



Mond-a-tábor

Álmunkban megjelenne a turulmadár, és mintegy jóslatként csak ennyit monda tábor...és mi maghallgatván szavát Gyomaendrödre utazánk, hogy kilenc napot eltöltvén ama nagy folyó, Körös partján, szívünk és lelkünk megteljen a magyar mondavilág olykor napsütötte, de sokkal inkább esőáztatta történeteivel.

I(stvánt)D(icsóító)E(gylet) érkezők közén Mátyás Fehér Hóllói, csőrükben Rovott(ak) levelet hozva a csodaszarvas kisgidától, az esti táborútnél megpihenének Emese Hiteligénylő Fan Clubjában. Sokféle vala eme társaság, de az táborútz lángjait nézve, mindegyik szem az elkövetkező napokba révedt. S hogy mit láta?

Napsütötte fürdőzéseket ama tiszta vizű folyóban, erőt próbáló megmérettetéseket a tábori olimpián, gumimaciból készült fülbevalót, és erős karok tartotta pajzsot, amelyek a kézműves foglalkozásokon várnak reájuk.

Telének majd a napok, s az kacagó napfényt esőfelhő váltja fel. Varázslatként esőúzó táncot járunk a reggeli tornán, és süss fel napot énekelünk tűzoknézőben a Körös-Maros Nemzeti Parkban. Akadályverseny keretében majdan pajzsra emeljük Árpádot, rántottát készítettünk a helybeliekkel a fiúk-lányok vetélkedőn, és tejfölös banánt majszolván kiáltásunk messze hallik: Bumm! Szív és tál! De a csodák sora ezekkel nem érven véget, varázslat tölté be majd a házakat is. Sátrak költözének le a náborította stégre, cipők másznak fel az égig érő fák tetejére, és nap, mint nap új meglepetéseket szerzenek „takaros táborlakók” a szabaszemlére. Lesz majd farsang, s áll a bál, a Fele sem igazan Gizike tanárnőt fűzé nagy hévvel Álmos és Mátyás király. Kinek szíve bátor, és esze is helyén léssen, próbajelvényeket gyűjtsen majd a Hét próbára készen. Regös ének száll majd a táborútz világította éjben, s kényszer szerelem gyűl az ifjú pár szemében. Rögtönzött lagzival zárul majd a kilenc együtt töltött szép nap, s a lefekvéskor kicsi és nagy együtt mormolja, bár ne jöne a holnap...

Ezt látá hát a szem, amely a lángokba réved, s az is, ki egy pár napra táborunkba téved. S hogy mit láta a szív, amely átéli majd mindezt? Barátságot, nevetést, amely egy tábor örök emlékké tesz...

Gombi

Cukorbetegség - tévhiték és a valóság

Annak ellenére, hogy a cukorbetegség nagyon sok embert érint hazánkban is, rengeteg tévhit és féligazság kering az emberek között. Ezek nehézséget okozhatnak a cukorbetegnek mindennapjaiban, és kellemetlen helyzeteket is teremthetnek. Ezen tévhiték egy része viszont azoknak is problémák forrása lehet, akik ezek jóvoltából nincsenek tisztában vele, hogy esetleg ők is veszélyeztetettek a cukorbetegség kialakulására.

Sokan gondolják, hogy:

1. *Ha egy ember cukorbeteg, akkor csak a szénhidrátokat kell figyelnie és ehet bármit, ami belefér.*

Ezzel szemben a valóság, hogy a korszerű táplálkozásban az ételek energiatartalmát is figyelni kell!

Elsősorban egyénre szabott energiatartalmú egészséges étrend szükséges, amelyet az életmód, a testsúly, a testmagasság és a fizikai igénybevétel határoz meg.

Az egyes tápanyagok arányának a következők szerint kell alakulnia:

1. 50 százalék szénhidrát
2. 30 százalék zsír és
3. 20 százalék fehérje

Például egy 1400 kcal-t tartalmazó étrend napi 175 g szénhidrát, 70 g fehérje és 46 g zsír elfogyasztását jelenti.

2. *A cukorbeteg nem ehetnek édességet*
Ezzel szemben a valóság, hogy a cukorbetegnek nem kell lemondani semmilyen ételről, de a minőség szempontjait érdemes szem előtt tartani.

Az egészséges étrend kialakítása a cél, nem az önsanyargatás. De egy túlsúlyos diabeteszesnek pont annyira célszerű megenni 3 szelet tortát, mint egy elhízott nem cukorbetegnek. A cukorbetegnek az elfogyasztott édességet természetesen bele kell számolni a napi engedélyezett szénhidrát- és energiamennyiségbe. Az 1-es típusú, inzulinval kezelte betegeknel édesség fogyasztás esetén tudniuk kell, hogy annak szénhidrátartalmához mennyi inzulint kell beadni.

3. *A cukorbeteg csak húst és zöldséget ehet*

Ezzel szemben a valóság, hogy mindezek mellé szénhidrátot is kell ennie!

A szénhidrát alapvető, nélkülözhetetlen tápanyag. Jelenlegi ajánlások szerint a bevitt energiamennyiség 50%-a legyen szénhidrát. Persze ezeket érdemes a lassú felszívódású, magas rosttartalmú élelmiszerekből összeválogatni. (pl. fehér lisztből készült tészta helyett,

durumlisztből készült tésztát választani; fehér lisztből készült pékáruk helyett előnyösebb a rozsliszttel, a durumlisztel, esetleg korpával dúsított péksütemények, kenyérfélék fogyasztása.)

4. *Akármennyi gyümölcsöt ehet a cukorbeteg édesség helyett.*

Ezzel szemben a valóság, hogy a gyümölcsök nagy része magas cukortartalmú, tehát mindenképpen bele kell számolni a napi engedélyezett szénhidrátbevitelbe.

5. *A cukorbetegnek diabetikus ételeket kell ennie.*

Ezzel szemben a valóság, hogy a cukorbeteg számára javasolt étrend összetételében nem különbözik az egészséges étrendtől.

A diabetikus ételek rendszerint ugyanannyi zsírt és energiát tartalmaznak, mint nem diabetikus megfelelőik, gyakran szénhidrátartalmuk sem kevesebb, viszont sokkal drágábbak, és hashajtó hatásuk is lehet.

6. *Az inzulin hizlal.*

Ezzel szemben a valóság, hogy az inzulin nem hizlal. Az étel hizlal. Az inzulin lehetővé teszi, hogy a bevitt energia el is raktározódjon.

A hízás az 1-es típusú diabetes felfedezése utáni időszakban normális jelenség, hiszen a diagnózis felállítása előtt fogyás volt, az elvesztett súlyt vissza kell nyerni. Túlsúly esetén, ami főleg a 2-es típusú cukorbetegségben fordulhat elő, törekedni kell arra, hogy normál vércukorszintet a lehető legkisebb inzulinadaggal érjük el. Ehhez sajnos diétás fegyelemre van szükség.

7. *Ha gyógyszert szedő 2-es típusú cukorbeteg beveszi a tablettát, akkor az étrendjére már nem nagyon kell ügyelnem.*

Ezzel szemben a valóság az, hogy a fenti mondat egy veszélyes tévedés, ugyanis a 2. típusú cukorbetegség kezelésének alapkövei: a megfelelő egészséges étrend és a fokozott fizikai aktivitás (testmozgás).

Csak ezek kiegészítője a tablettás kezelés.

8. *Azért lesz valaki cukorbeteg, mert túl sok cukrot eszik.*

Ezzel szemben a valóság az, hogy valószínűleg túl sokat evett, de nem feltétlenül édességet.

A 2-es típusú cukorbetegség fő kiváltója az elhízás. A 2-es típusú cukorbetegnek 85-90%-a túlsúlyos, tehát nem csak cukrot, egyéb szénhidrátból és zsírokból is túl sokat fogyasztottak. Az 1-es típusú cukorbetegség kialakulásában elsősorban más tényezők játszanak