - földimandula**

**- yam gyökér**

**Esetenként engedélyezett NEM gabona alapú lisztek használata.**

***- zöldbanán liszt***

**-tápióka liszt**

**-gesztenye liszt**

**-hűtött rizs (ezt leginkább olyan betegek fogyasszák, akik nem szenvednek autoimmun betegségben!)**

**A keményítő tartalmú szénhidrátok fogyasztásánál igyekezzenek figyelembe venni a szezonalitást!**

**Nem keményítő forrás, de a gyümölcsök is CH tartalmú élelmiszerek. Ezekből elsősorban a bogyós gyümölcsök fogyasztása javasolt, hiszen ezekben kiegyenlített a fruktóz és glükóz tartalom.**

-Autoimmun betegek növényi magokat ne fogyasszanak!

- Ami a diétát illeti, EGYENEK! Ez nem fogyókúra, hanem egy diéta. A kettő nem egy és ugyanaz!

dr. Szakács Krisztina

Endokrinológia és anyagcsere-betegségek szakorvosa

**MINTA REGGELI:**

a, Tojásrántotta, sonkával vagy baconnal. Fogyasztható hozzá igény szerint batáta, vagy gyökérzöldség sült vagy főtt formában.

Folyadék: koffeinmentes gyümölcstea, koffeinmentes kávé, víz, ásványvíz

b, házi májkrém ( eszkimokonyha.hu) sült főzőbanánnal, vagy főtt édesburgonyával.

c, resztelt máj, vagy sült szárnyasok gyökérzöldséggel, vagy gesztenyével

**MINTA EBÉD:**

a, ebédre bármilyen szárazabb hús, hal, tengeri hal, herkentyű fogyasztható nagy mennyiségű keményítővel. pl. pulykahúsból készült fasírt főzőbanánnal, gesztenyével vagy édesburgonyával! Zöldséget, salátákat bármilyen mennyiségben fogyaszthatnak!

b, reszteltmáj sütőtökkel, vagy kínai tökkel.

**MINTA VACSORA:**

a, sült kacsacombok, sütőtökkel és zeller zöldjével tálalva.

b, csirkeszárnyak sült főzőbanánnal, vagy rizssel.

c, tápióka tészta pestoval, vagy garnélarákkal.

desszert ötlet:

zöldbanán lisztből készült palacsinta bogyós gyümölcs töltelékkel

Zöldbanán lisztből készült palacsinta: 2 tojás és kb. 200 gramm zöldbanán liszt, szénsavas vízzel és kis zsiradékkal kell kikeverni a palacsinta tésztát.

2021.01.31.

Rövid összefoglaló, még egyszer a lényeg!!!Addig is, táplálkozásintervenció: 1, teljes gabonamentesség- kivételek: ( visszahűtött rizs) álgabonák- quinoa, amaránt.( adalékanyagmentes vadkovászolt kenyér - alacsony fructán tartalma miatt fogyasztható esetenként. 2, tej tejtermékmentesség, kivétel: vaj, ghee, illetve alkamanként kókusztej kókusztejszín ( aroy-D). ezen kívül növényi tej tejtrmékek sem javasolt. 3, rezisztens keményítők: visszahűtött rizs, zöld éretlen banán, főzőbanán, illetve egyéb lassan felszívódó CH források: pl. sütőtök, japántök, tökfélék, gesztenye, tápióka, csicsóka - de nagyon magas az inulin tartalma, tehát puffaszthat. összes gyökérzöldség, cékla4, egyen maximum 3-szor egynap, tányér 60%-án CH tartalmú élelmiszer legyen és a fennmaradó 40%-ből 30% fehérje és 10 % zsír. Magas CH ( keményítő), moderált fehérje, alacsony zsírtartalmú diéta. 5, jelenlegi labor leletei szerint nem javasolt a magas zsírtarlamú húsok fogyasztása, inkább a halak, illetve a szárnyasak javasoltak. Javasolt a magas omega 3 tartalmú szíros bőrű halak fogyasztása ( lazac, pisztráng, makréla, hekk)6; belsőségek közül a máj fogyasztása legalább hetente 1-szer történjen meg. 7, egyéb zöldség fogyasztás, mindent lehet, ami nem hüvelyes!!!!8, bogyós gyümölcsök fogyasztása, alacson yfruktóz tartalommal.