

# HOGYAN GYŐZD LE A CUKORBETEGSÉGET

*természetes úton*





# Tartalom



1

Növényi alapú étrend és  
diabétesz

---

2

Az alacsony zsírtartalmú, teljes  
értékű növényi étrend alapja

---

3

Alacsony zsírtartalmú diéta  
cukorbetegeknek? Ez komoly?

---

4

Az igazság a szénhidrátokról

---

5

Mit együnk és mit ne?

---

6

Gyakori kérdések

---

7

Ajánlott irodalom

---

8

7 napos minta étrend receptekkel





# Üdvözöllek...

MIRI VAGYOK, 2016 novemberében diagnosztizáltak 1-es típusú cukorbetegséggel. Azóta rengeteg időt és energiát fordítottam arra, hogy megtaláljam a tökéletes diétát, amivel kordában tudom tartani a vércukorszintem, javítani tudok az eredményeimen, és a lehető legegészségesebb formámat hozhatom ki belőle.

Ez a fantasztikus étrend lehetővé teszi számomra, hogy nagy mennyiségű ételt ehetek kalóriaszámlálás nélkül, kiló számra ehetem a gyümölcsöket anélkül, hogy az hirtelen vércukorszint emelkedést okozna, tökéletesen tudom kontrolálni a vércukorszintem, kevesebb inzulint használok, mint valaha, telis-tele vagyok energiával, és elértem a számomra ideális testsúlyt, amiről mindig is álmodtam.



Mi a kulcsa ezeknek a fantasztikus eredményeknek? A titok egy **alacsony zsírtartalmú, teljes értékű növényi étrend**, amellyel ma már bizonyítottan nagy hatékonysággal visszafordítható az inzulinrezisztencia, valamint a 2-es típusú cukorbetegség, továbbá segít az 1-es típusú cukorbetegség kontrollálásában és a gyógyszer-, illetve inzulinmennyiség csökkentésében.



Az útmutatóban szereplő információk tájékoztató jellegűek, amelyek nem helyettesítik a szakorvosi diagnózist, kezelést, vagy tanácsadást. Feltétlenül konzultálj kezelőorvosoddal, mielőtt bármiféle változtatást vezetnél be az étrendedben. Amennyiben gyógyszeres (orális vagy injekciós) kezelésben részesülsz, - kezelőorvosod által jóváhagyva - szükséges a gyógyszeradag mennyiségének előzetes csökkentése a túlságosan alacsony vércukorszint elkerülése érdekében. Ne becsüld alá ennek az étrendnek a hatékonyságát, mert a megszokott gyógyszeradag módosítása nélkül nagyon komoly hipoglikémiás reakció lephet fel. A vércukorszint általában a diéta kezdete után már 1-2 nappal csökkenni kezd, ezért mindenképpen azt javaslom, hogy konzultálj kezelőorvosoddal, és első három-négy hétben rendszeresen, gyakran mérd a vércukorszinted.

# 1. Növényi alapú étrend és diabétesz

Cukorbetegként valószínűleg az a célod, hogy a lehető legjobban kordában tudd tartani a betegséged: rendszeresen konzultálsz kezelőorvosoddal, méred a HbA1C-det, korrigálsz a gyógyszer- és / vagy inzulinadagodat, stb. Ez mind nagyon fontos, de nem ez a fő cél. A hagyományos javaslatok a hiper- és hipoglikémia kontrollálására fókuszálnak ahelyett, hogy azok konkrét okát szüntetnék meg: a cukorbetegséget. A 2-es típusú cukorbetegség és inzulinrezisztencia egyaránt helytelen étrendből fakadó rendellenességek, melyek nemcsak hogy megelőzhetők, de vissza is fordíthatók.

**„A cukorbetegséget nem csak kontrollálhatod, teljesen meg is szabadulhatsz tőle.”**

**Dr. Joel Fuhrman – Vége a cukorbetegségnek**

A vegetáriánus és vegán étrend pozitív egészségügyi hatásait ma már számos tanulmány bizonyítja. A Dr. T. Colin Campbell által vezetett Kína tanulmány, ami a valaha végzett legnagyobb és legátfogóbb táplálkozástudományi felmérés, világosan és közérthetően mutatja be, milyen összefüggés van a táplálkozás és a leggyakoribb betegségek - szívbetegség, elhízás, cukorbetegség, rák és autoimmun betegségek - között.

Azok az emberek, akik túlnyomó részt növényi alapú ételeket fogyasztanak, egészségesebbek, átlagosan hosszabb ideig élnek, és kevesebb krónikus betegségben szenvednek, mint azok, akik rendszeresen fogyasztanak húst és tejterméket. **Az Amerikai Diabétesz Szövetség (American Diabetes Association), valamint az Amerikai Táplálkozástudományi és Dietetikai Akadémia (American Academy of Nutrition and Dietetics) egyaránt a növényi alapú étrend alkalmazását javasolja a cukorbetegség kezelésére.**





Az Amerikai Dietetikai Szövetség (ADA), amely a világ legnagyobb hivatásos dietetikusokból álló szövetsége, 2009 júliusában a következő nyilatkozatot publikálta a vegetáriánus étrenddel és életmóddal kapcsolatban:

„Az Amerikai Dietetikai Szövetség (ADA) álláspontja az, hogy a helyesen megtervezett vegetáriánus diéta, beleértve a teljes vegetarianizmust, azaz a vegán táplálkozási módot is, egészséges, tápértékét tekintve alkalmas és előnyös bizonyos betegségek megelőzésében és kezelésében. A jól megtervezett vegetáriánus diéta megfelelő az egyén számára életciklusa bármely szakaszában, beleértve a terhesség, a szoptatás, a csecsemőkor, a serdülőkor időszakát, illetve a sportolókat.

Tudományos kutatások eredményei egyértelmű összefüggést mutatnak a vegetáriánus táplálkozás és a szívbetegség alacsonyabb kockázata, alacsonyabb koleszterinszint, alacsonyabb vérnyomás, valamint a magas vérnyomás és 2-es típusú diabétesz kisebb kockázata között a nem-vegetáriánusokhoz képest. A vegetáriánusoknak általában alacsonyabb a testtömeg indexük és alacsonyabb a különféle daganatos betegségek előfordulási aránya. A vegetáriánus étrenden élők kevesebb telített zsírsavat és koleszterint fogyasztanak, ezzel szemben több rostot, magnéziumot, káliumot, C és E vitamint, folsavat, karotinoidokat, flavonoidokat.”<sup>1</sup>

Továbbá az **Amerikai Endokrinológusok Társasága (AACE)** 2018-ban publikált hivatalos közleménye szerint az életmód-terápia rendkívül hatékony **a 2-es típusú diabétesz orvoslásában**, melynek kulcseleme a megfelelő táplálkozás. Álláspontjuk szerint **minden betegnek törekednie kell arra, hogy optimális súlyt érjen el és tartson fenn elsősorban egy növényi alapú étkezési tervvel**, amely a telítetlen zsírsavakat részesíti előnyben a telített zsírsavakkal szemben, valamint kerüli a transzszírokat.<sup>2</sup>



1. [https://www.andeal.org/vault/2440/web/JADA\\_VEG.pdf](https://www.andeal.org/vault/2440/web/JADA_VEG.pdf)

2. <https://www.aace.com/sites/all/files/CS-2018-0535.pdf>

Amerikában ma már számos professzor oktatja és alkalmazza sikeresen a teljes értékű növényi étrendet a 2-es típusú diabétesz, valamint inzulinrezisztencia gyógyításában, és az 1-es típusú cukorbetegség kontrollálásában. **Dr. Neil Barnard amerikai professzor** diabéteszeseknek szóló programjával (Dr. Neil Barnard's Program for Reversing Diabetes) 2-es típusú cukorbetegeket gyógyít ki ezzel a típusú étrenddel. Programja egy sor kutatási tanulmányon alapul, a legfrissebbek az amerikai Országos Egészségügyi Intézetekkel (National Institutes of Health) közösen végezve. A Diabetes Care 2006. augusztusi számában publikált tanulmány szerint Dr. Barnard **programja háromszor hatékonyabb, mint a hagyományos táplálkozási irányelvek a vércukorszint szabályozásában.**<sup>3</sup>

Dr. T. Colin Campbell a Cornell Egyetemen közösen oktatja az alacsony zsírtartalmú, teljes értékű, növényi étrend pozitív hatását a cukorbetegségre, valamint az általános egészségre egyaránt.

Továbbá **Cyrus Khambatta, PhD** aki maga is 1-es típusú cukorbeteg és táplálkozás biokémiából szerezte a doktoriját a kaliforniai Berkeley Egyetemen, **Robby Barbaroval** (szintén 1-es típusú cukorbeteg) közösen megalapították a [www.masteringdiabetes.org](http://www.masteringdiabetes.org) nevű weboldalt, amellyel szintén **cukorbetegek ezreinek segítenek javítani az állapotukon, illetve teljesen kigyógyulni belőle ugyanezzel az étrenddel.**



3. <http://care.diabetesjournals.org/content/29/8/1777>



## 2. Az alacsony zsírtartalmú, teljes értékű növényi étrend alapja

A teljes értékű növényi alapú étrend azt jelenti, hogy **a lehető legtöbb tápanyagot juttatjuk a szervezetünkbe** olyan **természetes, növényi alapú ételekkel**, amelyeket feldolgozatlan formában fogyasztunk el; nem tartalmaznak adalékanyagokat és nem estek át semmilyen – vagy nagyon minimális – élelmiszeripari feldolgozó eljárásen. Alapját tehát a finomítatlan, vagy minimális feldolgozási folyamaton átesett növények képezik, amely magában foglalja a gyümölcsöket, zöldségeket, hüvelyeseket, teljes kiőrlésű gabonákat, dióféléket és magokat, továbbá kerül a feldolgozott élelmiszereket, úgymint fehérlistet, finomított cukrokat és olajokat.



### MIÉRT OLYAN HATÁSOS A TELJES ÉRTÉKŰ NÖVÉNYI ÉTREND?

Egészségünket az értékes tápanyagbevitel mennyisége határozza meg. Vagyis minél több értékes tápanyagot juttatunk a szervezetünkbe, annál egészségesebbek leszünk. **Ezen étrend tartalmazza a lehető legtöbb vitamint, antioxidánst, ásványi anyagot, nyomelemet, rostot, stb., amelyek mind kulcsfontosságú tápanyagok a test egészséges működése szempontjából**, mégis, sok esetben jóval kevesebb mennyiséget juttatunk belőlük a szervezetünkbe, mint amennyire szükségünk lenne. A teljes értékű növényi ételekben ezek a tápanyagok mind bőségesen megtalálhatók, míg az állati eredetű és finomított élelmiszerekben egyáltalán nem, vagy csak nagyon minimális mennyiségben. Ezáltal ez az étrend rendkívül hatékony a krónikus megbetegedések, a cukorbetegség, rák, szív- és érrendszeri megbetegedések megelőzésében, vagy akár visszafordításában.

### 3. Alacsony zsírtartalmú diéta cukorbetegeknek? Ez komoly!

Ma már klinikai tanulmányok bizonyítják, hogy az **alacsony zsírtartalmú, teljes értékű növényi étrend alkalmazása elősegíti a fogyást, csökkenti a vércukorszintet, a magas vérnyomást, koleszterinszintet, trigliceridet, valamint képes visszafordítani a 2-es típusú diabéteszt és inzulinrezisztenciát.** Mára már cukorbetegek ezrei gyógyultak ki betegségükből, és hagyták el a gyógyszert valamint inzulint ennek az étrendnek köszönhetően.

A diabéteszesek hagyományos étrendje, az alacsony szénhidráttartalmú diéta, segít a cukorbetegség rövid távú kezelésében, hosszú távon azonban nem szünteti meg magát a betegséget. Az alacsony szénhidrátbevitel általában a zsírfogyasztás automatikus növelésével jár, hiszen valamivel el kell telítenünk a gyomrunkat, hogy ne legyünk folyton éhesek, így egyre több tejterméket, húst, diófélét kezdünk el fogyasztani. Ez adott étkezésnél alacsonyan tartja a vércukorszintünket - hiszen ha nem eszünk szénhidrátot, nincs, ami megemelje a vércukorszintet - viszont az idő előrehaladtával szépen lassan emelkedni kezd, és egyre több inzulinra vagy gyógyszerre lesz szükség.

Hogyan lehetséges ez? Ahhoz, hogy megértsük, fontos tisztában lennünk az inzulinrezisztencia kialakulásának folyamatával, ami a 2-es típusú cukorbetegség előfutára.





## AZ INZULINREZISZTENCIÁRÓL RÖVIDEN

A sejteinknek glükózza van szüksége ahhoz, hogy energiát termeljenek, az inzulin pedig egy hormon, amely segít a glükózt (cukrot) bejuttatni a sejtekbe. Ha azonban a sejtek falán lévő inzulin-receptorok működését valami blokkolja, akkor az inzulin hiába van jelen, a sejtek nem tudják felvenni a működésükhöz szükséges glükózt, így az felhalmozódik a véráramban.

Ennek reakciójaképpen a hasnyálmirigy egyre több és több inzulint kezd el termelni, hogy be tudja juttatni a cukrot a sejtekbe. Ezt az állapotot nevezzük inzulinrezisztenciának. Amennyiben ez az állapot tartósan fenn áll, a hasnyálmirigy egy idő után kimerül, és nem tud kellő mennyiségű inzulint előállítani. Így alakul ki a 2-es típusú diabétesz.

**Vajon mi blokkolja az inzulin-receptorok működését, ami miatt a cukor nem tud bejutni a sejtekbe?  
A ZSÍR!**

Tehát ha valaki túlsúlyos, elhízott, vagy túlzott mennyiségű zsírt fogyaszt, azzal megnehezíti a cukor bejutását a sejtekbe. Viszont ha lecsökkentjük a zsírbevitelt, illetve nagy mennyiségű súlyfeleslegtől szabadulunk meg, akkor az inzulin képes lesz megfelelően ellátni a feladatát, így a glükóz könnyebben jut be a sejtekbe, és csökken a vércukorszint.

## EZEN ÉTREND ALKALMAZÁSÁVAL KÖVETKEZŐRE SZÁMÍTHATNAK

### a 2-es típusú cukorbeteg:

- Vércukorszint csökkenés
- Testsúlycsökkenés
- Inzulinérzékenység javulása
- Gyógyszer-, inzulinadag csökkenése
- A betegség és szövődményeinek visszafordítása

### az 1-es típusú cukorbeteg:

- Vércukorszint csökkenés
- Kevesebb inzulin
- Vércukorszint egyszerűbb kontrollálása
- Inzulinérzékenység javulása
- Egészségesebb élet, szövődmények nélkül



## 4. Az igazság a szénhidrátokról

A legtöbb cukorbeteg retteg a szénhidrátoktól, igyekeznek minél kevesebbet enni belőlük, holott az IGAZI szénhidrátok, úgymint a gyümölcsök, keményítőtartalmú zöldségek, teljes kiőrlésű gabonák és hüvelyesek hosszú távon csökkentik a vércukorszintet (alacsony zsírbevitel mellett), továbbá javítják az emésztést, erősítik az immunrendszert, segítik az ideális testsúly elérését, fokozzák a koncentrációt, jótékony hatással vannak a bőr és a haj szépségére.

Viszont miután folyton azt halljuk, hogy a szénhidrátokat kerülni kell, jogosan tesszük fel a kérdést, hogy „**a szénhidrátok jók vagy rosszak?**”? A válasz: mindkettő. Attól függ, milyen szénhidrátokról beszélünk, ugyanis nem tekinthető mind egyenértékűnek. A feldolgozott, finomított szénhidrátok, mint például a fehér liszt, fehér cukor, gyümölcslevek, cukorkák, stb. komoly metabolikus betegségeket okozhatnak. Ezzel szemben a **VALÓDI szénhidrátok, melyek a teljes értékű ételekben találhatóak meg, kiváló egészségügyi hatással vannak a szervezetre.**





## MI A HELYZET A GYÜMÖLCSÖKKEL? CUKORBETEGKÉNT FOGYASZTHATJUK ŐKET?

A legtöbb cukorbeteg nem mer gyümölcsöket enni, mert azok tele vannak cukorral, a cukor pedig "rossz" nekünk. Nos, ez nem is állhatna távolabb a valóságtól!

Ne azonosítsuk a gyümölcsökben lévő cukrot a finomított cukorral. A kettő nem ugyanaz! **A gyümölcsök a Föld legtápanyagdúsabb élelmiszerei közé tartoznak**, amelyek a természetes cukron kívül tele vannak vitaminokkal, antioxidánsokkal, ásványi anyagokkal, rostokkal, vízzel, stb., amelyek együttesen rendkívül pozitív hatást gyakorolnak a szervezetre, és fogyasztásuk elengedhetetlen a kiváló egészség elérése és megőrzése szempontjából. Ezzel szemben a mesterségesen előállított cukrok mind üres kalóriák, mindenfajta pozitív egészségügyi hozadék nélkül, továbbá hirtelen, és jelentősebb mértékben emelik meg a vércukorszintet, mint az egészben elfogyasztott gyümölcsök.

**A gyümölcsök IGAZI szénhidrátokat tartalmaznak, amelyek ellátják szervezetet energiával, valamint felvértezik az oxidatív károsodás, anyagcsere problémák és korai öregedés ellen.**



If not, arm yourself with a paper towel and be ready to wipe.

In the photo of the Raspberry & Vanilla Lollipops, the ice cream was poured directly into the glasses after being made, and it was left to freeze until solid.

These Raspberry & Vanilla Lollipops are still in the glasses, showing that, to indicate they were frozen.

155, 150, 125, 100mm, Macro L.

For the photo of Pineapple Sorbet because the art director had dete

## 5. Mit együnk és mit ne?

Ahhoz, hogy ezen életmód fantasztikus egészségügyi hatásait teljes mértékben megtapasztalhassuk, fontos tisztában lennünk azzal, hogy mit ehetünk, és mit nem.

Korlátlan mennyiségben **fogyaszthatunk zöldségeket, gyümölcsöket**, valamint ehetünk **hüvelyeseket, teljes kiőrlésű gabonákat**, és limitált mennyiségben **olajos magvakat**, illetve **dióféléket**. Ezen élelmiszerek mindegyike igazi tápanyagbomba. Telis-tele vannak vitaminokkal, ásványi anyagokkal, esszenciális zsírsavakkal, antioxidánsokkal, vízzel, stb., melyek mindegyike nélkülözhetetlen az optimális tápanyagcsere szempontjából.

Ezzel szemben **zárjuk ki étrendünkéből az állati eredetű élelmiszereket**, úgymint a **húst, halat, tojást, tejterméket, állati zsírokat**, továbbá a **finomított cukrokat, édesítőszereket, finomított gabonákat** (fehér liszt, fehér rizs, stb.) valamint **növényi olajokat**. Ezek az élelmiszerek mind híján vannak rostoknak és mikrotápanyagnak, viszont tele vannak telített zsírsavakkal és koleszterinnel.





*Mit együnk?*

**GYÜMÖLCSÖK**

Banán, alma,  
narancs, dinnye,  
szőlő, szilva, körte,  
datolya, bogyós  
gyümölcsök,  
barack, mazsola,  
ananász, stb.

**MAGAS  
KEMÉNYÍTŐTARTALMÚ  
ZÖLDSÉGEK**

burgonya, sütőtök,  
édesburgonya, kukorica,  
zellergyökér, paszternák,  
stb.

**ZÖLDSÉGEK**

paprika, paradicsom,  
uborka, saláta, spenót,  
karfiol, brokkoli, káposzta,  
gomba, fűszerek,  
articsóka, kelbimbó, répa,  
cékla, cukkini, stb.

*Bármilyen és bármennyi  
gyümölcs és zöldség,  
korlátozás nélkül.*



Mit együnk?

**GABONÁK,  
ÁLGABONÁK**

búza, árpa, rozs, zab,  
hajdina, köles, gersli,  
amaránt, bulgur,  
barnarizs, vadrizs,  
quinoa, stb.

**HÜVELYESEK**

minden bab- és  
borsóféle, mint  
például tarkabab,  
vesebab, feketebab,  
mungóbab, szójabab,  
csicseriborsó,  
sárgaborsó,  
zöldborsó, lencse,  
stb.

Napi 1-3 adag  
hüvelyes, teljes  
értékű gabona  
(1 adag=1 bögre  
(2,5dl))



# Mit együnk?

## DIÓFÉLÉK

dió, mandula,  
földimogyoró,  
török mogyoró,  
kesudió,  
pekándió,  
fenyőmag,  
makadámdió,  
stb.

## MAGAS ZSÍRTARTALMÚ NÖVÉNYEK

kókusz, avokádó,  
olívabogyó

## MAGVAK

szezámmag,  
lenmag, chia  
mag,  
napraforgómag,  
tökmag,  
kendermag,  
mák, stb.

## MINIMÁLISAN FELDOLGOZOTT GABONÁK, HÜVELYESEK

teljes kiőrlésű lisztek és  
tészták gabonákból vagy  
hüvelyesekből, granola,  
növényi tejek,  
szójatermékek (tofu, szója  
joghurt, stb.)

Limitált mennyiségben  
magas zsírtartalmú  
növények, minimálisan  
feldolgozott élelmiszerek



# Mit kerülj teljesen?

## HÚSOK ÉS HALAK

mindenfajta hús (vörös- és fehér húsok egyaránt), az összes halfajta, rák, osztriga, kagyló, polip, tintahal, homár, stb.

## TOJÁS

bármely állattól származó tojás

## TEJTERMÉKEK

tej, tejföl, joghurt, kefir, tejszín, sajt, vaj, túró, stb.



# Mit kerülj teljesen?

## FINOMÍTOTT CUKROK ÉS ÉDESÍTŐK

fehér cukor, nádcukor, barnacukor,  
fruktóz, melasz, kukoricaszirup,  
rizsszirup, aszpartam, maltitol,  
mannitol, maltodextrin, mannitol,  
dextróz, sacharóz, szorbitol, szukróz,  
szukralóz, karamell, stb.

## FINOMÍTOTT GABONÁK

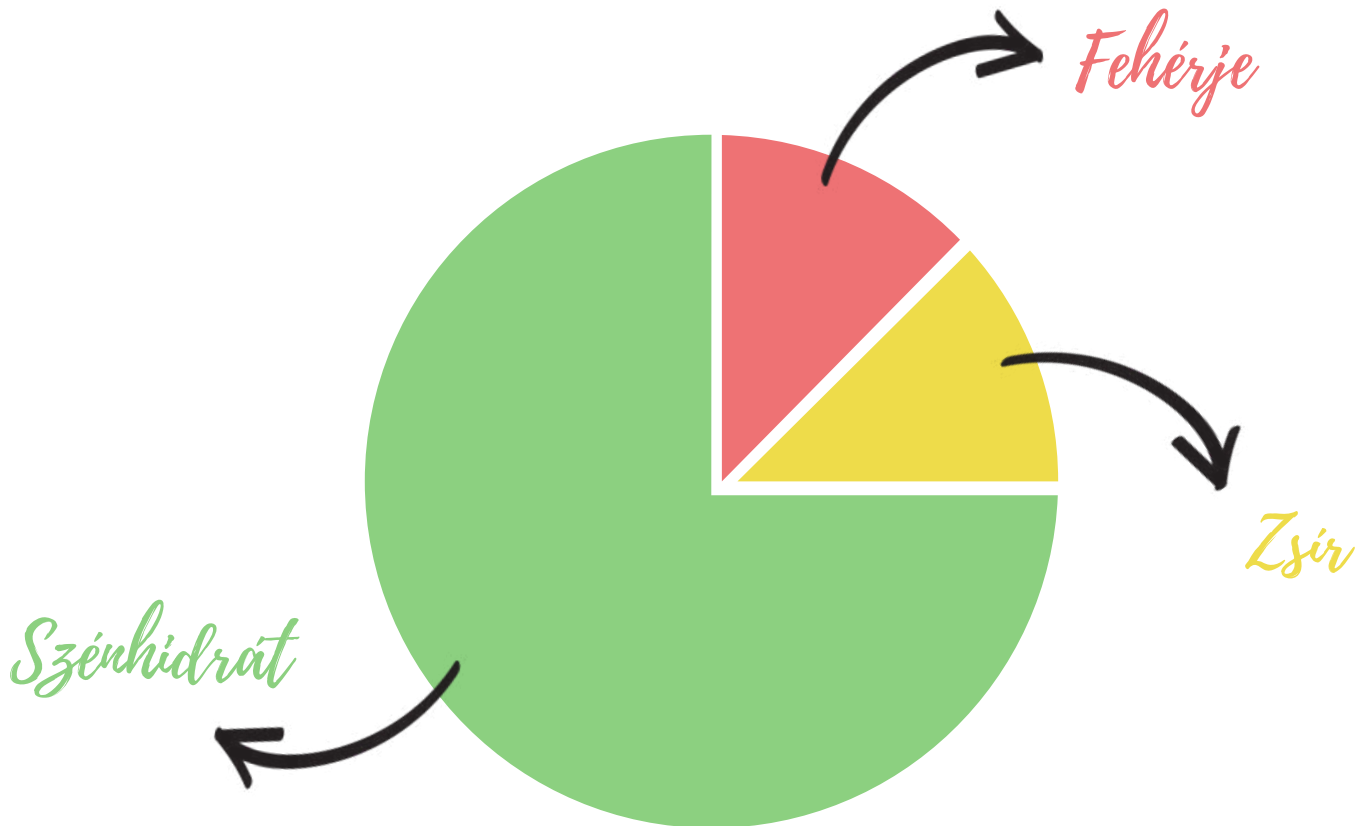
fehér liszt, fehér rizs, fehér lisztből  
készült tészták, kenyerek és pékáruk,  
gabonapelyhek, stb.

## ÁLLATI ZSÍROK ÉS NÖVÉNYI OLAJOK

minden állati zsír és növényi olaj,  
pl. libazsír, sertészsír, vaj,  
margarin, olívaolaj, kókuszolaj,  
napraforgóolaj, repceolaj,  
szőlőmagolaj, lenmagolaj,  
tökmagolaj, stb.

## AZ IDEÁLIS MAKROTÁPANYAG-ÖSSZETÉTEL

Miután tudjuk, hogy mit ehetünk és mit nem, fontos tisztában lennünk az ideális makrotápanyag-összetétellel a szervezetünk optimális működése, illetve a kívánt vércukorszint csökkenés elérése érdekében. **A napi kalóriabevitel 70-80 %-a származzon szénhidrátokból, 10-15 %-a fehérjékből és 10-15 % zsírokból (de naponta legfeljebb 30g zsír!).**



A zsírbevitel mennyiségét különösen fontosnak tartom kiemelni, ugyanis ez a kulcseleme az étrendnek. Csak és kizárólag akkor fogunk vércukorszint csökkenést és fogyást elérni, ha a zsírmennyiséget valóban drasztikusan lecsökkentjük.

Figyelem! Ez nem egy zsírmentes diéta, hiszen ilyen nem létezik, és nem is lenne egészséges. Viszont az olajok és zsírok helyett magok, diófélék formájában juttassuk be a szükséges mennyiséget a szervezetünkbe, hiszen az utóbbiak a zsíron kívül tartalmazznak vitaminokat, rostokat és egyéb fitonutrienseket, amik az olajokban már nincsenek benne. Ez napi szinten egy kis marék olajos magvat vagy diófélét jelent, körülbelül ennyi felel meg 30g-nak.



## 6. Gyakori kérdések

### Miért ne együnk húst es halat?

A válasz egyszerű: rendkívül alacsony a tápanyagtartalmuk, sok zsírt és koleszterint tartalmaznak, továbbá kutatások és klinikai tanulmányok bizonyítják, hogy jelentős összefüggés van a húsfogyasztás és a krónikus betegségek - rák, magas vércukor, magas vérnyomás, magas koleszterin, stb. - kialakulása között. Azt is érdemes megemlíteni, hogy a vegetáriánusok általában véve egészségesebbek, és hosszabb ideig élnek, mint azok, akik rendszeresen fogyasztanak húst es halat.

### A tejtermékekkel mi a probléma?

A világ lakosságának 75%-a genetikailag nem képes megfelelően megemészteni a tejet és egyéb tejtermékeket. A tejtermékek fogyasztása sok esetben okoz emésztési panaszokat, hasmenést, puffadást, továbbá fokozza a prosztatatarák és a szívbetegségek kialakulásának kockázatát.

### A tojás is egészségtelen?

A tojásnak nulla a rosttartalma, viszont bővelkedik zsírban és koleszterinben. Kalóriáinak 70%-a zsírokból származik, melyek nagy része telített zsírsav. Koleszterint pedig egyáltalán nem kellene fogyasztanunk, hiszen a szervezetünk magától megtermeli a számára szükséges mennyiséget, a feleslegesen bevitt koleszterin pedig hosszú távon koleszterinszint emelkedéséhez vezet.

### Miért zárjam ki a zsírokat es olajokat?

A zsírok és olajok a Föld legkalóriadúsabb élelmiszerei, amelyek ugyanakkor nagyon alacsony tápanyagtartalommal rendelkeznek. Az olajok is száz százalékban zsírok, amelyek rengeteg kalóriát tartalmaznak anélkül, hogy kellő teltségérzetet keltenének a gyomrunkban. A túlzott zsírfogyasztás az elhízás egyik legfőbb kiváltó oka, valamint jelentős mértékben hozzájárul a szív-és érrendszeri megbetegedések, rák, cukorbetegség és IR kialakulásához. Ha tehát inzulinrezisztenciával vagy diabétesszel vagyunk diagnosztizálva, akkor a megoldás a zsírok jelentős csökkentésében rejlik, kezdve a zsírok és olajok kiiktatásával.

### Mi a helyzet a cukorral es édesítőszerekkel?

A finomított cukrok és édesítőszerek mind üres kalóriák, vagyis nem rendelkeznek azokkal az alapvető tápanyagokkal, amelyekre szervezetünknek szüksége van. A finomított cukrok különböznek a teljes élelmiszerekben található természetes cukroktól. Előbbiek nagyon addiktívak és egészségtelenek, valamint a felesleges fogyasztás során komoly pusztító hatással lehetnek az anyagcserére. Sok csomagolt élelmiszerben megtalálhatók elrejtve, több száz különböző név alatt. Néhányat fentebb felsoroltam.

### Miért károsak a feldolgozott élelmiszerek?

A feldolgozott élelmiszerek általában nemkívánatos adalékanyagokkal, ízfokozókkal, színezékekkel és tartósítószerrel vannak dúsítva, melyek függőséget okoznak, ezáltal túlfogyasztáshoz, majd elhízáshoz vezetnek. Rendkívül alacsony a tápértékük, a rosthiány miatt pedig sokkal magasabb a kalóriatartalmuk, mint a teljes értékű ételeknek. Ezen kívül általában finomított szénhidrátokat tartalmaznak, amelyek a vércukorszint és az inzulinszint gyors emelkedéséhez vezetnek, továbbá tönkreteszik a bélflórát, lehetőséget adva ezzel, számos betegség kialakulására.

### Vajon nem leszek folyton éhes? Fognak ízleni az ételek?

Jó hírem van számodra: nem kell kalóriákat számolgatni, sőt, óriási adagokat ehetsz anélkül, hogy híznál tőle, vagy megemelné a vércukorszinted. Az ételek elkepesztően finomak, egészségesek, laktatóak és rendkívül könnyedén elkészíthetőek.

### Hogyan fogok fehérjéhez jutni, ha nem eszem húst?

Az egy tévhit, hogy fehérje csak az állati eredetű élelmiszerekben található meg. Minden növény tartalmaz fehérjét, több-kevesebb mennyiségben. Ezt mi sem szemlélteti jobban, mint az a megdöbbentő példa, hogy 100 gramm lencse több fehérjét tartalmaz, mint 100g marhahús! A hüvelyesek tehát kiváló fehérjeforrások, csakúgy mint a zöld színű zöldségek (pl. spenót, brokkoli), stb.

Állati eredetű ételek fogyasztásával a fehérjén kívül nagy mennyiségű zsírt és koleszterint juttatunk a szervezetünkbe, viszont ha növényi ételeket fogyasztunk, nem csak fehérjével töltjük fel a szervezetünket, hanem az összes szükséges makro- és mikrotápanyaggal is, melyekre a szervezetünknek szüksége van az egészséges működéséhez.

### Honnan lesz elegendő kalcium a szervezetemben, ha nem eszem tejtermékeket?

A kalcium minden növényi sejt alkotóeleme. A talajban található meg, amelyet a növények a gyökerükön keresztül vesznek fel. Az állatok is a növények által jutnak elegendő kalciumhoz. Tehát a kalcium valódi forrása a talaj, nem pedig a tejtermékek. A változatos, zöldségeken és gyümölcsökön alapuló növényi étrend elegendő mennyiségű kalciumot tartalmaz ahhoz, hogy fedezze a szükséges napi mennyiséget. Továbbá érdekesnek tartom megemlíteni, hogy több országban végzett tudományos kutatások alapján a kutatók arra jutottak, hogy a rendszeres tejfogyasztás fokozza a csontritkulást.



## 7. Ajánlott irodalom

### Ajánlott könyvek magyarul:

Dr. Joel Fuhrman: Vége a cukorbetegségnek

Dr. Michael Greger: Hogy ne halj meg

Dr. Michael Greger: Receptek, hogy sokáig élj

Varga Balázs: Fehérjemítosz

Thomas M. Campbell - Dr. T. Colin Campbell: Kína tanulmány



### Ajánlott könyvek angolul:

Dr. Neil Barnard: Dr. Neil Barnard's Program for Reversing Diabetes

Forks over Knives: The Cookbook

Gabriel Cousens: There is a Cure for Diabetes



### Ajánlott weboldalak angolul:

[www.masteringdiabetes.org](http://www.masteringdiabetes.org)

[www.nutritionfacts.org](http://www.nutritionfacts.org)

[www.forksoverknives.com](http://www.forksoverknives.com)

