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

A gesztációs diabetes hátterében a terhesség során bekövetkező hormonális változások állnak, amely zavart okozhat a szénhidrátanyagcserében. A megfelelő diéta megválasztásával a vércukorértékek rendeződnek.

Étrend célja:

- az anya és a magzat tápláltsági állapotának biztosítása
- a vércukorértékek normális szinten tartása (3,9-7,0 mmol/l)

A várandósság során nem a sanyargató fogyókúrát kell előnyben részesíteni, ellenben téves az a tévhit, miszerint a kismamának kettő helyett kell ennie. Szervezetünk működéséhez minden tápanyagra szükségünk van (fehérjék, zsírok, szénhidrátok). A terhességi cukorbetegség során is fogyasztanunk kell megfelelő mennyiségű szénhidrátot, figyelembe véve azok glikémiás – indexét.

Mi is az a glikémiás-index?

A glikémiás index fejezi ki azt, hogy a glükózhoz képest, az azonos szénhidrátmennyiséget tartalmazó élelmiszer milyen mértékű posztprandiális (étkezés 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 glikémiés 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. Kekszek, sütemények, kelt tésztából készült péksütemények, csokoládék helyett egyen 2 dkg diót, mandulát vagy 10-15 dkg gyümölcsöt.

- 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 asztalt, 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

Javasolt adagnagyságok:

- Kifli 1db, zsemle 1db, barna kenyér 4-6dkg
- Rizs köretként: 3 evőkanál száraz rizsből
- Burgonya köretként 1-1,5 ökölnyi nagyságú (15-20 dkg 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

Az étrend napi szénhidráttartalma	**160g**	**175g**
Reggeli	25g	25g
Tízórai	15g	15g
Ebéd	50g	50g
Uzsonna	15g	20g
Vacsora	40g	50g
Pótvacsora	15g	15g