Ha valamilyen egészségügyi probléma (pl. inzulinrezisztencia, cukorbetegség, terhességi diabétesz) miatt 160 grammos szénhidrát diétát javasolt követnünk, tudnunk kell pár dolgot a lisztekről és azok felszívódásáról.

**A liszteket 3 fő csoportba soroljuk**: ***gyors felszívódású, lassú felszívódású és nem számolós lisztek***. Mivel számunkra a vércukorszint megfelelő szinten való tartása a cél, a lassú felszívódásúakra helyezzük a hangsúlyt, de a gyors felszívódásúakat sem kell teljesen elfelejteni.

Gyors felszívódásúak a finomlisztek, amelyekből a feldolgozás során kiszűrik azokat az értékes rostokat, amelyek a felszívódást lassítanák. Kétségtelen, hogy szuper állagú, puha, levegős kenyereket és sütiket lehet sütni belőlük, de mit ér az egész, ha egészségtelenek?

Lassú felszívódásúak azok, amelyeknél a feldolgozás során a teljes szemet őrölik, így minden értékes tulajdonságuk megmarad. Sütés-főzés során nehezebb bánni velük, mert tömörebb végeredményt kapunk és elsőre az ízük is szokatlan, fojtós lehet. Éppen ezért, hogy az egészséges pékáruink állagát megkedveljük, a lassú felszívódású lisztek keverhetők gyors felszívódásúakkal, azaz minimum 60% lassú és maximum 40% gyors arányban. Ha így készítünk el valamit, az nem emeli meg nem kívánt mértékben a vércukorszintet. Csak gyors felszívódású szénhidrátot tartalmazó lisztből készült élelmiszer fogyasztása egyáltalán nem javasolt.

Fontos tudni, hogy a boltokban kapható pékáruk megnevezésében gyakran szerepel a teljes kiőrlésű kifejezés, de ha közelebbről szemügyre vesszük őket, kiderül, hogy teljes kiőrlésű lisztet csak csekély mértékben tartalmaznak. Érdemes a címkéket böngészni, ahol – általános szabály, hogy – az összetevőket a mennyiségek aránya szerint csökkenő sorrendben kell feltüntetni, tehát az szerepel legelől, amiből a legtöbbet tartalmazza. Ha lassú felszívódású liszt van elől (és a többi kritériumnak is megfelel, pl. nem tartalmaz cukrot), akkor vegyük meg, de ha nem vagyunk biztosak abban, hogy jó nekünk, hagyjuk inkább a polcon.

**Gluténmentes lisztek:**

**Teljes kiőrlésű gluténmentes lisztek (lassú felszívódásúak) x**

amarántliszt

barna rizsdara

barna rizsliszt

cirokliszt

csicseriborsóliszt

hajdinaliszt

Kókuszliszt

kölesliszt

mandulaliszt

quinoaliszt

sárgaborsóliszt

teffliszt

zabliszt

zabpehelyliszt

**Finomított gluténmentes lisztek (gyors felszívódásúak)**

rizsdara (fehér rizsből)

burgonyakeményítő

egyes gluténmentes lisztkeverékek

kukoricadara

kukoricakeményítő

kukoricaliszt

rizsliszt (fehér rizsliszt)

tápiókaliszt (tápiókakeményítő)

**Nem számolós gluténmentes lisztek (főleg maglisztek) x**

bambuszrost

konjac liszt

legmagliszt

szezám(mag)liszt

tökmagliszt

útifű maghéj

Maglisztekhez soroljuk még a gesztenyelisztet és a máklisztet, ezek számolósak és lassú felszívódásúak. Hozzáteszem, nálam a gesztenyeliszt határeset, ha önmagában használom, gyors felszívódásúként kezelem.

Ha szeretnénk elkerülni a keresztszennyeződést, válasszunk olyan termékeket, amelyek garantáltan gluténmentesek. Legkritikusabb a zab, de a többinél is előfordulhat, hogy a feldolgozás során gluténnal szennyeződik. A gyártók a csomagoláson jelezik, ha szavatolják a termék gluténmentességét. Alaposan utána kell járni, melyik márkák megbízhatóak.

**Glutént tartalmazó lisztek:**

A nem gluténérzékenyek bátran fogyaszthatják a gluténmentes alapanyagokat, de gluténérzékenyek nem ehetik azokat, amik most következnek, mert glutén tartalmaznak.

**Teljes kiőrlésű gabonalisztek (lassú felszívódásúak) x**

árpaliszt

grahamliszt

teljes kiőrlésű búzaliszt

teljes kiőrlésű durumliszt             **60%**

teljes kiőrlésű rozsliszt

teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt

zabliszt

zabpehelyliszt

Ezek a lisztek glutént tartalmaznak!

**Finomított gabonalisztek (gyors felszívódásúak)**

búzadara

búzaliszt

**durumliszt 40%**

fehér rozs

**fehér tönköly**

kenyérliszt

kukoricadara

rétesliszt

tönkölydara

Ezek a lisztek glutént tartalmaznak!

A liszteket leggyakrabban csomagolva vásároljuk, legtöbb esetben a csomagoláson szerepel a tápanyagtáblázat. Őrizzük meg a csomagolást, vagy jegyezzük fel magunknak, adott liszt hány gramm szénhidrátot tartalmaz (x g szénhidrát/100 gramm), hogy sütés-főzésnél számolni tudjunk.