

## Diéta PCOS és inzulinrezisztencia esetén

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap	6. nap
<b>7:00 reggeli</b>	2 tükörtojás, 1 db teljes kiőrlésű zsömlé pirítva, zöldségekkel	1 szelet teljes kiőrlésű kenyér túróval, sonkával, zöldségekkel	müzli 2 dl tejjel	2 tojásból rántotta, 1 teljes kiőrlésű péksütemény, uborka	1 teljes kiőrlésű zsömlé sonkával, sajttal, zöldségekkel	2 főtt tojás, 1 szelet teljes kiőrlésű kenyérral, zöldségekkel
<b>10:00 tízórai</b>	125 g cottage cheese három szelet lapkenyér, paradicsom	padlizsánkrém 3 szelet lapkenyérrel, paradicsommal	2 db toast kenyérből, sonkából, sajtból meleg szendvics paradicsommal	körözött 4 db lapkenyérrel zöldségekkel	avokádókrém négy szelet lapkenyérrel retekkel	cottage cheese zöldségekkel
<b>13:00 ebéd</b>	töltött cukkini darált sertéscombbal, rizzsel, sajttal	zellerkrém leves, sült pisztráng rizzsel, salátával	húsleves zöldségekkel, steak gombával, rizzsel	szűzérme hajdinával, salátával	sertéscomb gombával, kuskusszal	sóskaleves, tonhalkrém teljes kiőrlésű kenyérral, zöldségekkel
<b>15:00 uzsonna</b>	mandulás eperturmix	túró joghurttal citromhéjjal ízesítve	eperturmix	görög joghurt gyümölcsökkel	csokis fehérjeturmix	csirkemell sonka almával
<b>18:00 vacsora</b>	sült csirke felsőcomb salátával, fél szelet teljes kiőrlésű kenyér	grillezett csirkemell sült zöldségekkel, egy szelet teljes kiőrlésű kenyér	sült csirkeszárny zellerszárral, márványsajtos mártogatóssal	sült lazac párolt fokhagymás spenóttal	grillezett csirkemell citromos vegyes salátával, egy szelet teljes kiőrlésű kenyér	sült csirke felsőcomb sült zöldségekkel, egy szelet teljes kiőrlésű kenyér
<b>20:00 utóvacsora</b>	sajt mandulával	csirkemell sonka uborkával	sótlan mogyoró	vaníliás fehérjeturmix	uborka, alma	eperturmix

A diétás javaslat csupán iránymutató, segítséget szeretnék nyújtani a szakrendelésemen jelentkező pácienseimnek, ahol esetlegesen nincs elegendő idő a nagyon részletes szénhidrát csökkentett diétás tanácsadásra. A diéta természetesen egyénileg különbözhet, amit a labor értékek, a páciens BMI-je, életmódja, munkája, testedzése befolyásol.

A 160 g CH tartalmú, szénhidrát csökkentett diéta legfontosabb alapelve, a szénhidrát bevitel mérséklése, a fehérjékben, zöldségekben gazdag étrend előnyben részesítésével. Reggelire 30g, tízórára 20 g, ebédre 50 g, uzsonnára 20 g, vacsorára 40 g elsősorban lassú felszívódású szénhidrát javasolható. A bevitt szénhidrát mennyisége ugyancsak egyéntől függő.

A szénhidrát tartamú élelmiszerek közül elsősorban a teljes kiőrlésűeket válasszuk, ebédre inkább rizst, kuskuszt, hajdinát, kölest fogyasszunk, étkezésenként 40-50 g-ot. A cukrokat, a mézet, a fehér kenyeret, a tésztát, a krumplit lehetőség szerint kerüljük. Ha nagyon szereti a tésztát, teljes kiőrlésű lisztből készültet válasszon és csakis ebédre fogyassa.

A cukros üdítők, szörpök nem fogyaszthatók, reggelire esetleg frissen facsart gyümölcslevet ihatunk, de a nap további részében inkább vizet igyunk, citrom- vagy narancslével ízesíthetjük.

A diétában a soványabb húsokat: csirke, pulyka, nyúl, sovány marha, szűzpecsenye, karaj, sovány sertéscomb, alkalmazhatjuk. A húsok elkészítésénél a lisztet, panírt kerüljük, javasolt pácok pl.: oregano, citrom, olívaolaj, fokhagyma.

Az én személyes kedvencem a darált hagymás, sáfrányos, citromos pác.

A húsokra vonatkozó mennyiség 150 g. A hal mennyisége 200 g lehet.

A nyers zöldségek fogyasztása fontos: pl. uborka, paradicsom, paprika, saláta, zellerszár, répa. Természetesen burgonya nem fogyasztható.

Párolt, főtt zöldségek közül pl. a cukkini, a padlizsán, a gomba, a zeller, a hagyma, a karalábé, a karfiol, a kelbimbó, a brokkoli is nyugodtan fogyasztható.

A tejtermékek közül, főleg, ha a testsúlycsökkentés is cél, az alacsony zsírtartalmúakat fogyasszuk.

A turmixok lehetnek fehérjeturmixok is, készülhetnek alacsony zsírtartalmú tejjel vagy vízzel BMI-től függően, tej intolerancia esetén pl. rizs- vagy mandulatejjel is.

A teljes kiőrlésű kenyér, szeletenként ne tartalmazzon 20 g-tól több szénhidrátot.

A lapkenyér alatt, a teljes kiőrlésű rozsdarából készültet értem, a jobb ízvilág kedvéért, pl. szezámmagosat, aminek a szeletenkénti szénhidrát tartalma ne haladja meg a 6 grammot.

Zsiradékok közül a telítetlen zsírsavakban gazdag olívaolajat, kókuszszírt használhatjuk.

A leveseket, amennyiben fogyasztásához ragaszkodik, ne liszttel készítse.

Súlyos inzulinrezisztencia, este jelentkező, kifejezett „farkaséhség” mellett vacsorához javasolható 1 szelet teljes kiőrlésű kenyér.

Az utóvacsorát csak éhségérzet esetén alkalmazzuk.

A diéta mellett az életmód terápia része a rendszeres testedzés is, ami túlsúly esetén csak a megfelelő testsúlycsökkentést követően, fokozatosan kezdhető el. A testedzés napi 3x 1 órát jelenthet, természetesen a páciens testsúlyától, alapbetegségeitől, kardiológiai státuszától függően, egyénre szabottan.

Az életmód terápia eredményekét a PCOS kellemetlen tünetei mérséklődhetnek: az esetek 75 %-ában a menstruáció rendszereződik, a pattanásos arcbőr állapota javul, a szőrnövekedés lecsökken, a hajhullás mérséklődik, a várt gyermekáldás megérkezhet!