

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 helyezük a hangsúlyt, de a gyors felszívódásúakat sem kell teljesen elfelejteni.

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

Lassú felszívódásúak azok, amelyeknél a feldolgozás során a teljes szemet örölik, így minden értékes tulajdonságuk megmarad. Sütés-főzés során nehezebb bánni velük, mert tömörebb végeredményt kapunk és elsősre 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 pékáru megnevezésében gyakran szerepel a teljes kiőrlésű kifejezés, de ha közelebbről szemügyre vesszük őket, kiderül, hogy teljes kiőrlésű lisztet csak csekély mértékben tartalmaznak. Érdeemes 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.

Leggyakrabban használt lisztek

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

Leggyakrabban használt lisztek

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%

Leggyakrabban használt lisztek

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.