

active

Fogyás | Emésztés | Puffadás

28 napos Rostaktív Program

A BÉLFLÓRA-TÁMOGATÓ,
ROSTTUDATOS TÁPLÁLKOZÁS ALAPJAI



Fogyás,
emésztési gondok,
puffadás?

Alakítsd ki
rostrutinodat
28 nap alatt.

Bevásárlólistával,
receptekkel, rost
adatbázissal.

TARTALOMJEGYZÉK

Üdvözlünk a 28 napos rostaktív programban.....	4
Az activé gyakorlati tippjei a programhoz.....	5
I. Rosttudatosság az alapoktól - Soltész Erzsébet dietetikus írása.....	6
Bevezetés.....	6
Miért hasznos Számodra ez az e-book?	6
Mit nyersz a rosttudatos táplálkozással?	6
Miért fontos a rost?	7
Honnan veszed észre, hogy nem eszel elég rostot?	7
Rostok közelebbről	8
Hogyan néznek ki az élelmi rostok?	8
Honnan származnak az élelmi rostok?.....	8
Többféle rost – többféle szupererő!	8
Hogyan segítenek a VÍZBEN NEM OLDÓDÓ rostok?	9
Mit tudnak a VÍZBEN OLDÓDÓ rostok?.....	9
Bélflóra-egyensúly, jól működő immunrendszer – a fermentálható rostok csodája ..	9
Miben van VÍZBEN NEM OLDÓDÓ rost?	10
Miben van VÍZBEN OLDÓDÓ rost?	10
Bélflóra - Az egészséged titkos forrása	11
Hogyan alakult ki a Te egyedi bélflórád?.....	11
Vigyázz a bélflórád érzékeny egyensúlyára!	11
Mi táplálja a bélflórát? – prebiotikumok és probiotikumok	12
Miért jó a változatos, egyensúlyban lévő bélflóra?	12
Miért van mostanában annyi krónikus betegség?	13
Mik lehetnek a diszbiózis következményei?	13
Rostbevitel felépítése okosan	14
Mennyi lenne a napi ajánlott rostbeviteled?.....	14
Hogyan építsd fel fokozatosan a rosttudatos étrended?	14
Kombináld a rostokat az előnyök kimaxolásához!.....	15
Hogyan segítenek a rostok a már meglévő panaszaidon	15
Puffadás, gázképződés – javítanak vagy rontanak a rostok?.....	15
Rostokkal a plusz kilók ellen.....	16
Inzulinrezisztencia és cukorbetegség – főszerepben a rostok!	16
Mi a helyzet az édesítőszerekkel?	17
IBS, gyulladós bélbetegségek – szabad rostot enni?.....	18
Rosttudatos napi rutin az egészséges bélflóráért.....	18
II. Gyakorlati tanácsok a rosttudatos étrendhez	19
Rosttudatos tápanyagok	19
Gabonafélék, álgabonák	20
Bulgur	20
Zab	20

Gabonafélék, álgabonák	21
Vöröslencse	21
Zeller	21
Gyümölcsök	22
Alma	23
Körte	23
Magok minden formában: diófélék, mandula, olajos magvak.....	24
Dió	24
Mandula	24
További rostbombák.....	25
Étcsokoládé.....	25
Útifűmaghéj	25
Alapanyagok - Mekkora adagban van 10g rost?.....	26
Gyakorlati tanácsok a rosttudatos étrendhez	27
Bevásárlólista	28
Tippek a rosttudatos sütés-főzéshez	30
Hogyan vihetsz be 10 gramm rostot egy kisétkezéssel?.....	32
Alma dióval, sajttal és rostdús, sokmagvas extrudált kenyérral	33
Áfonyás-mandulás chia puding.....	33
Barackos krémes túrókrém	34
Körtés-amarántos zabkása.....	34
Kókuszos-zabkorpás túrógombóc	35
Körtés bulgurfelfűjt málnaöntettel.....	36
Villámgyors csokis zabkeksz	37
Bemutkozik külsős dietetikus szakértőnk	38
Soltész Erzsébet	38
Könyvajánló - A rost jó!	38
Felhasznált szakirodalom.....	39
III. 7 db FiberShake alapú recept 10g rosttal	42
Epres-bazsalikomos FiberShake friss eperrel.....	43
Almásítás zabkása	43
Csokis-sósperemes karamell puding	44
Csokis lava cake.....	44
Vaníliás barackos FiberShake	45
Mogyoróvajos FiberShake	45
Kávés chia pudingos pohárdesszert.....	46

ÜDVÖZLÜNK A 28 NAPOS ROSTAKTÍV PROGRAMBAN



MINDEN NAP FOGYASSZ 10G EXTRA ROSTOT

Ha a napi problémáid közé tartozik, hogy folyton éhes vagy, gyakran puffadsz, vagy emésztési gondjaid vannak valószínűleg nem fogyasztasz elég rostot.

Ahhoz, hogy az emésztésed és a bélfőrád megfelelően működjön naponta 30g rostot kéne fogyasztanod. ^[1]

Az átlag nyugati étrenden élő ember viszont sajnos csak 15-20g rostot eszik. Viszonyításképpen, ez a hiányzó 10g kb. 400g brokkolinak felel meg.

Tipp: Néhány nap rostfogyasztás után már tapasztalhatod magadon az első pozitív hatásokat. Az első 2-3 napban viszont esetleges puffadást tapasztalhatsz. Abban a ritka esetben, ha ez nem enyhül néhány nap után, hagyj ki 2 napot és kezd előlről a rost hozzászoktatást napi 5 extra grammal. Bízz bennünk, megéri a kísérletezés!

^[1] A WHO AJÁNLÁSA ALAPJÁN FELNŐTTEK SZÁMÁRA NAPI 25 -30G ROST FOGYASZTÁSA JAVASOLT.



MINDEN NAP IGYÁL 2 LITER VIZET

Az ajánlott szintre emelt rost fogyasztás mellett különösen fontos, hogy elég folyadékot fogyassz.

Ez ráadásul pozitív hatással lehet az emésztésedre, bőrödre és bármilyen hihetetlenül is hangzik, reggelente sokkal energikusabb leszel akár kávé nélkül is.

A napi 2 liter víz ráadásul az éhségérzetet is csökkenteni fogja. A vízzel kitöltött gyomrod ugyanis telítettség érzés jeleket küld az agyadnak, extra kalóriák elfogyasztása nélkül.

Így kisebb eséllyel eszed túl magadat.

Tipp: Reggel nem csak te vagy szomjas, hanem a sejtjeid is. Kezdd a reggeledet egy nagy pohár (3 dl) szobahőmérsékletű vízzel. Ha nem szereted a víz ízét, dobd fel egy kis frissen facsart citrommal.



NE FOGYASSZ MESTERSÉGES ÉDESÍTŐKET

(PL. SZUKRALÓZ, ACESZULFÁM-K)

Az utóbbi évek kutatásai kimutatták, hogy a bélfőrád ellen dolgozol, ha rendszeresen fogyasztasz mesterséges édesítőket.

Egy egereken végzett kutatás bizonyította, hogy 12 hét szukralózfogyasztást követően több, mint 50%-kal csökkent a bélbaktériumok száma. ^[2]

Ezért bélfőrád védelme érdekében kerülj a mesterséges édesítők használatát.

A leggyakrabban használt mesterséges édesítőszer: aszpartám, szukralóz, szacharin, Na-ciklamát, aceszulfám-K

Tipp: Használj helyettük természetes eredetű édesítőszeret, mint a sztevia, eritrit és inulin.

^[2]<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3856475/>

AZ ACTIVÉ GYAKORLATI TIPPJEI A PROGRAMHOZ

MINDEN NAP FOGYASSZ EXTRA 10 G ROSTOT

1. tipp

Minden étkezésre rostot!

Ezzel a tippel szinte észrevétlenül és egyszerűen el tudod érni a +10g rostot. Mielőtt nekifogsz egy étkezésnek, nézz rá a tányérodra. Ellenőrizd, hogy van-e rajta rostforrás: zöldségek, száraz hüvelyesek, gyümölcsök, teljes értékű gabona, diófélék, olajos magvak.

Ha ezek közül egy vagy több szerepel a tányérodon, könnyen összejön a napi 10g extra rost.

2. tipp

Színesen szép az élet!

Minél színesebb a tányérod, annál jobb!

Nagyon sok embernek szinte minden étkezése bézs színű. Tudod mit jelent ez? Fehér kenyér, krumpli, fehér rizs, tészta, napraforgó olaj és pékáruk.

Törekedj arra, hogy legalább 3-4 szín is legyen a tányérodon. Egy full extrás salátával már túl is tudod ezt teljesíteni. Fodros kel leveleket használj alapnak, mehet bele uborka, ezzel a zöldek megvannak, tehetsz bele paradicsomot, kaliforniai paprikát- vagy a merészek akár epret, almát vagy gránátalmát. Ezzel megvan a piros is.

Egy kis olajbogyóval, kukoricával, vagy vékonyra szeletelt sárgaréppával még egy színt kipipálhatsz. A salátát pedig koronázd meg egy kis feta vagy kecskesajttal, esetleg valamilyen grillezett hússal. Ez már rögtön 4 szín, és öntetet vagy magvakat még nem is tettél az ételedre.

MINDEN NAP IGYÁL 2 L VIZET

1. tipp

Kezdj egy pohár vízzel!

Kezdj minden reggelt egy nagy pohár vízzel. Mielőtt álmosan a kávéfőző alá tennéd a bögrédet, töltsd tele vízzel és idd meg, mielőtt lefőznéd a bögrébe a kávéd. Észre sem fogod venni, és máris 3 dl vízzel beljebb vagy!

2. tipp

1+1 pohár víz!

Két étkezés között igyál meg 1-1 nagy pohár vizet. Így máris letudtál 2 nagy pohár vizet

3. tipp

Víz tuning

Ha már unod a vizet, dobd fel valamivel! Szeletelj bele citrom- vagy narancskarikákat! De a nyári hőségben akár fagyasztott epret vagy bármilyen bogyós gyümölcsöt is tehetsz bele, így lesz igazán frissítő a víz!

NE FOGYASSZ MESTERSÉGES ÉDESÍTŐKET

1. tipp

Használj eritritet és szteviát!

Kerüld a szukralózt és az aceszulfám-k édesítőket. Használj helyettük szteviát, inulint vagy eritritet.

2. tipp

Édesíts gyümölcsökkel!

Sütéshez használj gyümölcsöket! A sütikbe tehetsz például almazószt vagy pépesített banánt, ettől kellemesen édes lesz a sütemény, mesterséges édesítők nélkül is. Ráadásul ezzel egy kis extra rostot is elrejtettél a sütibe.

3. tipp

Nincs vész, itt a FiberShake!

Ha pedig végképp nem bírod csoki nélkül... A FiberShake-ben nincs mesterséges édesítő, így bármikor elfogyaszthatsz egyet. Ráadásul már egyetlen adaggal letudhatod a napi 10g extra rostot is.

I. ROSTTUDATOSSÁG AZ ALAPOKTÓL

SOLTÉSZ ERZSÉBET DIETETIKUS ÍRÁSA

BEVEZETÉS

Miért hasznos Számodra ez az e-book?

Neked szól ez az e-book, ha fontos Számodra, hogy

- ✓ elmúljanak emésztési problémáid,
- ✓ leadd esetleges túlsúlyod,
- ✓ törődj az egészségeddel,
- ✓ megelőzd a krónikus betegségeket,
- ✓ megtudd, mit tehetsz ezért a táplálkozásod terén.

Ha nincs semmilyen panaszod, akkor is érdemes tovább olvasnod! Az egyik legfontosabb táplálkozási alapelv, a megfelelő rostbevitel jelentőségéről olvashatsz. A tudományosan megalapozott, közérthetően fogalmazott ismeretek segíthetnek jó közérzeted, egészséged megőrzésében.



Mit nyersz a rosttudatos táplálkozással?

A szervezeted működése szinte minden fronton összefügg a rostfogyasztással és a bélflóra egyensúlyával.

Figyelj oda magadra, és **támogasd az emésztőrendszered működését kiegyensúlyozott, rostban gazdag étrenddel!**

Megfelelő rostbevitellel csökkentheted

az alábbi krónikus betegségek kialakulásának kockázatát:

- Irritábilis Bél Szindróma
- Krónikus gyulladások
- Túlsúly, elhízás
- Inzulinrezisztencia, cukorbetegség
- Szív-érrendszeri megbetegedések
- Allergiák, ételintoleranciák
- Autoimmun kórképek
- Szorongás, depresszió

Már ezt a listát végignézve is érdemes belevágni!

Miért fontos a rost?

Az emésztőrendszert benépesítő mikrobióta, azaz a **bélflóra egyensúlya az egyik fő pillére egészségünk megőrzésének**. Olyan nagy jelentősége van testedben, hogy egyfajta „önálló szervnek” is tekintheted.

A mikrobiomról még olvashatsz később, de elsőként a **legfontosabb kérdés: Hogyan gondoskodhatsz a bélflórádról?**

A bélflórát támogatásának alapja a kiegyensúlyozott, rostforrás alapanyagokban gazdag, változatos, szélsőségektől mentes étrend.

Ezt haladó szintre emelheted a **rosttudatos életmóddal**, amelynek legfőbb elvei:

- ✓ Minimum **napi 30 gramm rostbevitel többféle rosttípusból**,
- ✓ bélflórát tápláló **prebiotikus rostok**,
- ✓ **rostban gazdag** alapanyagok,
- ✓ jó bacikat tartalmazó **probiotikus élelmiszerek**,

mellé megfelelő **folyadékbevitel**, és az egészséges emésztést támogató **rendszeres testmozgás**.

Honnan veszed észre, hogy nem eszel elég rostot?

Legtöbbünknel időnként jelentkeznek emésztési panaszok – ritkán, gyakrabban vagy akár állandósult jelleggel. Ezek ronthatják közérzetünket, a lelkiállapotunkra is rosszul hatnak.

Előfordulnak Nálad a következők?

- ✓ **Puffadás**, szelesség, böfögés
- ✓ **Székrekedés**, esetleg hasmenéssel váltakozva
- ✓ **Túlsúly**, sikertelen fogyókúrák, jójó effektus
- ✓ **Kellemetlen emésztőrendszeri tünetek** egyes ételek fogyasztásakor, vagy látszólag ok nélkül
- ✓ **Rossz közérzet** az étkezésekhez kapcsolódóan, étvágytalanság

A tünetek lehetséges, gyakori oka a **bélflórát egyensúlyának felborulása**, illetve az **elégtelen mennyiségű és/vagy egyoldalú rostbevitel**.

A jó hír, hogy **megfelelő rostbevitellel, a bélflórát támogatásával** tehetsz az egyensúly visszaállításáért!

Ez segíthet a **panaszaid enyhülésében, a krónikus betegségek megelőzésében**, és még a **közérzeted is jobb lehet** általa.

A betegségektől való félelem is egy ok lehet a változtatásra, de én inkább azzal szeretnék meggyőzni a rosttudatos táplálkozás előnyeiről, hogy összeismertetek a különböző rosttípusokkal, és megmutatom szupererejüket.

Így összeáll a kép, és megérted, hogy **pontosan HOGYAN segítenek a rostok** a betegségek megelőzésében, és a bélflórát egyensúlyának megőrzésében.



ROSTOK - KÖZELEBBRŐL



A valóságban a rostok icipicik, szemmel nem látható méretűek.

Hogyan néznek ki az élelmi rostok?

Ne kis korpaként képzelj el őket: a valóságban a rostok icipicik, szemmel nem látható méretűek.

Kezdjük az elején: az élelmiszereinkben található szénhidrátok egyszerű cukrokból épülnek fel. Az emésztés során az emésztőenzimeink a cukrokat összekapcsoló kötésekkel lebontják.

Az **élelmi rostok** is alapvetően cukrokból felépülő szénhidrátok, de esetükben a kis cukormolekulák kötéseit nem tudjuk lebontani, így az emésztést és felszívódást elkerülve jutnak el a vastagbélig. Ezeket az **emészthetetlen szénhidrátokat** (és néhány hozzájuk kapcsolódó anyagot) **nevezük élelmi rostoknak.**

Van köztük néhány cukormolekulából álló, és van, amelyekben több száz kapcsolódik össze. Változatos kémiai szerkezetüknek köszönhetően többféle szupererejük – a maximumot akkor hozhatjuk ki belőlük, ha többféle rostot fogyasztunk.



Az élelmi rostok a növényi élelmiszerek emészthetetlen alkotói.

Honnan származnak az élelmi rostok?

Az élelmi rostok jellemzően a **növényi élelmiszerek emészthetetlen alkotói**, de a rostok közé sorolják a **növényekből készített rostkivonatokat és a mesterségesen előállított rostokat** is.

Természetes formában megtalálhatók a zöldségekben, száraz hüvelyesekben, gyümölcsökben, gabonafélékben és az olajos magvakban.

A rostok különböző típusai szerkezetileg eltérnek egymástól. Kémiai felépítésüktől függ, hogy feloldódnak-e a tápcsatornádon folyadék tartalmában. A rostokat ez alapján két fő csoportba sorolják: jó hír, hogy megfelelő, változatos rostbevitel esetén a **vízben nem oldódó és vízben oldódó rostok előnyei összeadódnak!**

Nézzük meg, hogyan **támogatják egészségedet a rostok különböző típusai!**



Mindig igyál sok vizet a rostdús étrend mellé!

Többféle rost – többféle szupererő!

Az élelmi rostok a tápcsatornádon végighaladva szorgoskodnak: telítenek, megszabadítanak többféle káros anyagtól, segítik az anyagcserét, támogatják a bélflóra egyensúlyát.

Kedvező hatásuk kifejtéséhez sok folyadék kell. Elégtelen folyadékbevitelnél a rostok a tápcsatornából vesznek fel vizet, így akár székrekedést is tapasztalhatsz.

Mindig igyál sok vizet a rostdús étrend mellé!

A kétféle rosttípus egymás kiegészítve segít egészséged megőrzésében. Járjunk utána a vízben nem oldódó rostok és vízben oldódó rostok legfőbb erősségeinek!

Hogyan segítenek a VÍZBEN NEM OLDÓDÓ rostok?

Ezek a rostok szinte változatlan formában haladnak át a vastagbélen. Bár nem oldódnak vízben, de egyfajta kitöltőanyagként fokozzák a telítettségérzetet. A bélfal fizikai stimulálásával, a nyálkatermelés serkentésével megkönnyítik a székletürítést. Természetes méregtelenítőként segítik a káros anyagcseretermékektől és mérgeanyagoktól való megszabadulást, így a daganatok, gyulladásos bélelváltozások megelőzését.

Vízben nem oldódó rostok szupererő lista:

- ✓ Segítség az egészséges testsúlyod megtartásában, elérésében
- ✓ Székrekedés elleni hatás
- ✓ Saját méregtelenítő folyamataid támogatása
- ✓ Daganatos elváltozások kockázatának csökkentése

Mit tudnak a VÍZBEN OLDÓDÓ rostok?

Ezek a rostok feloldódnak a tápcsatornád folyadék tartalmában. Több közülük be is sűrűsödik, sőt, egyfajta kocsonyás zselét is képez – ezzel lassítja a tápanyagok felszívódását és a gyomorürülést, azaz mérsékli az éhségérzetet, és segít a széklet állagának beállításában. A vízben oldódó rostok a vékonybeledben egyenletesebbé teszik az élelmiszerekből lebontott cukor felszívódását, így karbantartják a vércukorszintedet. Csapdába ejtik és a széklettel kiürítik a koleszterin és az epesavak egy részét, ezáltal bizonyítottan segítenek a koleszterinszint csökkentésében.

Vízben oldódó rostok szupererő lista:

- ✓ Segítség az egészséges testsúlyod megtartásában, elérésében
- ✓ Kedvező hatás az inzulinrezisztencia és a cukorbetegség megelőzésében és kezelésében
- ✓ Koleszterinszint csökkenéshez való hozzájárulás, szív-érrendszeri védőhatás

Bélflóra-egyensúly, jól működő immunrendszer – a fermentálható rostok csodája

Az igazi csoda még csak most következik! A vízben oldódó élelmi rostok legtöbbször tápanyagot jelent a bélflórád „jó baci” számára: ezek a **fermentálható rostok**. Az emésztőrendszeredben élő apró társbélőid alig várják a számodra emészthetetlen rostokat, mert ők ezeket tápanyagként hasznosítják. A fermentálásnak nevezett folyamat során **hasznos zsírsavak – vajsav, ecetsav, propionsav** – termelődnek. Ezek táplálják a bélfaladat, megőrizve annak épségét, immunfunkcióját, és a májba eljutva még a szénhidrát-anyagcserédre is kedvezően hatnak.

Az egyensúlyban lévő bélflóra és az egészséges bélfal bizonyítottan segít a gyulladásos folyamatok és az autoimmun betegségek kockázatának csökkentésében.

Vízben oldódó, fermentálható rostok bónusz szuperereje:

- ✓ Bélfal-egyensúly fenntartása
- ✓ Bélnyálkahártya épségének megőrzése
- ✓ Emésztőrendszer immunfunkciójának támogatása
- ✓ Gyulladásos folyamatok és autoimmun betegségek elleni védőhatás

Miben van VÍZBEN NEM OLDÓDÓ rost?

A rostok meggyőző előnyei után logikus a kérdés: **miből tudod biztosítani a napi ajánlott rostbeviteled?**

Következzenek előbb a vízben nem oldódó rostok, majd a vízben oldódó rostok legjobb ételmi forrásai!

Legjellemzőbb **vízben nem oldódó rost** (angolul: **insoluble fiber**) a növényi sejtfalban található **cellulóz** és **hemicellulóz**, illetve a hozzájuk kapcsolódó **lignin** (ami kivételesen nem szénhidrát, mégis a rostokhoz soroljuk). A **psyllium (útifűmaghéj)** is tartalmaz vízben nem oldódó rostokat.

Jelentősebb mennyiséget találsz belőle ezekben az élelmiszerekben:

- ✓ Búzakorpa, zabkorpa, teljes gabonaszemből készült pelyhek
- ✓ Teljes értékű gabonaszem (zab, árpagyöngy, bulgur, barna rizs)
- ✓ Teljes kiőrlésű gabonalisztből készült kenyér, pékáru
- ✓ Diófélék, mandula, gesztenye, olajos magvak (pl. lenmag, szezám, tökmag, napraforgómag)
- ✓ Zöldségek közül: avokádó, burgonya, karfiol, zöldbab
- ✓ Kókusz (reszelék, liszt), kakaópor

Iktasd be étrendedbe rendszeresen a fenti élelmiszereket! A mértékletesség fontos, azaz például nem kell napi szinten evőkanállal belapátolni a lenmagot. A feldolgozás során a rosttartalom megmarad, de a rostok mérete csökken, ami befolyásolja az élettani hatást. Ezért igyekezz a természeteshez minél közelebbi formában, nem „agyonfeldolgozva” fogyasztani őket. Extrém mennyiségben ezek a rostok kis mértékben gátolhatják az ásványi anyagok felszívódását.

Miben van VÍZBEN OLDÓDÓ rost?

A másik társaságba, a vízben oldódó rostok (angolul: **soluble fiber**) csapatába egészen sokféle rost tartozik, **pektinvegyületek**, **béta-glükán**, **inulin**, néhány cukormolekulából álló **oligoszacharidok**, de a **rezisztens keményítő** és a **psyllium** (útifűmaghéj) rosttartalmának nagyobb hányada is ide sorolható.

Jelentősebb mennyiséget találsz belőle ezekben az élelmiszerekben:

- ✓ Zöldségek közül: avokádó, cékla, csicsóka, hagymafélék, káposztafélék, sárgarépa, zeller
- ✓ Száraz hüvelyesek, például babfélék, borsófélék, lencsefélék
- ✓ Gyümölcsök közül: alma, banán, birsalma, körte, málna, ribizli, szőlő
- ✓ Teljes gabonaszemből készült termékek: zabpehely, zabliszt, árpagyöngy, árpapehely
- ✓ Kakaó, magas kakaó tartalmú étcsokoládé
- ✓ Chia mag

Törekedj rá, hogy szinte **minden étkezésedben szerepeljenek vízben oldódó rostforrások** – így támogathatod folyamatosan bélflórád egyensúlyát. A feldolgozás és hőkezelés a vízben oldódó rostok gélképző hatását ronthatja, így a minél alacsonyabb feldolgozottságú alapanyagokat részesítsd előnyben, például

- ✓ házi zabkeksz a bolti instant zabkása helyett,
- ✓ nyers gyümölcs a gyümölcs ízű müzliszelet helyett,
- ✓ vegyes friss saláta a szétfőzött zöldség helyett.

BÉLFLÓRA – AZ EGÉSZSÉG TITKOS FORRÁSA

Hogyan alakult ki a Te egyedi bélflórád?

Születésedkor testedet gyorsan benépesítették az édesanyád testéről származó, majd a környezetben élő mikroorganizmusok. Legtöbben közülük a tápcsatornádban, ezen belül a vastagbeledben telepedtek meg – így alakult ki körülbelül 1-2 éves korodra a felnőttkorra jellemző bélflórád.

Kezdeti összetételét, majd életed során annak alakulását több tényező befolyásolja: a születés útja, a genetikai háttér, az étrend, a környezeti hatások, a betegségek és gyógyszeres kezelések.

Tápcsatornád társbélői többségében baktériumok, létszámuk (nem pontosan) 10^{13} , azaz 10.000.000.000.000. Az általuk kifejezett genetikai információval együtt ők a Te **mikrobiomod**. A köznyelvben a **vastagbelet benépesítő mikroorganizmusokat bélflóráként** is emlegetjük.

Vigyázz a bélflórád érzékeny egyensúlyára!

A tápcsatornádban nem csak kedvező hatású bacik élnek: a többszáz féle baktérium és egyéb apróság között vannak betegséget okozó, kártékony figurák is. A mikrobiom belső szabályozórendszere – többféle módon - gondoskodik arról, hogy ezek ne kerüljenek túlsúlyba. Ha az önszabályozás folyamataiban zavar támad, felborul az érzékeny egyensúly – ami nem csak az emésztőrendszer állapotát érinti.

Mi boríthatja fel az egyensúlyt? Például a gyorskajákból álló, rostszegény étrend, a stresszes életmód, krónikus betegségek, gyógyszeres kezelések... Pedig megéri vigyázni a bélflórádra! A molekuláris biológia és az informatika fejlődésével egyre többet tudunk a mikrobiom szerepéről: gyakorlatilag minden fronton hat szervezeted működésére, az immunrendszered központi szereplője, még „második agyként” is szokták emlegetni.



Mi táplálja a bélflórát? – prebiotikumok és probiotikumok

A **bélflórád** egyes lakói az emészthetetlen élelmi rostok egy részét fermentálják, így használják fel őket saját tápanyagukként. A folyamatban hasznos anyagok, ún. **rövid szénláncú zsírsavak**, valamint gázok is keletkeznek. A zsírsavak – sok más előnyös hatásuk mellett – táplálják a bél sejtjeit, serkentik azok működését és megújulását. Az „egészségünkre jó hatású” baktériumok szaporodását segítő rostok megkülönböztető nevet is kaptak: őket hívjuk **prebiotikumoknak**.

A bélflóra jellemző „jófej” lakói közül több, például a Lactobacillusok és a Bifidobaktériumok megtalálhatók élelmiszerekben és probiotikumkészítményekben. Ezek a **probiotikumok** – a tápcsatornában az emésztőenzimek hatását átvészelve – képesek eljutni a vastagbélig. Ott kedvezően hatnak a bélflórára, segítenek visszaszorítani a káros törzsek túlszaporodását, segítik az egyensúly fenntartását, visszanyerését.

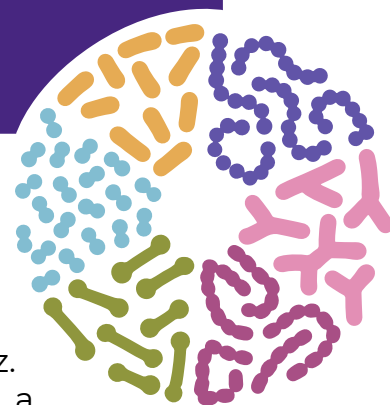
Ilyen probiotikumok „laknak” az élőflórás joghurtban, savanyú káposztában, kovászos uborkában, és minden, fermentációval készülő élelmiszerben, de a natúr formában megevett gyümölcsök és zöldségek is „hozzánk adják” saját mikrobaközösségüket.

A bélflóráról Te gondoskods, és ebben az étrended kulcsfontosságú: a baktériumoknak tápanyagul szolgáló **prebiotikus rostok és prebiotikus élelmiszerek** fogyasztásával tehetsz változatosságának, egyensúlyának megőrzéséért. A hatás fokozható, ha a prebiotikumokat és probiotikumokat kombinárod: próbáld ki egy többféle zöldséggel összeállított grilltálat savanyú káposztával, vagy egy élőflórás joghurtot szederrel, zabpehellyel és mandulaforgáccsal.



Miért jó a változatos, egyensúlyban lévő bélflóra?

A bélflórád lakói által termelt zsírsavak táplálják a bél hámszövetét, hozzájárulnak a bélfalad épségének megőrzéséhez. Ezáltal fontos szerepük van a gyulladásos folyamatok gátlásában, a daganatos elváltozások megelőzésében. A mikrobiomod a májaddal is „beszélget”, segít kordában tartani a vércukor- és koleszterinszintedet, szerepe van az étvágyad szabályozásában és támogatja a bél immunfunkcióját. Az úgynevezett bél-agy tengelyen keresztül a mikrobiomod folyamatosan kommunikál az agyaddal, hat a hormonális működésedre, a táplálkozási szokásaidra, és még a hangulatodat is befolyásolja.



Miért van mostanában annyi krónikus betegség?

Ha ilyen sokrétűen gondoskodik egészségünkről a bélflóra, akkor miért nő ugrásszerűen az allergiák, intoleranciák, autoimmun betegségek, anyagcserezavarok előfordulása?

A tudósok már sok évtizede felfigyeltek rá, hogy a természetközeli, hagyományos életmódot folytató népcsoportoknál a bélflóra változatosabb, elsősorban „jó” baktériumok jellemzik – az étrend itt főleg rostban gazdag növényi alapanyagokból áll. Ezeknél a népeknél szinte ismeretlenek (voltak) a krónikus anyagcserebetegségek, az emésztőrendszeri daganatok és a bél gyulladáisos elváltozásai.

A modern kor emberét gyakorta a rostszegény, zsírban, cukorban, sóban bővelkedő étrend jellemzi. Ennek hatására szegényesebb mikrobiomot, a „nem annyira jófej” baktériumok és egyéb mikroorganizmusok nagyobb arányát mérték számos kutatásban. A kedvezőtlen összetételű mikrobiom és a krónikus betegségek gyakoribbá válása között egyértelmű az összefüggés.

Ezért érdemes gondoskodnod a bélflórád egyensúlyáról

A bélflórád egyensúlya felborulhat – ilyenkor általában szegényesebb a mikrobiom összetétele, a jótékonyak ítélt baktériumok aránya csökkenhet, a kedvezőtlen hatású baktériumok túlszaporodhatnak. Ezt a felborult állapotot **diszbiózisnak** nevezzük.

Mik lehetnek a diszbiózis következményei?

- A bélben gyulladáisos folyamatok indulhatnak el,
- gyakoribb a bélnyálkahártya károsodása,
- a bélfal határoló szerepe, épsége megtörhet (áteresztő bélfal),
- az áteresztő bélfalon keresztül gyulladások, autoimmun folyamatok, allergiák kockázatát növelő anyagok juthatnak a keringésbe.

A diszbiózis nem csak az emésztőrendszeredet érinti, a teljes testedre kiható folyamatokat indíthat be.

A kutatások igazolták a felborult bélflóra-egyensúly és a következő betegségek összefüggését:

- elhízás, inzulinrezisztencia, cukorbetegség
- kóros koleszterinprofil, szív-érrendszeri elváltozások
- gyulladáisos bélbetegségek
- autoimmun betegségek (például sokizületi gyulladás, 1-es típusú cukorbetegség),
- élelmiszerallergia és ételintolerancia
- pszichés jelenségek (szorongás, depresszió),
- egyes idegrendszeri elváltozások (például autizmus spektrum zavar).

Természetesen a krónikus betegségek hátterében több tényező áll, és kialakulásuk pontos mechanizmusa sem mindig ismert. Ami egyértelmű, hogy **kapcsolat van a krónikus betegségek és a diszbiózis között.**

Mit tehetsz a megelőzés érdekében? **Figyelj oda magadra, mert fontos vagy!**

Egészséges életvezetésed részeként **kövess egy kiegyensúlyozott, rosttudatos étrendet.**

Ha most nem eszel elég rostot, ne pánikolj, ne kezdj el szorongani! A tested csodálatos módon képes a változásra: a fokozatosan felépített rosttudatos étrenddel rövid időn belül érezni fogod a kedvező változásokat.

ROSTBEVITEL FELÉPÍTÉSE OKOSAN

Mennyi lenne a napi ajánlott rostbevitel?

Az ajánlások szerint napi 30-45 gramm ételmi rostot lenne érdemes fogyasztanod az egészséged támogatására (gyerekeknél testtömegarányosan kevesebb, és legfeljebb 25 gramm a napi javasolt mennyiség).

A tudományos felmérések szerint a **fejlett országokban a rostbeviteli ajánlásnak csak a felét-harmadát fogyasztja** az átlagember. A rotszegény étrend fájdalmas következménye a krónikus betegségek és emésztőrendszeri elváltozások gyakori előfordulása, és a népbetegségnek számító székrekedés.

A rost jó, de túlzásba nem kell esned: az extrém magas rostbevétel is okozhat székrekedést, és az ásványi anyagok felszívódását is gátolhatja a többszörös mennyiségű rostbevétel.

Rostban gazdag étrended mellé igyál elég vizet! A magasabb rostbevétel a folyadékigényedet is növeli.

Hogyan építsd fel fokozatosan a rosttudatos étrended?

A rostbevétel növelése hasonlít a testedzéshez: ha eddig sosem futottál, akkor ne 10 kilométer legyen az első napi edzésterv.

Gazdagítsd napról napra újabb rostforrásokkal az étrended, **növeld fokozatosan a rostbevítelt!**

Ha egy rostban gazdag étkezés puffadást, fokozott gázképződést okoz, az lehet annak is a jele, hogy túl gyors volt a változtatás tempója.

Legyél türelmes: a bélflórád hasznos baktériumai a prebiotikus rostoknak köszönhetően fokozatosan „megizmosodnak”, és általában a kezdeti, átmeneti puffadás is megszűnik. Ha a rosttudatos étrended mellett tartósan megmarad a kellemetlen puffadás, esetleg más emésztőrendszeri panaszaid jelentkeznek, akkor mindenképp fordulj szakorvoshoz, dietetikushoz az esetleges okok feltárására!

Kombináld a rostokat az előnyök kimaxolásához!

Az ajánlás arra nem tér ki, hogy a 30 grammon belül milyen rostok szerepeljenek. De sebj! Mostanra biztosan látod már, hogy a szupererők kiaknázásához a **rosttípusok kombinálása a legjobb taktika.**

Szerepeljenek vízben nem oldódó rostok az étrendedben, ezzel sokat teszel az egészséges emésztésért és a székrekedés ellen. Bónuszban támogatást kapsz a fogyáshoz, a testsúlyod tartásához és a daganatok megelőzéséhez.

A **psyllium**, illetve a hüvelyesek, magvak, gabonafélék rostjai segítenek egyenletesen tartani a vércukorszinted, rendezni a koleszterinszinted, így kisebb eséllyel alakul ki Nálad krónikus anyagcserebetegség és szív-érrendszeri elváltozás.

A fermentálható, **prebiotikus rostok** (például az **inulin, pektin és guar liszt**) **segítik a bélflóra egyensúly megőrzését**, és gátolhatják a káros baktériumok térnyerését.

A kiegészített ajánlásom így szól: **Fogyassz legalább napi 30 gramm rostot, a megismert többféle rosttípusból, és igyál hozzá elég vizet!**



HOGYAN SEGÍTENEK A ROSTOK A MÁR MEGLÉVŐ PANASZAIDON

Puffadás, gázképződés – javítanak vagy rontanak a rostok?

A puffadástól, túlzott telítettségérzettől, hasfeszüléstől rossz lesz a közérzeted – ha már átélted, biztosan egyetértesz. A tünetek háttérben több tényező állhat: kapkodó, rendszertelen étkezési minta, túl nagy adagok, nehéz fogások, elégtelen emésztőenzimtermelés. Emellett lehet ez krónikus anyagcsere- és hormonális elváltozások, illetve tartós gyógyszeresedés velejárója is.

Ami biztos, hogy ilyenkor jellemző a tápcsatornát benépesítő mikrobiom kedvezőtlen összetétele. A túl sok gázt, káros anyagcseretermékeket előállító baktériumok túlszaporodása is okozhatja a tüneteket.

Ha rendszeresen puffadsz, érdemes szakemberhez fordulva utánajárni, nincs-e epebetegség, ételintolerancia, emésztőenzim-hiány a háttérben. Makacs, folyamatos panaszok esetén ki kell zárni a SIBO betegséget (ilyenkor a vékonybélben is megnő a nem kívánatos mikroorganizmusok létszáma).

Ami jó hír: legtöbb esetben a **kiegyensúlyozott, rosttudatos étrenddel szűnik a puffadás, a rossz közérzet!**

A bélflóra-egyensúlyod visszanyerésével helyreáll a rend odabent, és **csökken a nem kívánatos gáztermelődés.**

A többféle rost kombinációjából biztosított, napi rendszerességű rostbevétel mellé minél gyakrabban iktass be probiotikus élelmiszereket: élőflórás joghurtot, fermentált zöldségeket. A rostbevétel hirtelen növelése kezdetben okozhat puffadást, így mindig figyelj a szervezeted jelzéseire! Törekedj a fokozatosságra, és igyál elegendő folyadékot a rostok mellé!



Rostokkal a plusz kilók ellen

Elég megdöbbenő, de a bélfloórád összetétele befolyásolhatja azt is, hogy mennyire könnyen szedsz fel túlsúlyt.

A baktériumok befolyásolják az elfogyasztott tápanyagok hasznosulását: ha egyes típusokból több van jelen a bélfloórádban, akkor lehetsz hízekonyabb, míg egy kedvezőbb összetételű mikrobiom "gazdája" még akkor sem gyarapodik, ha jóval többet eszik a kelleténél. (Persze ez senkit sem ment fel a kiegyensúlyozott, mértékletes étrend ajánlása alól.)

A mikrobiom egyensúly felborulása rossz hatással van a szénhidrátanyagcserére. Az inzulinérzékenység romlásából adódó inzulintöbblet gyors súlygyarapodást, zsigeri zsír lerakódást eredményezhet. Ha egyes bacik túlszaporodnak, még az étel iránti sóvárgásodra is hatással lehetnek: növelhetik például az édesség iránti vágyad.

Az ajánlott, legalább napi 30 gramm rostbevitel szövetségesed lehet a plusz kilók elkerüléséhez: az élelmi rostok egyes típusai besűrítik a béltartalmat, lassul az emésztőenzimekkel való keveredés, így a cukor és a koleszterin felszívódása is. A rostban gazdag fogásoknál mérsékeltebb az étkezés utáni vércukorszint-emelkedés. Ezzel jó eséllyel a hízást kiváltó túlzott inzulinválasz is elkerülhető. A rostok csökkentik az étrended átlagos energiatartalmát, és a gyomorürülés lassításával fokozzák a jóllakottságérzetet.

Inzulinrezisztencia és cukorbetegség – főszerepben a rostok!

A szénhidrátanyagcsere károsodása esetén a diéta fő célja, hogy a vércukorgörbe minél egyenletesebb legyen, ne legyenek hirtelen kiugrások.

Inzulinrezisztenciánál (IR) fontos, hogy az elfogyasztott étkezések ne váltsanak ki túlzott inzulinválaszt. Az étrendben ezért főleg azokat az alapanyagokat szerepeltetjük, amelyek úgynevezett „lassú felszívódású” szénhidrátokat biztosítanak. Hogy mi köze ennek a rostokhoz? Nagyon is sok!

Az élelmiszerekben lévő élelmi rost lelassítja az emésztőrendszerben a cukorként való hasznosulást. A különböző rosttípusok többféleképp járulnak hozzá ehhez a hatáshoz:

A vízben nem oldódó rostok (például a cellulóz vagy a psyllium rosttartalmának egy része)

gátolják a cukorbontó enzimek aktivitását, ezzel lassítják a szénhidrátbontást.

A vízben oldódó rostok (például a psyllium, inulin és pektin) a vékonybélben gélt képeznek, ezzel lassítják, egyenletesebbé teszik a cukor felszívódását. Ezzel igazoltan mérséklük az étkezés utáni vércukorszint-emelkedést.

A rostokkal a mikrobiom jó baciit is táplálod, és a „jóllakott” mikrobiom az általa termelt anyagokkal javítja a szénhidrátanyagcserét.

Mi a tanulság: lehetőleg minden étkezésed tartalmazzon rostokat, hiszen ezzel természetes módon javíthatod a vércukor- és inzulingörbédet.

Mi a helyzet az édesítőszerekkel?

Te kerülöd a hozzáadott cukrot? Egyre többen tesznek így, akár diéta előírásaként, akár az egészségtudatosságra törekedve. Ez egy jó trend, hiszen a túl sok cukor – főleg ételekhez, italokhoz hozzáadott formában - bizonyítottan káros az egészségre!

Ezzel együtt az édességekről, üdítőkről nem mindenki szeretne lemondani, és az otthoni édesítésnél is pótolni szeretnék a cukrot. Ezért ma is népszerűek a cukorhelyettesítővel készült élelmiszerek, bennük többféle mesterséges édesítőszer, cukoralkohol, növényi kivonat adhatja az édes ízt.

Fontos infó, hogy a **mesterséges édesítőszer** **rendszeresen fogyasztva „beleszólhatnak” a mikrobiom belső önszabályozó rendszerébe.** Másik szempont: az édes íz miatt valószínűleg még a teljesen energiamentes – „nem beszámolandó” – édesítőszer is kiváltanak inzulinválaszt. Ez az „üresben” ketyegő inzulintöbbit nem segíti a kezelés sikerét, az IR-ben, cukorbetegségben gyakran jellemző túlsúly leadását.

Ezért ne édesítőszeres édességből, cukormentes üdítóből álljon az étrended, ezeket legfeljebb választékbővítő szereppel, alkalmanként fogyaszdd! Helyette iktasd be a természetes cukorforrásokat!

Az jó, ha kevés cukrot fogyasztasz, de azért ne gondold rá gonosz dologként, hiszen a gyümölcsök, zöldségek, tejtermékek cukortartalma tápanyagként része a kiegyensúlyozott étrendnek.

A szénhidrát-anyagcserédre és a bélflórára gyakorolt potenciális hatásuk miatt **kerüld a mesterséges intenzív édesítőszer** (pl. **szukralóz, aszpartám, Na-ciklamát, K-aceszulfám, szacharin**) rendszeres fogyasztását.

Ha érintett vagy, és édességre vágysz: a cukorhelyettesítők közül jelenleg az eritrit, illetve az eritrit-sztevia tűnik bélflóra szempontból a legjobb választásnak.



IBS, gyulladásos bélbetegségek – szabad rostot enni?

Az **Irritábilis Bél Szindrómával** élők az átlagosnál érzékenyebb emésztőrendszer jellemzi. A hasmenés-székrekedés váltakozása, a többféle ételmiszerre jelentkező hasfájás, kellemetlen puffadás miatt nagyobb türelmet igénylő kihívás a rosttudatos étrend megvalósítása. A panaszok egy részén azonnal segít a rostbevitel óvatos növelése, de a tünetek – legtöbbször átmenetileg – fel is erősödhetnek.

Enyhítheti a panaszokat az úgynevezett FODMAP diéta, amely a gyorsan fermentálódó cukrokat, rostokat és cukoralkoholokat kizárja az étrendből. Sajnos emiatt a jófajta prebiotikus rostokból sem lesz elég a bevitel. Ez azért nehéz ügy, mert amúgy meg szükség lenne rájuk, hiszen az IBS betegeknek megfigyelhető a bélflóra kedvezőtlen összetétele.

Ha IBS-ed van, óvatosan kezd a rosttudatos életmódváltást, oszd kisebb adagokra a rostbevitt, kerüld a panaszt okozó ételmiszereket. Ha teheted, egyeztess szakemberrel az étrendedről és a fogyasztható rostforrásokról!

Az autoimmun eredetű **gyulladásos bélbetegségeknél (Crohn, colitis ulcerosa)** is beigazolódott, hogy háttérükben egyik tényező lehet a bélflóra-egyensúly felborulása. Ezekben a betegségeknél is kulcsfontosságú a mikrobiom támogatása, de csak szakorvossal, dietetikussal konzultálva javasolt az egyéni étrenden változtatni, és a különböző rostok bevitelét növelni.

Rosttudatos napi rutin az egészséges bélflóráért

Hol tartunk most?

- ✓ Megismerted a rostokat és tudományosan alátámasztott előnyeiket.
- ✓ Látod az összefüggést a bélflóra egyensúlya és a rostbevitel között.
- ✓ Érted a többféle rosttípus közösen kifejtett maximális hatását.

Így már saját ismereteid és meggyőződésed alapján követheted a rosttudatos étrend alapelveit:

1.

A probiotikus ételmiszerek (például élőflórás termékek, fermentált zöldségek) rendszeres fogyasztása mellett **támogasd a bélflórát minimum napi 30 gramm, többféle típusú rost bevitelével.**

2.

Törekedj a **rostforrások minél természetesebb formában** való fogyasztására! A mikrobiomod békéje érdekében lehetőleg **kerüld a mesterséges intenzív édesítőszereket.**

3.

Igyál mindig elég vizet a rosttudatos étrended mellé. 1 gramm rostra számolhatsz 0,5 decilitert, így minimum napi 1,5-2 liter folyadékra lesz szükséged, hogy érvényesüljenek a rostok csodás hatásai.

II. GYAKORLATI TANÁCSOK A ROSTTUDATOS ÉTRENDHEZ

Eddig a rosttudatos étrend egészségügyi előnyeiről, az egyensúlyban lévő bélflóra jelentőségéről olvashattál.

Az e-book második részében a rosttudatos étrend követéséhez kapsz gyakorlati tanácsokat, bemutatom a legklasszabb rostforrásokat, megtudod, hogyan növelheted rostfogyasztásod. Összeállítottam Neked bevásárlólistát és találsz rosttudatos desszert recepteket is.

Közös célunk, hogy kiegyensúlyozott étrendedben a rostbevitel változatos formában, többféle rosttípust kombinálva valósuljon meg. Vágjunk is bele!

ROSTTUDATOS ALAPANYAGOK*

A következő fejezetben bemutatok néhány szuper, rostban gazdag alapanyagot.

Mi bennük a közös?

Értékes élelmirostforrásként hozzájárulnak a kiegyensúlyozott étrendben javasolt, napi legalább 30 gramm rostbevitelhez, és többféle élelmi rost található bennük. Fogyaszd őket, és a többi felsorolt alapanyagot is változatosan, rendszeresen!

*A rosttartalom a „Soltész Erzsébet – Gajda Zoltán: A rost jó (BOOOK Kiadó, 2020)” című könyvben hivatkozott hazai tápérték adatbázisok alapján szerepel, eltérő adatok esetén tartományként.

GABONAFÉLÉK, ÁLGABONÁK

Szinte minden teljes értékű gabona, álgabona és a gabonafélékhez hasonlóan felhasznált magas keményítőtartalmú növényi alapanyag jelentős rosttartalommal bír.

A panaszmentes emésztési folyamatot és a túlsúly leadását segítő, vízben nem oldódó rostok (cellulóz) mellett a bélflóra számára tápanyagot szolgáltató, vízben oldódó rostok (például arabinoxilán) is találhatóak bennük. Különösen értékes a béta-glükán, amely bizonyítottan kedvező a koleszterinprofilra.

Legjelentősebb élelmirost-tartalmú képviselőik: amaránt, árpa, barna rizs, bulgur, búza (teljes kiőrlésű liszt, csíra, korpá), hajdina, pattogatni való kukorica, rozs (teljes kiőrlésű liszt), zab (teljes kiőrlésű liszt, korpá, pehely).

Nézzük meg két kedvenc rostbajnok gabonánkat, a mostanában divatossá vált bulgurt és a rosttudatos étrendben töretlen népszerűségű zabot!

Bulgur

A török rizsként is emlegetett bulgur az egészségtudatosan táplálkozók egyik kedvence lett az utóbbi években. A bulgur teljes értékű durum búzából készül. Mivel előállításakor kíméletesen előpárolják az összetört gabonaszemet, ezért gyorsan, 10-15 perc alatt elkészíthető. Kellemes, enyhén diós ízű, könnyen emészthető, de lassan felszívódó szénhidrátforrás. Köretként, zöldséges egytálételekben, salátákban, felfújtakban, rakottasokban, de akár levesbetétként is szuper alapanyag. Gazdag B-vitaminokban, értékes cink, foszfor, kálium, magnézium, réz és vasforrás. Rosttartama 12,5 tömeg%, így egy adagjával (kb. 80 gramm) 60 gramm szénhidrát mellett 10 gramm élelmi rostot is bevihetsz.

Zab

A zab a rosttudatos étrend adu ásza. A zabpehely 14% rosttartalmával főzött zabkásában, „overnight” zabpelyhes pohárdesszertekben, süteményekben is tuti összetevő. Ezekbe belecsempészhetünk pluszban kevés zabkorpát, amely 20-28% rosttartalmával igazi rostbomba, és a búzakupával ellentétben nincs kesernyész mellékíze.

A 7-12% rosttartalmú zabliszt ételkészítésnél részben vagy egészben helyettesítheti a fehér lisztet, kipróbálható sütkben, banános palacsintában, de húsételek, így például egy tárkonyos-gombás csirkeragu sűrítésére is kiváló.



ZÖLDSÉGEK, SZÁRAZ HÜVELYESEK

A gabonafélék mellett a zöldségek, azon belül is a száraz hüvelyesek a legsúlyosabb rostversenyzők: akár 20-25% bennük az emészthetetlen, de a bélflórát tápláló rosttartalom. Ne csak télen iktass be többször egy héten babféléket, lencsét, szárazborsót – egy adagjuk az ajánlott napi rostbevétel több mint felét fedezheti. Ismerkedj meg újszerű alapanyagokkal, egyél rendszeresen csicseriborsót, vöröslencsét is!

A magas víztartalmú zöldségek szinte mindegyikében van 1-5% közötti rost, ráadásul többféle rosttípusból. Mivel ezekből jellemzően nem néhány grammot, hanem nagyobb mennyiséget fogyasztunk, rostfogyasztásunk jelentős részét biztosítják. A vízben nem oldódó rostok fő forrása a zöldbab, karfiol és a burgonya.

A vízben nem oldódó rostokból szinte minden típust megtalálunk a zöldségekben, legfőbb rostforrásaink: brokkoli, cékla, cikória, cukkini, csicsóka, édesburgonya, fejes saláta, hagymafélék, káposztafélék, karalábé, karfiol, padlizsán, paradicsom, petrezselyemgyökér, sárgarépa, sóska, spenót, zeller, zöldbab, zöldborsó.

Ismerkedjünk meg közelebbről a vöröslencsével és a zellerrel!

Vöröslencse

A lencsefélék nem csak rostbajnokok, igazi szuperélelmiszerek! Kiváló növényi vasforrások, jelentős az ásványianyag-, flavonoid- és polifenol tartalmuk. Kiugróan magas, 11-24 százaléknyi a vízben oldódó rosttartalmuk. Ennek is köszönhető, hogy a szív-érrendszeri betegségek, elhízás, cukorbetegség, kóros koleszterinszint étrendi kezelésének

bizonyítottan hatásos összetevői. Számos kutatás bizonyította, hogy rendszeres fogyasztásuk segít egyes daganatos betegségek kockázatának csökkentésében is. A lencsefélék közül a vöröslencse a mindennapok rostbajnoka: nem igényel áztatást, gyorsan megfő, édeskés íze, krémes állaga miatt általában a gyerekek is szeretik. Mediterrán vagy keleties ízvilággal, de akár lecsós alappal is készíthető belőle köret, zöldséges vagy húsos egytálétel, főzelék, krémleves, kence, és kihűlve a saláta is gazdagítható vele.

Zeller

A magyar konyhában a zellergumó a húsleves kötelező kelléke, esetleg a levele ételízesítőként jöhet szóba, de fő alapanyagként ritkán gondolunk rá. Pedig milyen tuti alapanyag: alacsony az energia- és szénhidrát-tartalma, ásványianyag-tartalma jelentős, értágító hatásával a normál vérnyomásértékek elérését támogatja. Friss kutatási eredmények alapján flavonoid és antioxidáns tartalmával bizonyítottan segít a metabolikus szindróma megelőzésében és kezelésében, de még a gyomorfekély elkerülésében is. Hazai hivatalos források szerinti 4,2-5,5% közötti rosttartalmában többféle típus is található. Vízben nem oldódó rostjaival segít a széklet rendezésében. Vízben oldódó rostjai révén hat az anyagcserére, de a fermentálódó rostok és magas mannitol tartalma miatt a zeller sokaknál puffadást okozhat – így kezdjük kisebb mennyiségekkel a fogyasztását. A zellergumóból készíthető köret (grillezve vagy püré formájában), lereszelve kerülhet csirke vagy hal rosttudatos bundájába, galuskába. Elkészítéskor összeesik, így a felhasznált nagyobb mennyiségével jókora adag rostot ad hozzá az ételhez. A friss zellergumó nyersen is finom, például egy tojásos-diós-répás salátába reszelve. Az angolzeller néven is ismert szárzeller nyers snack formájában vagy salátákban már gyakoribb szereplője az egészségtudatos étrendnek – tápérték adatai hasonlóak a zellergumóéhoz. Fontos info: a zeller jelölendő allergén, az érintetteknek tilos a fogyasztása, mert akár kis mennyiség is kiválthat súlyos allergiás reakciót.

GYÜMÖLCSÖK

A gyümölcsök finom ízükkel, értékes beltartalmukkal sokunk kedvencei. Mégis, felmérések szerint a fejlett országokban mindössze a lakosság tizede fogyaszt elegendő gyümölcsöt. A rendszeres gyümölcsfogyasztás egészségtámogató hatása jelentős részben a bennük található, a bélflóra hasznos lakóit tápláló, ún. prebiotikus rostoknak köszönhető. Az emésztőrendszeri gyulladásos és daganatos megbetegedések kockázatának csökkentése mellett a szív-érrendszeri betegségek és a cukorbetegség megelőzésében, a pszichés egyensúly megtartásában, a csontsűrűség megőrzésében is segítenek a gyümölcsök!

A magas víztartalmú gyümölcsök rosttartalma jellemzően 1-5%, néhány esetben 5-10% közötti. Szuper rostforrás a gyümölcsök közül az áfonya, alma, birsalma, ribizli, földieper, körte, málna, meggy, őszibarack, sárgabarack, szeder, szilva – és magasabb cukortartalma ellenére a banán és a szőlő is értékes rostforrás. Ha egy kisétkezés részeként 50-200 grammot elfogyasztasz a felsorolt gyümölcsökből, máris újabb rost-adaggal gondoskods az egészségedről.





Alma

Az alma szinte egész évben elérhető, a legnépszerűbb hazai gyümölcs. Értékes rosttartalma 2,3-3,7 tömeg%: azaz egy közepes almával akár 5 gramm ételmi rostot is bevihetsz. Az alma jellemző rostja a pektin. Ez sűrű gélt képez a tápcsatornában, így lassítja és egyenletesebbé teszi a cukor felszívódását, és segít a koleszterinszint természetes szabályozásában is. A pektin prebiotikus rost, azaz tápanyagot jelent a jótékony baci számára. Ezáltal az alma segít az emésztőrendszer védekezőképességének megőrzésében, a gyulladásos folyamatok gátlásában.

Meglepő, de az almának – mint valószínűleg az összes természetes formájában fogyasztott növényi ételmiszernek – saját mikrobaközössége is van. Akár 100 millió baktérium – köztük hasznos tejsavbaktériumok – is lehet egy szem almában. A nyers alma elfogyasztásakor ezek egy része eljuthat a saját mikrobiomodba is.

Épp emiatt érdemes az almát „szőröstül-bőröstül” megenni, de persze párolva, sütve, felfűjtakban, sütiben, zabkásában is fogyaszthatod! Ekkor is megmarad a rosttartalom, bár annak gélképző képessége csökkenhet.

Az alma kímélő étrendben, betegségek, műtétek utáni lábadozásnál is alap választás, és mind hasmenés, mind székrekedés esetén segíthet a helyzet rendezésében.

Nyírfapollen-allergia esetén előfordulhat az almára keresztallergia, ez esetben válogass a többi rostforrás gyümölcsből!

Körte

A körte mindig csak a második a felsorolásban az alma után. Sérülékenysége miatt kevésbé praktikus pakolható uzsonnára, utazásra, pedig nagyon finom! Rosttartalma 2,8-6,2 gramm 100 grammban, ezen belül a vízben oldódó, bélflorát tápláló rost aránya jelentős. Ha alaposan megmostad, fogyaszd héjastól, sőt, a körténél általában a magház is ehető. Mivel nem fagyasztható, a szezonban készíthetsz belőle izgalmas fűszerezésű chutney-t, házi dzsemet, befőttet, és így egész évben használhatod desszertek alapanyagaként vagy akár húsételek különleges összetevőjeként.

Rostdús kísértések sokoldalú összetevője, jól társítható más rostforrásokkal: zabpehellyel, bulgurral, kókuszreszelékkel, mákkal, dióval, mandulával, törökmogyoróval. Próbáld ki „sós” ételekben is: mehet belőle a diós-répás-zelleres-főtt tojásos vegyes zöldsalátába vagy akár egy sajtos-sonkás melegszendvics mellé.

MAGOK MINDEN FORMÁBAN: DIÓFÉLÉK, MANDULA, OLAJOS MAGVAK

Rendszertanilag különfélék, de rosttartalom szempontjából mind az élbolyban található a diófélék, a mandula, a szezám, lenmag, tökmag, napraforgómag, és a szintén „magként” fogyasztott földimogyoró.

Magas zsírtartalmuknak köszönhetően igen tömény energiaforrások, jellemzően 500-700 kalória van 100 grammjukban. Sokan „hizlaló” ételnek tekintik őket - vajon beleférnek a kiegyensúlyozott étrendbe? Abszolút! Tömve vannak ásványi anyagokkal, vitaminokkal, jófajta zsírsavakkal, értékes növényi fehérjével, és persze élelmi rostokkal!

Rosttartalmuk 8-10% vagy e fölötti, a lenmag esetében a tömegének harmada! A titok a mértékletesség: mandulából, diófélékből egyszerre max. zárt maroknyit nassolj, szezám, lenmagból, tökmagból egy-két teáskanálnyit szórj a szendvicsekre, salátákra – így szuper anyagokat juttatsz be, de nem billen el az energiabevitel sem.

Dió

A diófélék közül a dió a legnépszerűbb, ősztől tavaszig a piacon, vagy online hazai termelőktől is beszerezhető. Rosttartalma akár a 10%-ot is elérheti, emellett az egyik legjobb omega-3 zsírsav forrás, és E-vitamin tartalmával is tarol. Egészségmegőrző hatásai között bizonyított, hogy rendszeresen fogyasztva csökkentheti a szív-érrendszeri betegségek kockázatát is, és hozzájárul az időskori szellemi hanyatlás elkerüléséhez. Vízen nem oldódó rostjainak köszönhetően jól eltelt, és segít a székrekedés elkerülésében is.

Telítetlen zsírsavakban gazdag, így könnyen avasodik - mindig fagyaszd le kis adagokban. A mélyhűtőből kivéve szinte azonnal eheted, mehet kísértkezésre gyümölcs mellé, zabkásába, rostdús házi süti, muffinba. Szárazon megpirítva is isteni, és nyugodtan dobálhatsz a sütőben sült grill zöldség vagy szárnyas hús mellé pár szemet.

Mandula

A mandula az elmúlt 10-15 évben lett nagy kedvenc. 10% körüli rosttartalma mellett szénhidrát tartalma mindössze 6 gramm/100 gramm, így a szénhidrátanyagcsere-zavarok étrendjének rendszeres (nem számolandó) eleme lehet.

Vízen nem oldódó és vízben oldódó rostokat is tartalmaz, így az emésztés mellett a bélfloórát is támogatod vele, és ennek köszönhető a kedvező szív-érrendszeri hatás is. A közhiedelemmel ellentétben nem csak a mandula barna hártájában van rost: a magbelsőben van a rosttartalom háromnegyede. Értékes telítetlen zsírsavai mellett magnézium tartalma is kiemelkedő, néhány szem mandulával a napi szükségleted 20%-át kipipálhatod. Fehérjetartalma a sovány hússal megegyező, így a növényi étrendben fehérjeforrásként is fontos alapanyag. Lízthelyettesítésként is elterjedt, különösen a „paleo”, ill. „keto” étrendekben. Azt fontos tudnod, hogy a teljes mandulaőrlemény – magas zsírtartalma és a gabonáknál magasabb fehérjetartalma miatt – a lisztekkel eltérően viselkedik. Kapható olajtalanított „manduliszt” – ez már a lisztekhez hasonlóan használható süteményekben vagy akár levesek-főzelékek-szószok sűrítésére. Legjobb, ha eredeti formájában ropogtatsz belőle pár szemet, törve vagy pehelyként pohárdesszert, chia puding, kása finom összetevője lehet.

TOVÁBBI ROSTBOMBÁK

A teljes értékű gabonafélék, zöldségek, száraz hüvelyesek, gyümölcsök, diófélék és magok után hadd mutassam be személyes kedvencemet, az étcsokit, és egy különleges rostforrást, az útifűmaghéjat!



Étcsokoládé

A minőségi étcsoki szerintem a világ legfinomabb édessége! Választáskor figyelj arra, hogy kakaótartalma 70% feletti, míg cukortartalma max. 20-30 gramm/100 gramm legyen. Az ilyen étcsokiból egy-két kocka még a vércukorszintet sem emeli jelentősen. Ennél több már energiatartalomban is túl sok, és akár székrekedést is okozhat a mértéktelen fogyasztás.

Miért jó a csoki, amellett, hogy isteni finom? A kakaó miatt egy kocka jófajta étcsoki 1-1,5 gramm rosttal járul hozzá a napi bevitelhez. Ha más rostforrásokkal, például gyümölcscsel, mandulával, rostban gazdag házi keksszel eszed, akkor a napi rostbevitel jelentős hányadát teljesíted – még hozzá egész kellemes módon.

Útifűmaghéj

Az útifűmaghéj (psyllium) egy növényi rostkivonat, brutál magas, akár 80% rosttartalma a vízben nem oldódó, emésztést segítő rostok mellett elsősorban vízben oldódó típusból adódik. Víz hatására sokszorosára duzzadó rostja különleges: nem fermentálódik, ezért a teljes tápcsatornában megőrzi gél jellegét. Ennek köszönhető igazolt terápiás hatása a vércukor- és koleszterinszintre. További előnye, hogy a fermentáció elmaradása miatt nem puffaszt, nagyon ritkán okoz emésztési panaszokat. Késztermékekben, táplálékkiegészítőként vagy sütési alapanyagként is találkozhatasz vele. Népszerű a gluténmentes diétában, és a növényi étrendet követők is szívesen használják a tojás vagy a zselatin kiváltására. A túladagolás az útifűmaghéjnél sem előnyös: ha nem magában, hanem késztermék összetevőjeként fogyasztod, akkor kisebb eséllyel léped túl az ajánlott mennyiséget. Figyelj a megfelelő folyadékbevitelre, igyál sok-sok vizet az útifűmaghéjat tartalmazó étkezésedhez!

10g

ALAPANYAGOK – MEKKORA ADAGBAN VAN 10 G ROST?

Az élelmiszerekre vonatkozó szabályozás szerint a rostban gazdag élelmiszerek 100 grammjában minimum 6 gramm ételmi rost van. Fordítsuk meg a dolgot, és nézzük gyakorlati oldalról: ha szeretnénk felturbózní a rostbevitelünket, akkor ez az egyes alapanyagokból mekkora mennyiséget jelent?

Az alábbi táblázatban megmutatom néhány élelmiszernél a 10 gramm ételmi rostot tartalmazó mennyiséget – ennyit kellene fogyasztanod belőle 10 gramm ételmi rost beviteléhez.

Ezek elég nagy adagok... és persze amúgy sem attól lesz kiegyensúlyozott az étrended, ha egy-egy alapanyagot szélsőséges mennyiségben fogyasztasz.

Törekedj inkább többféle rostforrás változatos bevitelére, minden nap, minden étkezésnél!

ÉLELMISZER	MENNYIBEN VAN 10 GRAMM ROST?
cukkini	909 g
fejes saláta	667 g
paradicsom	556 g
eper	500 g
kaliforniai paprika	476 g
alma	435 g
fejes káposzta	400 g
zöldbab (zöld hüvelyű)	370 g
körte	357 g
brokkoli	333 g
édesburgonya	333 g
vöröshagyma/ lila hagyma	323 g
szeder	313 g
sárgarépa	294 g
csemege kukorica	270 g
zeller gumó	238 g
zöldborsó	233 g
dió	217 g
málna	213 g
áfonya	204 g
petrezselyemgyökér	185 g
napraforgómag	159 g
földimogyoró	141 g
árpagyöngy	102 g
mandula	102 g
barna rizs	98 g
csicseriborsó	93 g
vöröslencse (száraz)	93 g
bulgur	83 g
teljes kiőrlésű zabliszt	83 g
zabpehely	72 g
amaránt	66 g
búzaliszt, teljes kiőrlésű	58 g
zabkorpa	50 g
mák	49 g
kókuszreszelék	43 g
szárazbab	42 g
chiamag	29 g
kakaópor	27 g
lenmag	26 g

GYAKORLATI TANÁCSOK A ROSTTUDATOS ÉTRENDHEZ

Ha eddig jutottál az olvasásban, már biztosan tudod, hogy

- ✔ A rostban gazdag táplálkozással minden nap teszel a bélflóra egyensúlyáért és egészséged megőrzéséért.
- ✔ Minden nap, minden étkezésnél érdemes figyelned a rostbevitelre, hiszen így lesz meg az ajánlott mennyiség.
- ✔ Többféle típusú rosttal, a rostok kombinációjával aknázhatsz ki leginkább a rostok csodás hatásait.

A SZUPER ROSTTUDATOS ALAPANYAGOK fejezetben ízelítőként néhány kedvenc rostforrást közelebbről megismertél – hidd el, minden egyes alapanyagról legalább ennyi előnyös hatást fel tudnék sorolni! Mivel a lényeg a változatosságban rejlik, bővítsük az alapanyagok körét, és jöjjenek a gyakorlati tanácsok a rosttudatos táplálkozáshoz!

- ✔ Bevásárlólista a felkészüléshez: élelmiszercsoportonként felsorolom azokat az alapanyagokat, amelyekből jó otthon tartani: ezekből szezonnak megfelelően vásárolhatsz, illetve előre is bespárizolhatsz - így mindig lesz otthon többféle rostforrásod a változatos bevételhez.
- ✔ Konkrét tippek a rosttudatos sütés-főzéshez: leírom, hogyan alakíthatod ételeidet rostban gazdagabbá, milyen alapanyagokkal érdemes kísérletezned.
- ✔ 7 rostban gazdag kísértkezés: ezek mindegyikének egy adagja 10 gramm élelmi rostot tartalmaz többféle rosttípusból. A receptekben a pontos mennyiségeket és az elkészítés módját is megtalálod.



BEVÁSÁRLÓLISTA*

A rosttudatos bevásárlólistában hosszabb ideig eltartható, értékes rostokban gazdag alapanyagok szerepelnek.

Bár a friss zöldség-gyümölcs verhetetlen tápanyag- és rostforrás, idényen kívül, vagy ritkább bevásárlási lehetőség esetén a gyorsfagyasztott verzió is megfelelő (a hűtve tartás során az alapanyagok megőrzik beltartalmukat).

A kevés édesítéssel vagy anélkül készített házi lekvár, chutney, zöldségkrém, hummusz, a teljes kiőrlésű lisztekkel sült kenyér, keksz, süti is kiváló rostforrás.

A népszerűvé vált otthoni fermentálással is felturbózhatod étrendedet: a rostok mellett hasznos bacikkal (probiotikumokkal) is ellátnak az így készült savanyúságok.

Legkézenfekvőbb probiotikumforrásként tarts otthon élőflórás natúr joghurtot, kissé zsírosabb, „görög” joghurt verziója akár egy-két hónapot is kibír a hűtőben.

GABONAFÉLÉK, CEREÁLIÁK

amaránt (puffasztott)
árpagyöngy
barna rizs
bulgur
búzacsíra
búzaliszt, teljes kiőrlésű
hajdina
köles
kukorica, pattogatni való, natúr
quinoa (köretnek való vagy puffasztott)
zabkorpa
zabliszt, teljes kiőrlésű
zabpehely

ZÖLDSÉGFÉLÉK

brokkoli, mirelit
édesburgonya, burgonya
csicseriborsó (konzerv vagy száraz)
fejes káposzta, savanyú káposzta, vörös káposzta
hagymafélék: fokhagyma, lila hagyma, póréhagyma, vöröshagyma, újhagyma
kaliforniai paprika, zöldpaprika
karalábé
kukorica (friss, konzerv vagy mirelit)
petrezselyemgyökér
sárgarépa
sóska (friss vagy mirelit)
spenót (friss vagy mirelit)
zelligumó
zöldbab (friss vagy mirelit)
zöldborsó (friss vagy mirelit)

HÜVELYESEK

csicseriborsó (száraz vagy konzerv)
csicseriborsóliszt
földimogyoró, földimogyorókrém (natúr)
lencse
szárazbab, tarkabab, vörösbab, fekete bab (száraz vagy konzerv)
szárazborsó
vöröslencse (száraz)

GYÜMÖLCSÖK

áfonya, málna, ribizli, szeder (friss vagy mirelit, „erdei gyümölcs” keverékben is jó)

alma

aszalt szilva

banán

citrom

körte

EGYÉB NYERSANYAGOK, KÉSZTERMÉKEK

chiamag

éticsokoládé (legalább 70% kakaótartalom)

hummusz, tahini, zöldségkencék

kakaópor

korpás keksz (nem édes)

müzli, natúr (esetleg magokkal dúsított)

sokmagvas extrudált kenyér, rostdús

teljes kiőrlésű kenyér (sokmagvas is lehet) - fagyasztható

DIÓFÉLÉK, OLAJOS MAGVAK

dió

kókuszreszelék

lenmag (tört)

mák

mandula (egész és pehely/szelet)

napraforgómag, natúr

szezám

tökmag, natúr

törökmogyoró

*A bevásárlólista a Soltész Erzsébet-Gajda Zoltán: A rost jó! (BOOOK Kiadó, 2020) című könyv alapján készült.



TIPPEK A ROSTTUDATOS SÜTÉS-FŐZÉSHEZ



A rostforrások egy része közvetlenül fogyasztható: pillanatok alatt össze tudsz állítani egy rostban gazdag szendvicset vagy salátát, uzsonnára elropogtatsz néhány szem diót vagy mandulát, pár csík sárgarépát, eszel egy almát vagy egy körtét... és kész! Ha rosttudatosan vásárolsz, mindig lesz milyen alapanyagokhoz nyúlnod otthon, de tarthatsz ezekből a kocsiban, munkahelyen is.

A „hideg” ételek mellett a sütés-főzés terén is változtathatsz! Neked szólnak a következő gyakorlati tippek, ha szeretnél az ételkészítéssel is javítani a rostmérlegen. Jó hír, hogy ha hagyományos konyhát viszel, akkor az eddig megszeretett fogásokat is elkészítheted rosttudatos verzióban.



- ✓ **Levesek, főzelékek:** Rántáshoz, habaráshoz használj rostban gazdag lisztet – a zabliszt finoman semleges, de kipróbálhatod a különleges ízű csicseriborsólisztet is. Amikor csak lehet, inkább a leves, főzelék saját anyagával sűríts liszt helyett. Levesbetétként kínálj előfőzött árpagyöngyöt vagy pelyhekkel készült zöldséges/húsos gombócot, a fehér lisztből készült tészták helyett előnyösebb a teljes kiőrlésű vagy a durumlisztből készült. A krémleveseket próbáld ki szárazon megpirított olajos magvakkal, mandulapehellyel szórva.
- ✓ **Bundázott húskok, zöldségek, bundás kenyér:** a hagyományos panír helyett bundázd a húst, zöldséget, sajtot, kenyeret rostban gazdag alapanyagokkal. Adj zabpelyhet, mandulapelyhet, tökmaglisztet, olajos magvakat a bundához! Bő zsiradékban sütés helyett egészségtudatosabb, ha kevés olajon való elősütés után sütőben fejezed be az elkészítést, de air fryer-t is használhatsz.
- ✓ **Fasírt, vagdaltak:** fehér zsemlemorzsa helyett készítsd teljes kiőrlésű pékáru morzsájával, zabpehellyel, tegyél bele kevés zabkorpát, és zöldségekkel is dúsíthatod.

- ✔ **Köreték:** a krumppli-rizs-tészta univerzumból kilépve készíts köretet bulgurból, quinoa-ból, barna rizsből, vöröslencséből, kevés tört dió vagy szezámmag még különlegesebbé teszi a fogást. A grillezett zöldség mindig tuti választás: a minimális olajjal, sütőtálban készített vegyes zöldségköret szemet gyönyörködtető, és egyben kiváló rostforrás. Bónusz rostként dobálj közé pár szem diót, vagy szórd meg kevés szezámmaggal, napraforgóval, tökmaggal a sütés végéhez közeledve.
- ✔ **Rakott, töltött ételek, gombócok:** a fehér rizst helyettesítheted árpagyönggyel, barna rizzsel, hajdinával, kölessel, zabpehellyel. A sovány darált szárnyashússal, zsírszegényen készített töltött paprika, töltött káposzta így igazi rostbomba lesz!
- ✔ **Sütemények:** a fehér lisztet részben vagy egészben helyettesítsd teljes kiőrlésű zabliszttel/búzaliszttel. Adj a tésztához egy-két kanál zabkorpát, zabpelyhet vagy kókuszreszeléket – ezt szinte minden recept elbírja. Ünnepi alkalmakkor kipróbálhatod az (olajtalanított) mandulalisztet is (nagyon drága), illetve durvára vágott mandulával, mandulapehellyel, darált dióval is gazdagíthatod a kekszet, muffint, kevert tésztát. A sütiben lévő gyümölcs vagy cukorszegény házi lekvár tovább növeli a rosttartalmat.
- ✔ **Sós aprósüti, pogácsák:** a tésztába vagy szórásként a süti tetejére szórd (magában vagy vegyesen) kevés szezámmagot, lenmagot, tökmagot, napraforgót. A liszt (egy része) ezekben is cserélhető rostforrás verzióra. A sós stanglihoz kínálj zöldségkencét, hummuszt (bónusz rostok!)
- ✔ **Gyors rostturbózás szendvicsekhez, salátához:** tarts a pulton kis tálkákban szezámmagot, tört lenmagot, tökmagot, natúr napraforgót. Amikor szendvicset vagy salátát készítesz, szórd bele/rá egy teáskanálnyit valamelyik magból! Ez így alkalmanként nem vállalhatóan sok kalória, és cserében értékes tápanyagokkal, rostokkal gazdagítja, és ráadásul finomabbá, változatosabbá teszi étrendedet.



HOGYAN VIHETSZ BE 10 GRAMM ROSTOT EGY KISÉTKÉZÉSEL?

A következő 7 rostban gazdag kisétkezés között találsz egy perc alatt összeállíthatót, és kicsit több előkészítést igénylőt is. Abban közősek a receptek, hogy egy adagban 10 gramm élelmi rost található – ez a napi ajánlott minimális rostbevitelnek kb. a harmadát adja. A tápérték- és rosttartalmak számítása hivatalos tápértéktáblázatok alapján készült. A receptek szabadon variálhatók, az alapanyagok más, rostban gazdag összetevőre cserélhetők.



ALMA DIÓVAL, SAJTTAL ÉS ROSTDÚS, SOKMAGVAS EXTRUDÁLT KENYÉRREL

(1 adag)

- 160 g alma
- 4 db rostdús, sokmagvas extrudált kenyér szeletke
- 20 g dió
- 15 g emmentáli sajt

Tápérték adatok (1 adagban):

Energiatartalom:	329 kcal
Fehérje:	11 g
Zsír:	17 g
Szénhidrát:	30 g
ebből cukor	12 g
rost	10 g



ÁFONYÁS-MANDULÁS CHIA PUDING

(1 adag)

- 75 ml cukrozatlan mandulaital
- 35 g áfonya
- 20 g chia mag
- 10 g mandulapehely
- édesítésre ízlés szerinti mennyiségű eritrit vagy eritrit-sztévia cukorhelyettesítő

A mandulaitalt összekeverjük a chia maggal és a cukorhelyettesítővel. Hűtőbe tesszük 4-8 órára, ha tudjuk, időnként átkeverjük. Tetejére vagy belekeverve mehet az áfonya és a mandulapehely.

Más gyümölcssel (például mirelit vegyes bogyógyümölcs, körte, banán) és mandulapehely helyett kókuszreszeléssel is készíthető.

Tápérték adatok (1 adagban):

Energiatartalom:	219 kcal
Fehérje:	7,5 g
Zsír:	13,5 g
Szénhidrát:	18 g
ebből cukor	7,5 g
rost	10 g

BARACKOS KRÉMES TÚRÓKRÉM

(1 adag)

- 100 g félzsíros túró
- 50 ml görög joghurt
- 30 g kókuszreszelék
- 75 g barack vagy nektarin (elkészíthető málnával, mangóval, bogyós gyümölcsökkel is)
- 10 g puffasztott quinoa
- édesítésre ízlés szerinti mennyiségű eritrit vagy eritrit-sztévia cukorhelyettesítő

A hozzávalókat összekeverjük. A gyümölcsöt elég fogyasztás előtt hozzáadni. Dísztésnek tegyünk rá kevés gyümölcsöt és egy-két teáskanál mandulapelyhet.

Tápérték adatok (1 adagban):	
Energiatartalom:	425 kcal
Fehérje:	21,5 g
Zsír:	27 g
Szénhidrát:	23,5 g
ebből cukor	17 g
rost	10 g

KÖRTÉS-AMARÁNTOS ZABKÁSA

(1 adag)

- 45 g zabpehely
- 8 g puffasztott amaránt
- 5 g zabkorpa
- 1 csipet só
- kb. 75 ml víz vagy cukrozatlan mandulaital/ kókuszital
- 40 g körte (kis kockákra vágva)
- édesítésre ízlés szerinti mennyiségű eritrit vagy eritrit-sztévia cukorhelyettesítő

A száraz hozzávalókat összekeverjük, felöntjük annyi vízzel (vagy cukrozatlan mandulaitallal/ kókuszitalal), amennyit felvesz. Egy pillanatra felfőzzük, hogy még ne legyen kásás, a végén belekeverjük a kockára vágott körtét. A tetejére is tehetünk néhány körtekockát dísztésnek.

Tápérték adatok (1 adagban):	
Energiatartalom:	227 kcal
Fehérje:	8 g
Zsír:	3 g
Szénhidrát:	40 g
ebből cukor	5 g
rost	10 g



KÓKUSZOS-ZABKORPÁS TÚRÓGOMBÓC

(4 adag)

- 330 g zsírszegény túró
- 4 kisebb vagy 3 nagy tojás
- 60 g kókuszreszelék
- 95 g zabkorpa
- só
- 330 ml görög joghurt
- édesítésre ízlés szerinti mennyiségű eritrit vagy eritrit-sztévia cukorhelyettesítő

A túrót szitán áttörjük, a tojást beleütjük, a kókuszreszeléket és 32 g zabkorpát beleszórunk, egy csipet sóval összedolgozzuk, majd legalább 10-15 percre pihentetjük, hogy a zabkorpa megdagadjon. A masszából gombócokat formázunk, majd enyhén sós, gyöngyözve forró vízben kb. 15 perc alatt kifőzzük. Közben a többi zabkorpát szárazon, lassú tűzön, folyamatosan kevergetve egyenletesen megpirítjuk, a kész, lecsepegtetett gombócokat ebbe forgatjuk.

Eritrittel vagy eritrit-sztéviával édesített görög joghurttal leöntve tálaljuk.

*A megjelölt receptek forrása a BOOOK Kiadónál megjelent Soltész Erzsébet – Gajda Zoltán: A rost jól című könyv.

Megjelenés itt a BOOOK Kiadó engedélyével.

Tápanyagérték adatok (1 adagban):

Energiatartalom:	376,5 kcal
Fehérje:	24 g
Zsír:	21 g
Szénhidrát:	21,5 g
ebből cukor	8 g
rost	10 g



KÖRTÉS BULGURFELFÚJT MÁLNAÖNTETTEL *

(6 adag)

Bulgurfelfűjt

- 200 g körte
- 200 g bulgur
- 480 ml tej (1,5% zsírtartalmú)
- só
- késhegynyi őrölt fahéj
- pár csepp vaníliaaroma vagy 1 rúd vanília kikapart magjai
- 3 tojás
- 75 g eritrit
- fél citrom (kezeletlen) héja
- 1 csapott mokkáskanál sütőpor
- 10 g vaj a tepsi kikenéséhez
- 10 g teljes kiőrlésű tönkölyliszt

Málnaöntet

- 250 g málna
- 5 g útifűmaghéj
- ízlés szerint eritrit vagy eritrit-sztévia cukorhelyettesítő
- kevés reszelt citromhéj (kezeletlen citromból)

A körtét finom reszelőn lereszeljük. A bulgurt fele rész tejben és fele rész vízben egy csipet sóval és a lereszelt körtével feltesszük főni. őrölt fahéjjal és vaníliával ízesítjük. A tejberizshez hasonlóan készítjük, de a megszokottnál sűrűbbre főzzük.

A tojássárgáját az eritrit felével habosra keverjük, majd óvatosan a már kihűlt bulgurba dolgozzuk. A reszelt citromhéjat és a sütőport is hozzáadjuk. A tojásfehérjét az eritrit másik felével kemény habbá verjük, és ezt is óvatosan a masszába forgatjuk. Egy kis méretű, magas falú sütőtálat vajjal lehetővékonyan kikenünk, megszórjuk teljes kiőrlésű tönkölyliszttel, beletöltjük az elkészített masszát, és előmelegített, 180 °C-os sütőben tűpróbáig, 30-35 percig sütjük.

Az öntethez a friss vagy mirelit málnát minimális aláöntött vízzel püré állagúra pároljuk. Hozzáadjuk az útifűmaghéjat, ízlés szerint kevés citromhéjat és eritritet, majd habverővel összekeverjük. Hagyjuk kihűlni és besűrűsödni.



Tápérték adatok (1 adagban):

Energiatartalom:	236 kcal
Fehérje:	10,5 g
Zsír:	5,5 g
Szénhidrát:	37 g
ebből cukor	10 g
rost	10 g

*A megjelölt receptek forrása a BOOOK Kiadónál megjelent Soltész Erzsébet – Gajda Zoltán: A rost jó! című könyv. Megjelenés itt a BOOOK Kiadó engedélyével.

VILLÁMGYORS CSOKIS ZABKEKSZ *

(24 darab)

- 150 g zabpehely
- 100 g teljes kiőrlésű zabliszt
- 25 g zabkorpa
- 50 g durvára tört vagy darált dió
- fél csomag sütőpor
- 1 teáskanál őrölt fahéj
- csipetnyi só
- 75-100 g eritrit
- 100 g étcsoki (70% vagy magasabb kakaótartalmú)
- 150 g puha vaj
- 1 tojás

A száraz hozzávalókat a sütőporral, a fahéjjal, csipetnyi sóval, eritrittel és az apró darabokra vágott étcsokoládéval együtt egy tálban összekeverjük. A puha vajjal és a tojással összegyúrjuk. A tésztából diónyi gombócokat formázunk, amiket sütőpapírral bélelt tepsire sorakoztatunk, majd koronggá lapítunk. Előmelegített, 180 fokos sütőben 12 perc alatt megsütjük.

Tipp: Az ajánlott sütési idő elteltével a kekszek még lágyak, tetejük benyomható, de a hűlés során szépen megszilárdulnak. Dió helyett 30 g kókuszreszeléket is keverhetünk a tésztába.

4 db zabkekszben pont 10 gramm rost van, de ekkora adagnak túl magas az energia-, zsír- és szénhidrát-tartalma.

2 csokis zabkeksz egy közepes almával vagy körtével, esetleg néhány szem mandulával már gyakrabban beilleszthető a kiegyensúlyozott étrendbe, és rosttartalomban is hasonló.

*A megjelölt receptek forrása a BOOOK Kiadónál megjelent Soltész Erzsébet – Gajda Zoltán: A rost jó! című könyv. Megjelenés itt a BOOOK Kiadó engedélyével.

Tápérték adatok (1 kekszben):

Energia-tartalom:	127 kcal
Fehérje:	2,5 g
Zsír:	8,5 g
Szénhidrát:	9 g
ebből cukor	1,4 g
rost	2,5 g





SOLTÉSZ ERZSÉBET

Soltész Erzsébet vagyok, dietetikus, közgazdász. Gondolom, nem meglepő: fő szakmai érdeklődési köröm a mikrobiom egyensúlyát támogató, rostban gazdag táplálkozás.

Teljesen lenyűgöz, amit az utóbbi évek tudományos eredményei alapján megtudtunk a mikrobiom jelentőségéről. Eddig ismeretlen eredetű betegségekről derül ki, hogy a bélflóra felborult egyensúlya állhat a háttérükben. Elképesztő eredményeket lehet elérni emésztőrendszeri panaszok, túlsúly, diabétesz és még egy sor betegség kezelésében a bélflóra helyreállítását célzó étrenddel...

Elhivatottan terjesztem az ezzel kapcsolatos ismereteket, egyéni dietetikai tanácsadáson adom át a rosttudatos étrend alapelveit. A témáról szóló, dietetikus társszerzővel jegyzett könyvünk „A rost jó!” címmel 2020-ban jelent meg a BOOOK Kiadónál. Rendszeresen kérnek fel szakértőnek a bélflórát támogató táplálkozás kapcsán rádióműsorokban, nyomtatott és online szakmai anyagok, cikkek írásakor.

BEMUTATKOZIK KÜLSŐS DIETETIKUS SZAKÉRTŐNK

KÖNYVAJÁNLÓ - A ROST JÓ!

Soltész Erzsébet, Gajda Zoltán: A rost jó!

Az élelmi rost jó! Hogy miért? Választ kapunk rá ebben a hiánypótló könyvben. Bizonyított, hogy az élelmi rostokban gazdag étrend segíthet az egészségmegőrzésben és számos betegség megelőzésében, mégis kevesen tudják, hogyan valósítható meg a mindennapokban.

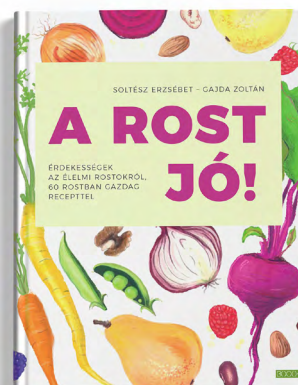
A téma iránt elkötelezett dietetikus szerzők, Soltész Erzsébet és Gajda Zoltán a rostban gazdag táplálkozás témáját szakmai alapossggal, mégis olvasmányosan járják körül.

Céljuk, hogy elindítsák egy új fogalommal jelölt irányzat, a rosttudatos táplálkozás trendjét.

Ehhez minden segítséget megadnak: gyakorlati tanácsokat az élelmirost-források kiválasztásához, útmutatót a termékjelölések értelmezéséhez, tippeket az otthoni sütés-főzéshez.

Sokszor fellapozható hasznos kézikönyv és receptgyűjtemény ez a tudatosan táplálkozó, saját és családja étrendjére odafigyelő Olvasó számára. A 60 színes rostdús recept között található újszerű fogások és hagyományos ételek is az elkészítést segítő praktikákkal.

Az élelmi rostok élettani hatásai mellett foglalkoznak a táplálkozás és a mikrobiom kapcsolatával, a bélflóra egyensúlyának jelentőségével. A hivatalos ajánlások, a témára vonatkozó szabályozás és az új kutatási területek bemutatásával a szakemberek számára is hasznos olvasmány.



FELHASZNÁLT SZAKIRODALOM

Soltész E., Gajda Z. A rost jó! Budapest: BOOOK Kiadó; 2020

Alcock J, Maley CC, Aktipis CA. Is eating behavior manipulated by the gastrointestinal microbiota? Evolutionary pressures and potential mechanisms. *Bioessays*. 2014;36(10):940-949. doi:10.1002/bies.201400071

Alshahrani SM, Mashat RM, Almutairi D, Mathkour A, Alqahtani SS, Alasmari A, Alzahrani AH, Ayed R, Asiri MY, Elsherif A, Alsabaani A. The Effect of Walnut Intake on Lipids: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Nutrients*. 2022 Oct 23;14(21):4460. doi: 10.3390/nu14214460. PMID: 36364723; PMCID: PMC9655834.

Briggs A D M, Mizdrak A, Scarborough P. A statin a day keeps the doctor away: comparative proverb assessment modelling study *BMJ* 2013; 347 :f7267 doi:10.1136/bmj.f7267

Bunyavanich S, Berin MC. Food allergy and the microbiome: Current understandings and future directions. *J Allergy Clin Immunol*. 2019 Dec;144(6):1468-1477. doi: 10.1016/j.jaci.2019.10.019. PMID: 31812181; PMCID: PMC6905201.

Coquant G, Aguanno D, Pham S, Grellier N, Thenet S, Carrière V, Grill JP, Seksik P. Gossip in the gut: Quorum sensing, a new player in the host-microbiota interactions. *World J Gastroenterol*. 2021 Nov 14;27(42):7247-7270. doi: 10.3748/wjg.v27.i42.7247. PMID: 34876787; PMCID: PMC8611211.

Dreher ML. Whole Fruits and Fruit Fiber Emerging Health Effects. *Nutrients*. 2018 Nov 28;10(12):1833. doi: 10.3390/nu10121833. PMID: 30487459; PMCID: PMC6315720.

Fattorusso A, Di Genova L, Dell'Isola GB, Mencaroni E, Esposito S. Autism Spectrum Disorders and the Gut Microbiota. *Nutrients*. 2019 Feb 28;11(3):521. doi: 10.3390/nu11030521. PMID: 30823414; PMCID: PMC6471505.

Feldman EB. The scientific evidence for a beneficial health relationship between walnuts and coronary heart disease. *J Nutr*. 2002 May;132(5):1062S-1101S. doi: 10.1093/jn/132.5.1062S. PMID: 11983840.

Franzosa EA, Sirota-Madi A, Avila-Pacheco J, Fornelos N, Haiser HJ, Reinker S, Vatanen T, Hall AB, Mallick H, McIver LJ, Sauk JS, Wilson RG, Stevens BW, Scott JM, Pierce K, Deik AA, Bullock K, Imhann F, Porter JA, Zhernakova A, Fu J, Weersma RK, Wijmenga C, Clish CB, Vlamakis H, Huttenhower C, Xavier RJ. Gut microbiome structure and metabolic activity in inflammatory bowel disease. *Nat Microbiol*. 2019 Feb;4(2):293-305. doi: 10.1038/s41564-018-0306-4. Epub 2018 Dec 10. Erratum in: *Nat Microbiol*. 2019 May;4(5):898. PMID: 30531976; PMCID: PMC6342642.

Gorji N, Moeini R, Memariani Z. Almond, hazelnut and walnut, three nuts for neuroprotection in Alzheimer's disease: A neuropharmacological review of their bioactive constituents. *Pharmacol Res*. 2018 Mar;129:115-127. doi: 10.1016/j.phrs.2017.12.003. Epub 2017 Dec 5. PMID: 29208493.

Halfvarson J, Brislawn CJ, Lamendella R, Vázquez-Baeza Y, Walters WA, Bramer LM, D'Amato M, Bonfiglio F, McDonald D, Gonzalez A, McClure EE, Dunklebarger MF, Knight R, Jansson JK. Dynamics of the human gut microbiome in inflammatory bowel disease.

Nat Microbiol. 2017 Feb 13;2:17004. doi: 10.1038/nmicrobiol.2017.4. PMID: 28191884; PMCID: PMC5319707.

Harpaz D, Yeo LP, Cecchini F, Koon THP, Kushmaro A, Tok AIY, Marks RS, Eltzov E. Measuring Artificial Sweeteners Toxicity Using a Bioluminescent Bacterial Panel. *Molecules*. 2018 Sep 25;23(10):2454. doi: 10.3390/molecules23102454. PMID: 30257473; PMCID: PMC6222326.

Harrington V, Lau L, Crits-Christoph A, Suez J. Interactions of Non-Nutritive Artificial Sweeteners with the Microbiome in Metabolic Syndrome. *Immunometabolism*. 2022;4(2):e220012. doi: 10.20900/immunometab20220012. Epub 2022 Apr 18. PMID: 35528135; PMCID: PMC9075537.

Horta-Baas G, Romero-Figueroa MDS, Montiel-Jarquín AJ, Pizano-Zárate ML, García-Mena J, Ramírez-Durán N. Intestinal Dysbiosis and Rheumatoid Arthritis: A Link between Gut Microbiota and the Pathogenesis of Rheumatoid Arthritis. *J Immunol Res*. 2017;2017:4835189. doi: 10.1155/2017/4835189. Epub 2017 Aug 30. PMID: 28948174; PMCID: PMC5602494.

Iatcu CO, Steen A, Covasa M. Gut Microbiota and Complications of Type-2 Diabetes. *Nutrients*. 2021 Dec 30;14(1):166. doi: 10.3390/nu14010166. PMID: 35011044; PMCID: PMC8747253.

Jamshidi P, Hasanzadeh S, Tahvildari A, Farsi Y, Arbabi M, Mota JF, Sechi LA, Nasiri MJ. Is there any association between gut microbiota and type 1 diabetes? A systematic review. *Gut Pathog*. 2019 Oct 14;11:49. doi: 10.1186/s13099-019-0332-7. PMID: 31636716; PMCID: PMC6791003.

Liu K, Hui S, Wang B, Kaliannan K, Guo X, Liang L. Comparative effects of different types of tree nut consumption on blood lipids: a network meta-analysis of clinical trials. *Am J Clin Nutr*. 2020 Jan 1;111(1):219-227. doi: 10.1093/ajcn/nqz280. PMID: 31773150.

Markus V, Share O, Shagan M, Halpern B, Bar T, Kramarsky-Winter E, Teralı K, Özer N, Marks RS, Kushmaro A, Golberg K. Inhibitory Effects of Artificial Sweeteners on Bacterial Quorum Sensing. *Int J Mol Sci*. 2021 Sep 13;22(18):9863. doi: 10.3390/ijms22189863. PMID: 34576027; PMCID: PMC8472786.

Martin, A. M., Yabut, J. M., Choo, J. M., Page, A. J., Sun, E. W., Jessup, C. F., ... & Keating, D. J. (2019). The gut microbiome regulates host glucose homeostasis via peripheral serotonin. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(40), 19802-19804.

Ruiz-Ojeda FJ, Plaza-Díaz J, Sáez-Lara MJ, Gil A. Effects of Sweeteners on the Gut Microbiota: A Review of Experimental Studies and Clinical Trials. *Adv Nutr*. 2019 Jan 1;10(suppl_1):S31-S48. doi: 10.1093/advances/hmy037. Erratum in: *Adv Nutr*. 2020 Mar 1;11(2):468. PMID: 30721958; PMCID: PMC6363527.

Sánchez-Pérez S, Comas-Basté O, Duelo A, Veciana-Nogués MT, Berlanga M, Latorre-Moratalla ML, Vidal-Carou MC. Intestinal Dysbiosis in Patients with Histamine Intolerance. *Nutrients*. 2022 Apr 23;14(9):1774. doi: 10.3390/nu14091774. PMID: 35565742; PMCID: PMC9102523.

Schmidt C. Mental health: thinking from the gut. *Nature*. 2015 Feb 26;518(7540):S12-5. doi: 10.1038/518S13a. PMID: 25715275.

Shil A, Chichger H. Artificial Sweeteners Negatively Regulate Pathogenic Characteristics of Two Model Gut Bacteria, *E. coli* and *E. faecalis*. *Int J Mol Sci*. 2021 May 15;22(10):5228. doi: 10.3390/ijms22105228. PMID: 34063332; PMCID: PMC8156656.

Shil A, Olusanya O, Ghufloor Z, Forson B, Marks J, Chichger H. Artificial Sweeteners Disrupt Tight Junctions and Barrier Function in the Intestinal Epithelium through Activation of the Sweet Taste Receptor, T1R3. *Nutrients*. 2020 Jun 22;12(6):1862. doi: 10.3390/nu12061862. PMID: 32580504; PMCID: PMC7353258.

Simpson CA, Diaz-Arteche C, Eliby D, Schwartz OS, Simmons JG, Cowan CSM. The gut microbiota in anxiety and depression - A systematic review. *Clin Psychol Rev*. 2021 Feb;83:101943. doi: 10.1016/j.cpr.2020.101943. Epub 2020 Oct 29. PMID: 33271426.

Suez J, Cohen Y, Valdés-Mas R, Mor U, Dori-Bachash M, Federici S, Zmora N, Leshem A, Heinemann M, Linevsky R, Zur M, Ben-Zeev Brik R, Bukimer A, Eliyahu-Miller S, Metz A, Fischbein R, Sharov O, Malitsky S, Itkin M, Stettner N, Harmelin A, Shapiro H, Stein-Thoeringer CK, Segal E, Elinav E. Personalized microbiome-driven effects of non-nutritive sweeteners on human glucose tolerance. *Cell*. 2022 Sep 1;185(18):3307-3328.e19. doi: 10.1016/j.cell.2022.07.016. Epub 2022 Aug 19. PMID: 35987213.

Sun Z, Wang W, Li L, Zhang X, Ning Z, Mayne J, Walker K, Stintzi A, Figeys D. Comprehensive Assessment of Functional Effects of Commonly Used Sugar Substitute Sweeteners on Ex Vivo Human Gut Microbiome. *Microbiol Spectr*. 2022 Aug 31;10(4):e0041222. doi: 10.1128/spectrum.00412-22. Epub 2022 Jun 13. PMID: 35695565; PMCID: PMC9431030.

Wassermann B, Müller H, Berg G. An Apple a Day: Which Bacteria Do We Eat With Organic and Conventional Apples? *Front Microbiol*. 2019 Jul 24;10:1629. doi: 10.3389/fmicb.2019.01629. PMID: 31396172; PMCID: PMC6667679.

Weiss GA, Hennet T. Mechanisms and consequences of intestinal dysbiosis. *Cell Mol Life Sci*. 2017 Aug;74(16):2959-2977. doi: 10.1007/s00018-017-2509-x. Epub 2017 Mar 28. PMID: 28352996.

Yang L, Yuan TJ, Wan Y, Li WW, Liu C, Jiang S, Duan JA. Quorum sensing: a new perspective to reveal the interaction between gut microbiota and host. *Future Microbiol*. 2022 Mar;17:293-309. doi: 10.2217/fmb-2021-0217. Epub 2022 Feb 15. PMID: 35164528.

III.7 DB FIBERSHAKE ALAPÚ RECEPT 10G ROSTTAL

Erzsi receptjein túl szeretnénk neked kedveskedni 7 db superfinom 10g rostos FiberShake alapú recepttel is.

A FiberShake-ket úgy alkottuk meg, hogy akár önmagában, vízzel készítve is finom, órákig laktató, rostdús végeredményt kapj.

Azokra az alkalmakra viszont amikor egy picit többre vágysz, szeretnénk adni néhány általunk a mindennapokban használt tuti receptet.



EPRES-BAZSALIKOMOS FIBERSHAKE FRISS EPERREL

- 1 csomag epres FiberShake
- 2 dl folyadék (jéghideg tej vagy víz)
- 1 marék friss eper
- Pár szem epres Sprinkles
- Bazsalikom

A FiberShakerbe kimérünk 2 dl folyadékot (a csík jelzi a shaker belsejében), majd beleöntjük az egész tasak FiberShake-et. Szorosan rázárjuk a shaker tetejét és alaposan összerázzuk, hogy csomómentes legyen. Várunk vele pár percet, hogy puding állagú legyen, utána tálalhatjuk is.

A friss epreket megmossuk és ízlés szerint felvágjuk, majd a kész FiberShake-re tesszük. A Sprinkles-el pedig már nincs is semmi dolgunk, csak az eprek mellé tesszük, hogy szuperropogós élményt adjanak. Az egészet pedig megkoronázzuk pár levél bazsalikkal.

Tápérték adatok:	
Energiatartalom:	140 kcal
Fehérje:	18,1 g
Zsír:	0,5 g
Szénhidrát:	10 g
ebből cukor	5 g
rost	11 g

ALMÁSPITÉS ZABKÁSA

- 1 csomag vaníliás FiberShake
- 50 g zabpehely
- 2,5 dl folyadék (tej vagy víz)
- Fahéj
- Egy fél alma
- Egy marék dió

A zabpehelyet egy lábosban feltesszük főni a folyadékkal és ízlés szerint fahéjjal. Amikor a zab megpuhul levesszük a tűzről és belekeverjük a vaníliás FiberShake-et.

Egy nagyobb tányérba tálaljuk. A tetejére vékonyan felszeletelünk egy fél almát és rászórjuk a diót. Ízlés szerint még fahéjat is tehetünk rá.

Tápérték adatok:	
Energiatartalom:	296 kcal
Fehérje:	25 g
Zsír:	1 g
Szénhidrát:	30 g
ebből cukor	8 g
rost	15 g



CSOKIS-SÓSPERECES KARAMELL PUDING

- 1 csomag sós karamelles FiberShake
- 1,5 dl folyadék (tej vagy víz)
- 2-3 db sós perec
- Kevés cukormentes étcsoki apróra vágva

A FiberShakerbe kimérünk 1,5 dl folyadékot, majd beleöntjük az egész tasak FiberShake-et. Szorosan rázárjuk a shaker tetejét és alaposan összerázzuk, hogy csomómentes legyen.

Várunk vele pár percet, hogy puding állagú legyen, utána tálalhatjuk is. A tetejére szórjuk az apróra vágott étcsokit és pár szem sóspereccel tálaljuk.

Tápérték adatok:	
Energiatartalom:	130 kcal
Fehérje:	19 g
Zsír:	1 g
Szénhidrát:	10 g
ebből cukor	4 g
rost	11 g

CSOKIS LAVA CAKE

- 1 csomag csokis FiberShake
- 1,8 dl víz
- 1/2 kk sütőpor

A FiberShakerbe kimérünk 1,8 dl folyadékot, majd beleöntjük az egész tasak FiberShake-et és a 1/2 kk sütőport. Szorosan rázárjuk a shaker tetejét és alaposan összerázzuk, hogy csomómentes legyen.

Egy mikrózható edénybe öntjük és 1 percig mikrózzuk. Ízlés szerint díszítjük.

Tápérték adatok:	
Energiatartalom:	133 kcal
Fehérje:	20 g
Zsír:	1,4 g
Szénhidrát:	8,4 g
ebből cukor	3,9 g
rost	10,2 g



VANÍLIÁS BARACKOS FIBERSHAKE

- 1 csomag vaníliás FiberShake
- 2 dl folyadék (víz vagy tej)
- Barackos Sprinkles
- Bogyós gyümölcsök
- Pár szem mandula

A FiberShakerbe kimérünk 2 dl folyadékot, majd beleöntjük az egész tasak FiberShake-et. Szorosan rázárjuk a shaker tetejét és alaposan összerázzuk, hogy csomómentes legyen.

Várunk vele pár percet, hogy puding állagú legyen, utána tálalhatjuk is. A tetejére szórunk egy kevés barackos Sprinkles-t és ízlés szerint a bogyós gyümölcsökkel és mandulával tálaljuk.

Tápanyagérték adatok:	
Energiatartalom:	140 kcal
Fehérje:	18,1 g
Zsír:	0,5 g
Szénhidrát:	10 g
ebből cukor	5 g
rost	11 g

MOGYORÓVAJAS FIBERSHAKE

- 1 csomag mogyoróvajás FiberShake
- 2 dl folyadék
- Pár karika banán
- Cukormentes étcsoki cseppek
- puffasztott amaránt/köles/quinoa

A FiberShakerbe kimérünk 2 dl folyadékot, majd beleöntjük az egész tasak FiberShake-et. Szorosan rázárjuk a shaker tetejét és alaposan összerázzuk, hogy csomómentes legyen.

Várunk vele pár percet, hogy puding állagú legyen, utána tálalhatjuk is.

A tetejére karikázunk egy kevés banánt, majd rá szórjuk az étcsoki cseppeket és a puffasztott amarántot.

Tápanyagérték adatok:	
Energiatartalom:	150 kcal
Fehérje:	19 g
Zsír:	2 g
Szénhidrát:	16 g
ebből cukor	6 g
rost	11 g



KÁVÉS CHIA PUDINGOS POHÁRDESSZERT

- 3 evőkanál chia mag
- 1 espresso
- 1 evőkanál granola vagy zabpehely
- 1 csomag caramel frappé-s FiberShake
- 1,5 dl folyadék
- Ízlés szerint étcsoki apróra vágva

A chia magot 1 éjszakára beáztatjuk a lefőzött kávéba, hogy megduzzadjon. Ha pudingos állagú lett egy puhár aljába kanalazzuk. Rétegezzük rá egy kevés zabpelyhet vagy cukormentes granolát.

Elkészítjük a caramel frappé-s FiberShake-et 1,5 dl folyadékkal, majd, amikor besűrűsödött ráöntjük a zab tetejére. Ízlés szerint étcsokival díszítjük.

Tápanyag-adatok:	
Energiaérték:	150 kcal
Fehérje:	20 g
Zsír:	2 g
Szénhidrát:	12 g
ebből cukor	5 g
rost	12 g

