

ELLER-TÁRNOKI NIKOLETT
& PANGL-SZARKA DOROTTYA

hogyan egyél jól utazás közben életmódváltóként és inzulinrezisztensként?



A MÁSODIK KISOKOS

Imádok utazni, felfedezni egy-egy kultúrát, megismerkedni a helyi kultúrával, ételekkel, alapanyagokkal. Mióta az inzulinrezisztencia az életem része, azóta viszont extra odafigyelést jelent egy-egy gasztrokaland a világban.

Bevallom neked, hogy az első külföldi utunk során abszolút nem tudtam engedni a kő kemény szabályrendszeremből, amit felállítottam magamnak a mindennapokra. És itt most nem a 160 grammos diétára gondolok. Hanem „csak” arra, hogy kezdetben bármilyen magasabb glikémiás indexű ételt elutasítottam, mert ezt éreztem biztonságosnak. Aztán ahogy formálódtam, ahogy tanultam magamról, velem együtt az ehhez az állapothoz való hozzáállásom is átalakult.

Most már tudom, hogy továbbra sem lehetetlen, hogy megkóstoljam egy külföldi út során a pizzát, a pastat vagy épp az egyik balatoni street food árus szaftos hamburgerét, vagy egy másik ínycsiklandozó lángosát. Ehhez azonban fontos a hétköznapi makrotápanyag-tudatos életmód, a folyamatos, rendszerben történő étkezés, a megfelelő mennyiségű pihenés, a saját napi aktivitásom ismerete, azaz egy

egészséges, fenntartható életmód. Amibe alkalom adtán bele tud férni az is, amiről talán eddig azt gondoltad eddig, hogy többé lehetetlen. Legalábbis a biztonságos, komfortos „jól evés” körén kívülre került.

Ebben a kis könyvben erről szeretnék írni! Hogyha már neked is sikerült elsajátítani az alapokat: a tervezés és a makrotápanyag kombinálás csínját-bínját, akkor azt hogyan tudod előnyödre fordítani BÁRHOL és BÁRMIKOR.

És hogy miért szólítom meg egyszerre az inzulinrezisztenseket és az életmódváltókat? Mert gyakorlatilag ugyanazok a táplálkozási irányelvek lehetnek érvényesek mindkét csoportra.

Szeretettel ajánlom Neked is ezt a kisokost!

Niki

TARTALOMJEGYZÉK



Előszó a dietetikustól	4
Inzulinrezisztencia	13
Indulás előtt.....	17
Indulás	24
Útközben	26
Svédasztal.....	29
Nincs a szokásos.....	33
A helyi gasztronómia felfedezése	35
Helyi piacok.....	45
Túrázás.....	53
Táplálékkiegészítők, vitaminok.....	56
Tiltólista a nyaralás során?	60
Utószó	64
Irodalmi hivatkozások:.....	67

Előszó a dietetikustól

Munkám során tapasztalom, hogy az életmódváltók és inzulinrezisztensek életében az étrend gyakorlati megvalósítása okozza a legnagyobb fejtörést. (Mert végül is azt még értjük, mitől lesz egy szénhidrát gyors vagy lassú felszívódású, igaz?) Mindezt a hétköznapiakra is ráhúzhatjuk, de egy különleges esemény (például születésnap) vagy egy utazás végérvényesen kirántja a talajt a lábuk alól; a megtanult és berögzött szabályokat hirtelen nem tudják a megváltozott körülményekhez igazítani. Mondhatnám, hogy az azonnali megoldáskeresésre “szülni kell”, de az igazság az, hogy meg is lehet tanulni. Ennek egyik kiváló eszköze Niki kiadványa, mert abszolút szuper, jól működő tippeket találunk benne az érintettek.

Dietetikusként nagyon fontosnak tartom - bármilyen egészségügyi problémáról is legyen

szó -, hogy a hozzám fordulók megértsék a szükséges étrendi módosítások, diétás alapelvek elméleti hátterét, illetve a bennük lezajló és megváltozott élettani folyamatokat. Az elméleti alapok elsajátítása során érthetővé válik például az összetett (kvázi lassan felszívódó) és az egyszerű (gyorsan felszívódó) szénhidrátok, vagy a telített és telítetlen zsírsavak fogalma és egészségre gyakorolt hatása. Tanácsadásaim során erre törekszem; egyrészt az adott személyt megérteni, másrészt vele is megértetni a probléma gyökerét. Emellett a tápanyagok, élelmiszeralkotók, élelmiszercsoportok ismertetése is kiemelt szerepet kap, ugyanis rengeteg tévhittel, félinformációval találkoznak a páciensek. (Leggyakoribb a szénhidrátok démonizálása.) Nem hiszek a tiltólistákban, a szigorú megszorításokban, a drasztikus tanácsokban, a szükségtelen lemondásokban - hiszen a kiegyensúlyozottságra, harmóniára törekszünk életünk minden területén. Úgy gondolom, a dietetikussal történő munka nem

egyszeri konzultációt jelent, hanem egy hosszú távú együttműködést.

A szomorú valóság mégis az, hogy a legtöbb életmódváltó és/vagy inzulinrezisztens instant megoldást keres; rögtön, egy alkalom után olyan tanácsokat és konkrét étrendet akarnak kézhez kapni, ami biztosan működik, és melyek betartásával - lehetőleg már holnap - tökéletes laboreredményt produkálnak. A felelősségvállalás, a beletett munka (ami tanulást, kísérletezést, nyitottságot követel) azonban nem spórolható meg, ezért tartom nagyon fontosnak a lelki-mentális vonalon történő fejlődést is. Hiba lemondásként, nehezített pályaként felfogni egy újfajta étrendi mintát, vagy hiba önmagunkat sajnálni a kialakult helyzet miatt. Az inzulinrezisztencia, illetve a túlsúly egy állapot. Egy olyan állapot, ami megszüntethető, javítható, ha az étrend-testmozgás-lelki egészség/stresszmenedzsment területein egyaránt dolgozunk. Lehetetlen tehát egy konzultációs alkalommal minden tudást, gyakorlati tippet átadni. A biztos és jól

használható tudásanyagokon több alkalom során tudjuk átrágni magunkat, és utána már magabiztosabban, szabadabban tudja az érintett is kezelni a “diétás” alapelveket. Mert hiába hangzik el már rögtön az első alkalommal, hogy “a rostdús, teljes kiőrlésű kovászos vekni a legjobb, de választhat helyette mást is”, ekkor még nem áll össze a kép, mit is fog jelenteni ez a mindennapok során. Pontosabban nem tudja elképzelni az egyén, milyen helyzetben merülhet fel, hogy mást kell választani az említett pékáru helyett. Pedig valljuk be, mennyi ilyen helyzet elé állít minket az élet... Az említett születésnapok, ünnepek, az utazás... A vége pedig az, hogy vagy mindent megvon magától az életmódváltó/inzulinrezisztens, vagy feladja, és “ez nekem úgysem megy” alapon sose hallat magáról többet.

Pedig a saját testét mindenki maga ismeri a legjobban, de a megismeréshez idő kell. Meg kell adni az esélyt arra, hogy fejlődjünk, önreflexiót gyakoroljunk, és a tapasztalatok függvényében

*a legtöbbet tudjuk kihozni adott (élet)helyzetből.
Egy szó, mint száz: mindenkit arra buzdítok,
hogy tanuljon, informálódjon hiteles forrásból, de
emellett merjen kételkedni és szkeptikus is lenni.
Nem vagyunk egyformák, így nem mindenkinél
válík be ugyanaz.*

*Forgasd értő figyelemmel e kiadványt, használd
a gyakorlati tudást, és lásd meg benne a
lehetőségeidet a következő utazásod során!*

Pangl-Szarka Dorottya dietetikus