



## סדנת אפייה לסוכרתיים

דברי הדיאטנית- בתיה אלימלך דיאטנית קלינית מומחית לסוכרת

סדנת אפיית קינוחים לסוכרתיים נבנתה במיוחד עבור אנשים המתמודדים עם מחלת הסוכרת או שמעוניינים ללמוד כיצד ליצור קינוחים טעימים מבלי לצרוך כמויות גדולות של סוכר ופחמימות.

כיום אנו נמצאים בעידן בו ישנם תחליפים רבים המוצעים לסוכרתיים והמגוון של מוצרים ללא סוכר הנמכרים בחנויות השונות הוא גדול. פעמים רבות נעשה שימוש במונחים "ללא סוכר" ואין בהצהרה זו הבטחה כי מוצר זה או אחר אכן לא יגרום להשפעה או לעליה בערכי הסוכר.

להבדיל מזאת, כאשר אנו מכינים קינוח בעצמנו, יש לנו שליטה מלאה על המרכיבים הנכנסים למתכון ועל הכמות המדויקת של הפחמימות שאנו צורכים.

בשל כך היכולת שלנו לעשות בחירות נבונות ולדעת באמת מה אנחנו מכניסים לגופנו היא מוחלטת כאשר אנו מכינים קינוח בעצמנו.

בסדנה זו, שקדנו על יצירת המתכונים הטעימים ביותר תוך שימוש בחומרי גלם איכותיים ודלים בפחמימות שהשפעתם על ערכי הסוכר בצריכה מתונה אכן היא זניחה. בסדנה זו לא נעשה שימוש במוצרים שהינם משווקים לציבור הרחב כ"ללא סוכר" ועלולים להכיל כמויות דומה או זהה של זו המצויה בסוכר הלבן אלא בתחליפים מותאמים בלבד.

ניצה יצחק השפית בעלת ניסיון רב השנים על חיבור המתכונים המושלמים מבחינת טעם ומרקם ובתיה אלימלך תרמה את חלקה בסיוע בבחירת מוצרי הגלם הנכונים ובחישוב המדויק של כמות הפחמימות בכל מנה.

כך תוכלו לדעת כמה פחמימות אתם צורכים בכל מנה של קינוח ובצורה זו, תוכלו לנהל טוב יותר את ערכי הסוכר שלכם מבלי לוותר על ההנאה שבטעם.

### בחירת חומרי הגלם-

בחירת חומרי הגלם ביצירת המתכונים נבעה גם היא מהרצון ליצור מתכונים טעימים ובמקביל, לצמצם למינימום את כמות הפחמימות במתכון.

השוקולד- שוקולד מריר איכותי של לובקה מכיל 85% אחוזי מוצקי קקאו וכ 22 גרם פחמימה ל100 גרם. בהשוואה לשוקולד המריר הסטנדרטי עם 60% מוצקי קקאו המכיל כ 60-50 גרם פחמימה ל 100 גרם מוצר.

הקמח- שימוש בקמח שקדים או באבקת שקדים כתחליף לקמח הלבן מאפשר גם הוא חסכון רב בסך הפחמימות המחושב במתכון. קמח לבן מכיל כ 75 גרם פחמימה ל 100 גרם, בעוד קמח ואבקת שקדים מכילים כ 17-18 גרם פחמימה ל100 גרם.



תחליף נוסף לקמח הלבן הינו הקוקוס שגם הוא דל בפחמימות באופן יחסי- קמח קוקוס מכיל כ 16 גרם פחמימה ל100 גרם וקוקוס טחון מכיל כ 23 גרם פחמימות ל 100 גרם.

תחליף הסוכר סוויטאנגו-

תחליף הסוכר שבו נעשה שימוש במתכונים אלו הינו סוויטאנגו שנחשב לתחליף הסוכר המתקדם ביותר הקיים היום בשוק. תחליף סוכר זה מורכב מאריטריטול שהינו סוכר אלכוהולי וסטיביה שהינו מיצוי של צמח המעניק מתיקות ללא תוספת של סוכר.

האריטריטול הינו סוכר אלכוהולי ייחודי, שבניגוד לסוכרים האלכוהולים האחרים, כמעט ואינו עובר מטאבוליזם בגוף ולכן אינו נספג, לא מעלה את ערכי הסוכר בדם ולא מעניק קלוריות בעת צריכתו. בשל מבנהו הייחודי זה, הוא גם אינו גורם לתופעות לוואי במערכת העיכול בהשוואה לסוכרים האלכוהוליים האחרים ואין בו טעם לוואי.

#### וכעת לשאלה הנצחית כמה פחמימות מומלץ לסוכרתיים לצרוך ביום?

שאלה זו נותרת ללא תשובה גם בהנחיות התזונתיות הרשמיות לטיפול בסוכרת. נכון לנייר העמדה האחרון שיצא על ידי האגודה האמריקאית לסוכרת, ה ADA, אין כמות פחמימות מוחלטת הנכונה לצריכה עבור כל אוכלוסיית הסוכרתיים.

ההנחיה הינה לצרוך את כמות הפחמימות המותאמת אישית עבור כל סוכרתי שתוביל לערכי הסוכר הטובים ביותר באופן ספציפי ותוך יכולת לשמור על איזון הסוכר לאורך זמן.

משימת הרכבת התפריט עבור הסוכרתי טומנת בחובה התייחסות לגורמים רבים ביניהם רקע בריאותי ומחלות נוספות, העדפות, סדר היום, פעילות גופנית ועוד.

באופן גורף ממליצים ארגוני הבריאות לציבור הסוכרתיים לצמצם ככל הניתן צריכה של מזונות או משקאות המכילים סוכר לבן לסוגיו השונים, להמעיט במזונות מעובדים, להגביר פעילות גופנית ולהגביר שתיה של מים.

מתכונים אלו מותאמים גם לאנשים הנמענים או המעוניינים לצמצם את צריכת הגלוקוז בתפריט היומי. חשוב לזכור שמזונות שאינם מכילים גלוקוז לא בהכרח אינם מכילים פחמימות ו/ או אינם משפיעים על ערכי הסוכר בדם באופן גורף. במקרה זה, כיוון שבחירת חומרי הגלם נעשתה במטרה להפחית את כמות הפחמימות במתכונים השונים, עצם החלפת הקמחים השונים בקמח שקדים וקוקוס תרמו למתכונים בכך שהובילו להפיכת המתכון ל"ללא גלוקוז" ובכך הותאמו גם לאנשים המתמודדים עם מחלת הצליאק או שמעדיפים להפחית גלוקוז.

הארה אחרונה-

בוודאי שמתם לב שבסדנה זו ישנם מרכיבים רבים שאינם דיאטטיים או דלים בקלוריות ועל כן טעמם של הקינוחים הינו משובח ועשיר. יש לזכור כי גם מוצרים שהינם ללא סוכר ודלים בפחמימות עשויים להכיל כמות לא מבוטלת של קלוריות ולתרום להשמנה שהינה גורם סיכון להתפתחות של סוכרת מסוג 2 בפני עצמה.

ולכן, שימו לב לחלוקת הקינוחים למנות וצרכו מהם במידה כחלק מתפריט יומי מאוזן ומאורח חיים בריא.



חשוב לשים לב-

1. לנמנעים מגלוטן:

יש לבדוק על גבי אריזת המוצרים שהמוצר ללא גלוטן.

2. במתכונים יש שימוש בתחליף סוכר,

כמו כן יש מוצרים המכילים סוכר ולכן יש לאכול מהקינוחים במינון .

3. כמות הפחמימות בסדנה צומצמה ע"י שימוש במוצרים דלי פחמימה,

יחד עם זאת יש פחמימות במתכונים ולכן יש לצרוך במינון נמוך את הקינוחים.

ושהיה בתיאבון.