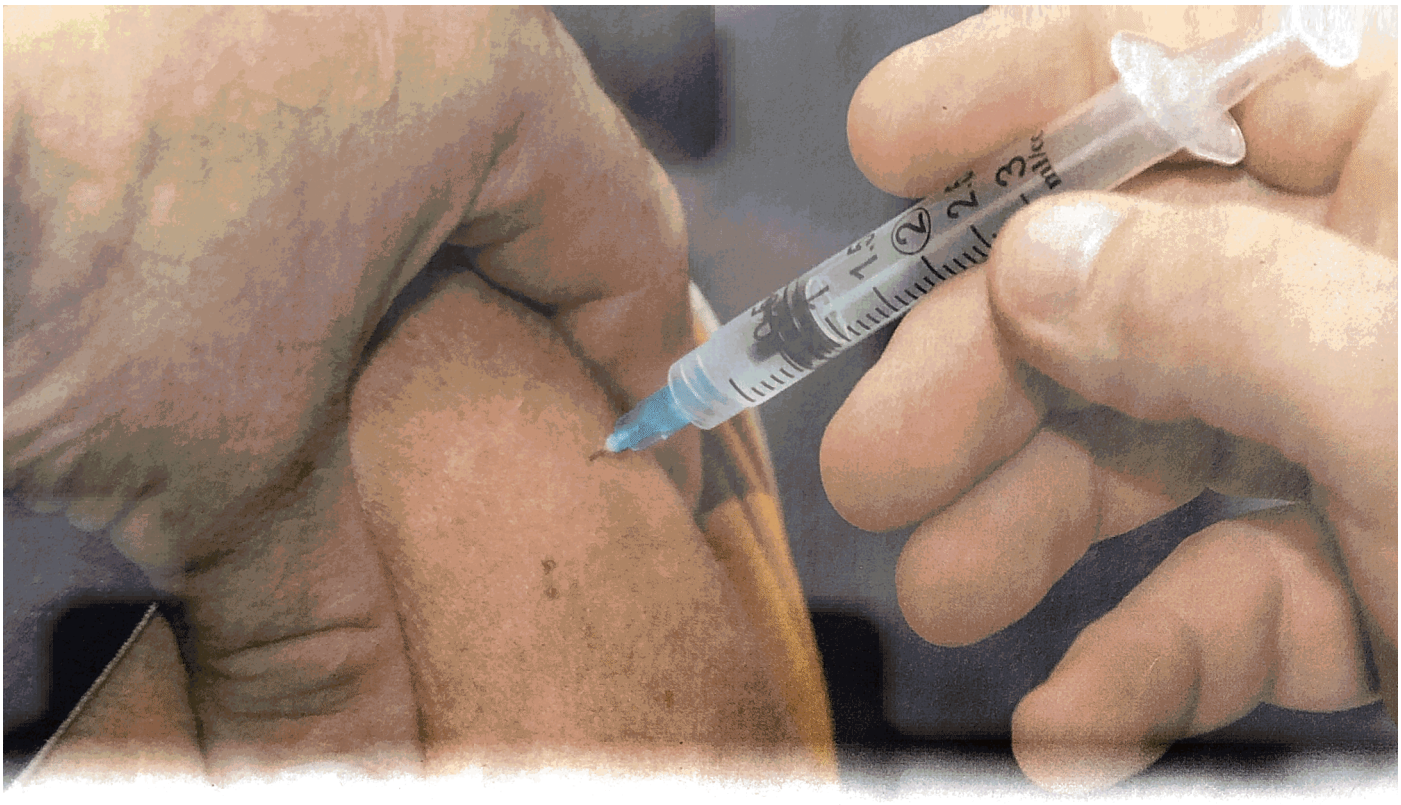

Ehetnek mézet a cukorbetegek?

Eldönthetetlen dilemma közepén találjuk magunkat, amikor a cukorbetegek mézfogyasztásáról esik szó. Sokszor méhészek között is egymásnak ellentmondó véleményeket hallani, ami indokolttá teszi a téma tisztázását. Ehhez új kutatási eredmények adnak iránymutatást.

Köztudott, hogy az orvosok 2-es típusú diabétesz esetében a mézfogyasztásra vonatkozóan egyértelmű tiltással engedik haza betegeiket, ugyanakkor a klinikai vizsgálatok és a gyakorlat azt mutatják, hogy a méz nem jelent ekkora ártalmat. Mi okozza a két álláspont közötti különbséget?

A választ a cukrok típusában találjuk. Az élelmiszerek szénhidrátokat tartalmaznak. Ezek a szénhidrátok egyszerűek és összetettek lehetnek. Az egyszerűek egy vagy néhány cukrot tartalmaznak, az összetettek pedig sok cukorból állnak. Annak érdekében, hogy emészthetők legyenek és felszívódjanak, a szervezet egyszerű cukrokká bontja mindegyiket, ami monoszacharid formájában szívódik fel a vérben.

A SZÉNHIDRÁTOK FELSZÍVÓDÁSÁNAK PARAMÉTEREI

A szénhidrátok vérbe jutásának sebességét glikémiás indexnek (GI) nevezzük. Amikor olyan ételt fogyasztunk, amely sok egyszerű szénhidrátot tartalmaz, azokat már nem kell emészteni, és azonnal bekerülnek a vérbe. Az ilyen szénhidráttartalmú ételeknek magas a glikémiás indexük (GI 70<). Amikor az emésztőrendszerünknek több időbe telik az emésztés, és a cukrok lassabban jutnak a vérbe, azt mondjuk, hogy ezek lassú glikémiás indexű (GI 55>) szénhidrátok.

Leegyszerűsítve: evéskor a hasnyálmirigyben inzulinnak nevezett hormon szabadul fel, amely a véráramba került cukrokat energiává és zsírrá alakítja. Ha nagy mennyiségű ételt fogyasztunk, amelyeknek magas a glikémiás indexük, a szervezetünk hirtelen telítődik cukrokkal, amelyeket nem tud energiává alakítani, ezért a májunk zsírrá alakítva tárolja el azokat. Ha alacsony glikémiás indexű ételel táplálkozunk, testünk időben átalakítja a szénhidrátot, több energiát és kevesebb zsírt termel.

A gyors felszívódású, azaz magas glikémiás indexű szénhidráttartalmú ételek azok, amelyek növelik az inzulintermelést, hiszen ez szükséges a lebontásukhoz.

A feldolgozott, magas keményítő- és cukortartalmú ételek és cukrozott italok jellemzően magas glikémiás indexűek, tehát hirtelen, lökésszerűen terhelik meg szervezetünket, ugyanakkor hamarabb felszívódnak, mint a természetes ételek szénhidrátjai, fokozva a késztetést arra, hogy gyakrabban együnk.

Ezzel szemben a gyümölcsökben és zöldségekben, a hüvelyesekben, a teljes kiőrlésű gabonafélékben stb. található természetes szénhidrátok általában lassabban jutnak be a véráramba, tehát alacsony glikémiás indexűek. De mi a helyzet a mézben található szénhidrátokkal?

A MÉZ SZÉNHIDRÁT-ÖSSZETÉTELE ÉS FELSZÍVÓDÁSA

100 g méz általában 38,2 g fruktózt, 31,3 g glükózt, 0,7 g szacharózt és egyéb di- és oligoszacharidokat tartalmaz, azaz 100 g mézben 79,7 g cukor van.

Mivel a mézben a fő cukor a fruktóz, mondhatjuk, hogy a magas fruktóztartalmú mézek (pl. akác, hárs, levendula, mézharmat, fenyő, gesztenye, kakukkfű) alacsonyabb glikémiás indexűek.

Ausztráliában a kutatók tanulmányt készítettek a glikémiás index (GI) és a gli-