



A természetes szénhidrátforrások fogyasztásánál is fontos a mértékletesség

lipidprofil- és MDA-szintjét, csökkenti az SOD és a testtömeg szintjét, és degenerálja a hasnyálmirigyszövetet. Ezen értékek változása az antioxidáns hatás csökkenését eredményezi, amelynek alulműködése hosszabb távon érlemesedéshez, valamint daganatos megbetegedésekhez vezethet. A kutatók ugyanakkor azt is kimutatták, hogy a méz fogyasztása már 60 nap alatt javítja ezeket a paramétereket.

Tovább haladva a kutatások között, a *Journal of Diabetes and Metabolic Disorders* című lapban megjelent 2014. évi Omotayo O. Erejuwa-tanulmány kimutatta, hogy a méz jótékony hatása a cukorbetegség esetében nemcsak a glikémia ellenőrzésére korlátozódik, hanem a korábban már említett bonyolultabb anyagcsere-rendellenességekben bekövetkező metabolikus tüneteket is javítja.

Egy másik, a *Nemzetközi Molekuláris Tudományok* folyóiratban megjelent kutatás, összehasonlító vizsgálatot ír le,

amelyben a méz hatáskörét mérték össze a cukorbetegség esetén gyakran alkalmazott gyógyszerekkel (glibenklamiddel és metforminnal). Eredményeik kimutatták, hogy a méz szignifikánsan növelte az inzulint, csökkentette a hiperglikémiát és a fruktózamin-szintet. A két gyógyszer önmagában is szignifikánsan csökkentette a magas vércukorszintet, de mézzel kombinálva nagyobb hatáskörrel eredményeztek szignifikánsan alacsonyabb értékeket. Továbbá csökkentették a kreatinin, bilirubin, trigliceridek és a koleszterin szintjét is.

AJÁNLOTT MENNYISÉGEK

A kutatások eredményeit látva joggal merülhet fel a kérdés, hogy mi az a mézmenyiség, amit a cukorbeteg is fogyaszthatnak, és milyen tényezőkre ajánlott odafigyelniük.

A kutatások felnőttek esetében (77 kg-os testtömegre számítottn) általában naponta 3-5 evőkanál méz fogyasztását

javasolják, amelynek elosztásában az alábbi napszaki beosztást ajánlják:

- reggel: 1 evőkanál méz gyümölcscsel vagy joghurttal. Ez azonnal megkezdődik a máj glikogénraktárának feltöltését, amely az éjszaka folyamán kimerült;
- lefekvéskor: 1 vagy 2 evőkanál méz. Ez éjjel az agyat ellátja, és megakadályozza a kortizol és az adrenalin felszabadulását a mellékvesékből;
- a nap folyamán, ha az ember aktív életmódot folytat, további 1-2 evőkanállal, különböző ételekbe keverve, elősegítve ezzel a vércukorszint normalizálását, viszont ülő életmód mellett ez nem javallott.

A kalóriabevitel kiszámításakor azt is figyelembe kell venni, hogy 1 evőkanál méz kb. 60 kalóriát tartalmaz, valamint azt is, hogy az egészséges táplálkozásban az egyszerű cukrokból származó teljes kalóriaszükséglet százalékos aránya nem haladhatja meg a 10% -ot, így a mézből származó napi 180-300 kalória fogyasztása a megfelelő.

Gyerekeknél az adagolás a gyermek testsúlyától és aktivitásától függ.

- 15 kg-os gyermekeknek 1 evőkanál mézet kell bevennie naponta, felosztva 1 teáskanálra reggel és 1 teáskanálra lefekvéskor;
- 15 és 30 kg közötti gyermeknek már nagyobb adag, azaz 2 evőkanál méz ajánlott, szintén reggeli és esti megosztásban.

ZÁRSÓ

A kutatások eredményei egyértelműsítik a régóta vitatott kérdést a mézfogyasztás és a cukorbetegség kapcsolatára vonatkozóan. Más cukorfajtákkal összehasonlítva a méz elősegítheti a vérben lévő glükózmennyiség csökkentését, így az alacsonyabb vércukorszint elérését. A pozitív hatások csak a természetes, nyers mézekre vonatkoznak.

Ugyanakkor a cukorbeteg számára az étrend átalakítása során elengedhetetlen körültekintést igényel a megfelelő étrend összeállítása, így a méz használata. Mindenképpen kérje diabetikus segítségét, aki az esetlegesen társuló betegségeket és az életmód, valamint a folyamatos vércukorszint-monitorozás figyelembevételével tud ajánlást tenni.

Forrás: *Healthy with honey*
Páprádi Anna Biborka



Az egészséges életmódhoz hozzátartozik a rendszeres testmozgás is