

## **Vegetáriánus életmóddal hosszabbítaná meg az életét**

**Kovács Áron** kilenc évesen szembesült azzal, hogy cukorbeteg. Egy csapásra felnőtt, amikor megtanulta, hogy felelősséggel tartozik saját maga iránt. A cukorbetegség a műsorvezető életében már a mindennapi rutin része, ugyanakkor tudatosan dolgozik élete meghosszabbításán. Tudja, hogy egészsége nagyban függ az étkezésétől, ezért éppen a vegetáriánus életmód gondolatával kacérkodik.

„Egy nap harmincszor voltam pisilni, ettem a havat, és szerencsére a szüleimnek feltűnt, hogy valami nincs rendben...” – idézte fel az énekes-műsorvezető a közel 40 éves emléket. „Előtte volt egy vírusos megbetegedésem, ami azért fontos, mert annak a szövődményeként is kialakulhatott a cukorbetegség. Emlékszem, január volt. Az éjszaka közepén vitt el a mentő, a szüleim egy pokrócba csavartak, még elköszönni sem tudtam tőlük. Így visszagondolva már nem fáj, de akkor 9 évesen ezt átélni nagyon rossz volt. A kórházban beraktak egy rácsos ágyba, bekötötték az infúziót és rám oltották a villanyt. Eltelt 1-2 hét a vizsgálatokkal, amikor leült velünk az orvos, és kertelés nélkül elmondta, hogy gyógyíthatatlan beteg vagyok. Két erős fogalmat ott meg kellett tanulnom: az örökké és a soha. Azt mondta, erősödjek meg, mert életem végéig cukorbeteg leszek, és a tetteimmel az életemért felelek. Felnőttem, nagyon hirtelen. Amíg a többi gyerek ész nélkül strandolt, fagyizott, én ugyanezt csináltam, csak ésszel. Számoltam, időpontokat néztem, de azt a szabadságot, ami a gyerekkora jellemző, tőlem elvette a betegség” – mesélte Kovács Áron.

## **Egy idő után belefárad az ember**

Ma már megszokta, hogy ilyen az élete, hogy a számolgatás, és a szúrások hozzátartoznak a mindennapjaihoz. Szerencsére az okosórák, okostelefonok már megkönnyítik az életét, de egy valamibe mégis nagyon belefáradt.

„Ez a betegség egy folyamatos önkontrollal jár, ez a legrosszabb az egészben. Nem tudod elengedni magad, ez elfárasztja az embert. Én nem aludtam 40 éve úgy, hogy „puff”, beesek az ágyba. Nekem előtte tudnom kell, hogy mennyi volt a cukrom, mit ettem, hogy mire kelek, hogyan ne aludjak bele egy rosszullétbe” – mondta az énekes-műsorvezető, aki az Ízvarázsló forgatásán azt is elárulta, hogy neki az étellel nagyon különös viszonya van.

„Az étkezést én egy szükséges dolognak tartom. Nem az élményért kajálok, mint sok más ember, hanem a létfenntartásáért. Mindig figyelem azokat, akiknek boldogságot jelent egy finom, gusztos étel. Én meg csak megeszem. Igaz, nem vagyok válogatós, sőt finnyás sem. Egy kicsit el is vagyok kényeztetve, mert mindig főznek rám. Bár mostanában egyre többet képzelem el magam a konyhában, és már nem olyan lehetetlen a dolog” – tette hozzá nevetve Áron, aki azért azt is elmondta, hogy a gyerekeinek rántott húst szokott készíteni és ők kifejezetten szeretik, ha „Apa főz!”.

## **Küzdelem az évekért: alternatív alapanyagok és vegaság**

De, ha már konyhai dolgok: az Ízvarázsló fogatásán két újítás is az eszébe jutott, ami már egy ideje foglalkoztatja. „Barátkozom a vegetáriánus gondolattal. Egyre határozottabban látom magam előtt, hogy rálépek erre az útra. Bár imádom a húst, de egyre kevésbé kívánom. Például, ha beteg vagyok, akkor rá sem tudok nézni. Hiszem azt, hogy a szervezet így üzen, hogy mire van szüksége. Arról nem beszélve, hogy a hús az érfalra sincs jó hatással, és szerintem, ha vega lennék, akár plusz éveket is nyerhetnék, mert cukorbetegként bizony az évekért is küzdünk. A másik dolog, amit itt is kipróbálhattam az alternatív alapanyagok: a szénhidrátcsökkentett termékek, a különböző lisztkeverékek, stb. Nem kizárt, hogy ezekből én magam is fogok valamit alkotni a konyhában” – mondta Kovács Áron, aki abban bíz, hogy ezt az aktív életet, amit ő él, még legalább 20-25 évig megtarthatja.

Az Ízvarázsló epizódja Kovács Áronnal már látható a D-Life YouTube csatornáján:  
<https://www.youtube.com/watch?v=ft1kMKRsQEA>