Szent Damján Görögkatolikus Kórház
H-4600 Kisvárda, Árpád út 26. Tel.: (+36) 45-502-100, Fax: (+36) 45-415-252

A cukorbetegség vagy másnéven diabetes, olyan anyagcsere betegség, amelynek központjában a szénhidrát anyagcsere zavara áll, de a kórfolyamat következményesen érinti a zsír és a fehérje anyagcserét is. A cukorbetegség alapvető oka az inzulin viszonylagos vagy teljes hiánya, illetve az inzulin hatás elmaradása. Az inzulin egy hormon, mely a glükózt bejuttatja a sejtekbe. Az inzulint a hasnyálmirigy termeli. (Langerhans szigetek)

A vércukor normál értéke: 4,0-6,0 mmol/l

A cukorbetegségnek több típusa ismert. *1-es típusú cukorbetegség* leggyakrabban gyermek, illetve fiatal felnőtt korban alakul ki, de bármelyik életkorban diagnosztizálhatják. A kezeléséhez szükség van inzulinra és megfelelő diétára. *2-es típusú cukorbetegség*re általában jellemző a túlsúly, az elhízás, aminek hátterében a környezeti tényezők is szerepet játszanak (helytelen táplálkozás, mozgás szegény életmód). A kezelése történhet életmód váltással, gyógyszerrel, illetve inzulinnal.

A diabetes kezelés 3 alappillére:

- megfelelő étrend
- napi rendszerességű fizikai aktivitás
- ezekhez adaptált gyógyszeres kezelés ideértve az inzulinadást is

A diéta célja: a megfelelő vércukor érték elérése és fenntartása, szövődmények elkerülése

Miért kell diétáznia a cukorbetegnek?

HA inzulinnal kezelt: az inzulin készítmény hatástartama hosszabb, mint a táplálékból felszívódó szénhidrátok által okozott vércukor emelkedés tartama.

HA inzulin nélkül kezelt: étkezés során a vércukorszinten tartásához szükséges inzulin elválasztása késve indul meg, másrészt a keringésbe került inzulin, az inzulin rezisztenciából adódóan nem képes hatását teljes értékűen kifejteni.

A cukorbetegség étrendjének alapja az egészséges táplálkozás, módosított, meghatározott szénhidrát összetétellel. Hamis az a tévhit, miszerint a cukorbeteg nem fogyaszthat szénhidrátot, hiszen testünknek minden tápanyagra szüksége van, így a szénhidrátokra is. A bevitt szénhidrát mennyiségre azonban ügyelni kell.

Szénhidrátok:

A szénhidrátokat 3 csoportba oszthatjuk:

- **gyorsan felszívódó szénhidrátok**: ezek fogyasztása gyorsan megemeli a vércukorszintet, így fogyasztásuk nem ajánlott**;** cukor és cukorral készült ételek és italok, dzsemek, befőttek, aszalt/ kandírozott gyümölcsök, szőlő, banán
- **mérsékelten felszívódó szénhidrátok:** az ételek felszívódási sebessége közepesnek mondható; kenyerek, gabonafélék, rizs, burgonya, tésztafélék, azonban figyelni kell a fogyasztani kívánt mennyiségre, mérsékelten emelik még a vércukorszintet: sütőtök, kukorica, zöldborsó, főtt/ párolt sárgarépa
- **lassan felszívódó szénhidrátok:** emésztetlen rostot tartalmaznak, így a vércukorszint fogyasztásuk után lassan növekszik; teljes kiőrlésű, illetve magvas kenyerek, teljes kiőrlésű tészták, barna rizs, szárazhüvelyesek (szárazbab, lencse, sárgaborsó) a rosttartalmuk mellett

igen magas szénhidráttartalmú élelmiszerek, ezért az adagnagyságra figyelni kell. A zöldségfélék nem emelik a vércukorszintet, így bátran beilleszthetők az étrendbe.

Mi is az a glikémiás-index?

A glikémiás index fejezi ki azt, hogy a glükózhoz képest az azonos szénhidrátmennyiséget tartalmazó élelmiszer milyen mértékű posztprandiális (**é**tkezés utáni) vércukoremelő hatással rendelkezik.

A glikémiás index alapján 3 csoportba oszthatjuk a szénhidrátot tartalmazó élelmiszereket:

a) Szabadon fogyasztható, illetve a cukorbetegek számára kifejezetten ajánlott, alacsony glikémiás indexű élelmiszerek (leveles zöldségfélék, zöldbab, zöldpaprika, retek, karfiol, karalábé, uborka, paradicsom, brokkoli, gomba, savanyú káposzta).

b) Szénhidráttartalom figyelembevételével fogyasztható ételek és élelmiszerek (gabonafélék, lisztesáruk, száraztészták, pékáruk, burgonya, sárgarépa, kukorica, zöldborsó, sütőtök, szárazhüvelyesek, tejtermékek, és gyümölcsök).

c) Nagy fajlagos szénhidráttartalmú, illetve nagy mennyiségű finomított cukrot tartalmazó (cukrozott üdítőitalok, szőlőcukor, répacukor, méz, dzsem, befőtt, csokoládé, szőlő, banán).

Étrend sajátosságai:

- Alapvető elv, hogy a cukorbeteg cukrot és cukorral készült ételt, italt ne fogyasszon. Édesítésre alkalmazhatóak a természetes édesítőszerek, mint pl.: Stevia.
- A magas rost tartalmú élelmiszerek nagyobb telítő értékűek, így kevesebb mennyisséggel jóllakottság érzést keltenek, és kisebb vércukor emelkedést eredményeznek. (Teljes kiőrlésű pékáruk, zöldségek)
- A tejben lévő tejcukor és a gyümölcsben lévő gyümölcscukor miatt figyelni kell az adagnagyságokra. Így tehát egyszerre a tejből javasolt mennyiség 1,5-2dl a gyümölcsből egy maréknyi.
- A reggeli órákban a legrosszabb az inzulin érzékenység, így kerülendőek a folyékony tejtermékek és a gyümölcsök/gyümölcslé, mivel ezen termékek hirtelen megemelik a vércukorszintet.
- Az étkezések lehetőleg azonos időpontokban legyenek, naponta 5x étkezés javasolt, amennyiben szükséges beiktatható egy pótvacsora is. Kerülendő a dohányzás, az alkohol és az energiaital fogyasztása.

Diéta a gyakorlatban:

Gabonaipari termékek közül javasoltak a teljes kiőrlésű, Graham, magvas, barna kenyerek, korpás kifli, zsemle, barna rizs, durum tészta, köles, bulgur stb.

Azonban **kerülendő** a finomított cukorral és zsírral készült pékáruk pl.: kakaós csiga, lekváros bukta, fornetti.

Zöldségek/ gyümölcsök: A zöldségeket bátran fogyaszthatjuk, hiszen magas élelmi rost tartalmúak, ezáltal nem emelik a vércukrot. Azonban van néhány zöldség, amely csak mértékkel fogyasztható szénhidrát tartalmuk miatt pl.: kukorica, paradicsom, sütőtök, zöldbab, sárgaborsó. A párolt zöldség, zöldsaláta köretként is alkalmazható. A gyümölcs minden nap egy adagnyi mennyiségben szerepeljen az étrendben.

Azonban **kerülendő** az aszalt, kandírozott gyümölcsök, szőlő, banán, cukorral készült lekvárok, dzsemek, befőttek.

Tej és tejtermék közül javasolt az alacsonyabb zsírtartalmú termékek (1,5%-os tej, zsírszegény sajt, félzsíros túró, 12%-os tejföl).

Kerülendőek a cukorral édesített tejitalok (kakaó, karamellás tej, ivójoghurt), és joghurtok. Helyettük fogyasztható a natúr, hozzáadott cukor nélküli joghurtok (Jogobella, Tarka gyümölcsjoghurt 0% cukorral), kefirek.

Húsok, húskészítmények közül a sovány húsok (csirke, pulykamell stb.) javasolt. Célszerű a látható zsíros részeket és a bőrt eltávolítani.

Kerülendő a nagyon magas zsírtartalmú húskészítmények, mint például a kolbász, tepertő, szalonna, illetve a füstölt, pácolt készítmények.

Zsírok/ olajok közül növényi olajokat kell előnyben részesíteni, például napraforgó, repce, kukorica, olívaolaj. Ezen olajok változatos használata jótékony hatással bír.

Zsírszegény konyhatechnológia javasolt, mint pl.: sütőzacskóban, alufóliában való sütés, teflonedény, római tál, grill.

Kerülendő a telített zsírtartalmú zsírok pl.: sertészsír, kókuszzsír, pálmaolaj, illetve azok a margarinok, amelyek hozzáadott sótartalmúak. A bő olajban való sütést mellőzni kell, legfeljebb hetente 1x szerepeljen az étrendben pl.: bundás kenyér, hasábburgonya, lángos, rántott húsok, sajtok, zöldségek.

Folyadék közül a legideálisabb az ásványvíz, csapvíz, édesítőszerrel édesített tea, limonádé.

Kerülendő: szörp, üdítőitalok, alkoholok, energiaital

<u>Javasolt adagnagyságok:</u>

- Kifli 1db, zsemle 1db, barna kenyér 4-6dkg
- Rizs köretként: 3 evőkanál száraz rizsből
- Burgonya köretként 1-1,5 ökölnyi nagyságú (15-20dkg tisztított burgonya), levesbetétként 1 kisebb db
- Tészta köretként egy maréknyi (7dkg száraztészta), levesbetétként 1 evőkanálnyi
- Zöldség 40-50dkg naponta a burgonyát nem számítva
- Gyümölcs egy ökölnyi nagyságú vagy 1db, az aprómagvas gyümölcsök, illetve az olajosmagvak egy maréknyi mennyiség
- Tej, joghurt 1,5-2dl, 3-5 dkg sajt, 6-8 dkg túró
- Húsok közül 1 adagnyi hús mennyisége 1 tenyérnyi nagyságú

Szent Damján Görögkatolikus Kórház
H-4600 Kisvárda, Árpád út 26. Tel.: (+36) 45-502-100, Fax: (+36) 45-415-252

Az étrend napi szénhidráttartalma	**160g**	**175g**	**180g**	**225g**
Reggeli	25g	25g	40g	50g
Tízórai	15g	15g	15g	20g
Ebéd	50g	50g	55g	60g
Uzsonna	15g	20g	15g	25g
Vacsora	40g	50g	45g	50g
Pótvacsora	15g	15g	10g	20g

Étrendi ötletek:

10g szénhidrát:

- 1 szelet (2dkg) toast kenyér
- 1/3 zsemle, 2 dkg gépsonka, ½ db zöldpaprika
- 2,5db Abonett, 1db kockasajt

15g szénhidrát:

- 20dkg alma
- 4db Korpovit keksz
- 1db medve sajt, 3dkg teljes kiőrlésű kenyér
- 7db Detki cukor stop háztartási keksz
- 2db Korpovit keksz, 1,5dl Jogobella (hozzáadott cukor nélkül)

20g szénhidrát

- 20dkg őszibarack
- 4dkg magvas kenyér, 1db kockasajt
- 1db zsemle, margarin, csirkemell sonka, zöldségek
- 20g zabpehely, 1,5 dl Natúr joghurt
- 1db (20g) Pacific diabetikus kajszibarack dzsem, 3dkg Graham kenyér
- 3 db Ripsz Ropsz puffasztott rizs