

ÉTRENDI AJÁNLÁSOK CUKORBETEGEKNEK

Összeállította: Gyurcsáné Kondrát Ilona
dietetikus, prevenció és táplálkozás-egészségügyi szakértő



Bevezető

Az elmúlt évtizedekben az ENSZ és a WHO kiemelten foglalkozik a járványszerűen terjedő, nem fertőző betegségekkel, melyeket más néven civilizációs, vagy népbetegségeknek is hívnak.

Ezek Magyarországon is a vezető megbetegedések:

- szív- és érrendszeri problémák,
- daganatos betegségek,
- idült légzőszervi betegségek,
- **cukorbetegség** (diabetes mellitus)

Kialakulásukban sok a közös rizikótényező: a helytelen táplálkozás, a mozgásszegény életmód, az ezekből eredő túlsúly és elhízás, továbbá a dohányzás, és a mértéktelen alkoholfogyasztás. Az is gyakran előfordul, hogy valakinek több megbetegedése egyszerre fordul elő, azaz "metabolikus szindrómája" lesz.

A szív és érrendszeri betegségek és a cukorbetegség együttes elfordulásának gyakorisága régóta ismert. Újabb kutatások összefüggéseket feltételeznek a daganatos betegség, a nem alkoholos zsírmáj és a metabolikus szindróma kialakulása között is.

A 2-es típusú cukorbetegség – a fent említett egyéb betegségekkel – elsősorban a túlsúlyos vagy elhízott pácienseket veszélyezteti. Állapotuk kezelése életre szóló gondozást igényel, amely nagyobb részben a háziorvosi praxisokban történik. Bár a cukorbetegség nem jár betegségérzettel, fájdalommal, de érdemes komolyan venni és törekedni a jó vércukorértékek elérésére, mert a diabétesz nem csak a szív és érrendszeri problémák mellett alakulhat ki, hanem ronthatja ezeknek az állapotát, de hozzájárulhat további érrendszeri szövődmény kialakulásához is.

A cukorbetegség kezelésének alappillérei:

- az étrend, és a mozgás (együttesen „életmódterápia”),
- és az ezeket kiegészítő gyógyszeres és/vagy inzulin kezelés.

Az életmódterápia betartása a nehezebb, hiszen nap, mint nap oda kell (ene) figyelni arra, hogy mikor, miből, mennyi, hogyan elkészítve ehető vagy iható, és emellett legyen megfelelő mennyiségű mozgás is.

Tapasztalatok szerint azok motiváltabbak, akik jobban megismerik a betegségeiket, és megértik, hogy mit és miért kell tenniük a kezelésük érdekében. Beértve a javasolt étrendi ajánlások betartását is.

Ezzel a kiadvánnyal a jó döntések meghozatalában szeretnénk Önnek segíteni, hogy sikerüljön megelőznie a cukorbetegség szövődményeinek kialakulását, vagy romlását.

A szerző

Tisztelt Hölgyem, Uram!

Kezelő orvosa közölte Önnel – vagy ismételten felhívta rá a figyelmet –, hogy Ön cukorbeteg, azaz diabéteszes.

Cukorbetegsége kezelésében az Ön közreműködésére is szükség van, mert a kezelésének alapja az **életmód terápia** (étrend és mozgás).

Miért, és hogyan kell diétáznia? Ebben szeretnénk segíteni, közben választ adva arra is, hogy hogyan illeszthető a család étrendjébe az Ön diétája, eheti-e megszokott ételeit, drága-e az étrend.

Miért kell diétáznia?

A cukorbeteg „diétája” mennyiségileg megszabott étrend. Azaz ajánlott energia (kcal) mennyiséggel megfelelő mennyiségű szénhidrátot kell tartalmaznia, az adott mennyiségű gyógyszer mellett. Amennyiben nem eszerint állítja össze az étrendjét, a vércukorértékei nagyobb mértékben ingadozhatnak az ajánltnál. Ezt sajnos nem jelzi Önnel a szervezete ezért is hívják úgy a cukorbetegséget, hogy „néma gyilkos”. Ön lehet, hogy nincs rosszul, nem fáj semmije, nincs betegség érzete. Csak „kicsit cukros”. De ettől függetlenül a normál értéknél magasabb vércukrainak érkárosító, idegkárosító hatása lehet. Ezért fontos lenne a vércukorszintjeinek rendszeres ellenőrzése is.

Régebben az a mondás járta, a „diabetes nem betegség, hanem állapot”. Pozitívabb hozzáállást tükröz – mert a kezelés megvalósításához erre is szükség van –, ha érzi, hogy: „A diabétesz, az egészségnek feltételekhez kötött állapota.”

Sokaknak nehéz elfogadni, hogy az étrend a kezelés része. Sőt, mondhatnánk, az alapja. Persze egyszerűbb lenne, ha az orvos adna olyan kezelést, ami mellett úgy élhetne, mint a diabétesz megállapítása előtt. Aki egyébként is egészséges életmódot folytatott, annak így is működik.

Érdemes viszont elgondolkodni, lehet, hogy eddig egészségtelenül élt, és ez is egy ok a diabétesze kialakulásában. Most, ártételezve eddigi életmódját, mondhatja azt is: „Nem holnaptól diétázom, hanem mátol egészségesebben étkezem!”

Nem lesz nehéz, ha tudja, hogy ami a cukorbeteg számára a „diéta”, az minden egészséges ember számára a kiegyensúlyozott táplálkozás.

Ehhez ismerni szükséges az egészségeseknek szóló étrendi ajánlásokat.

Otthoni étkezés. A legjobb megoldás, ha nem Önnel főznek külön, hanem az egész család általában olyan ételt fogyaszt, melyeket Önnek is ajánlunk.

Ha túlsúlyos, biztos, hogy nem egyedül Önnek van ilyen gondja a családban. Máris lehet együtt „diétázni”, hiszen a cukorbetegségben az egyik fő cél a testtömeg normalizálása. És ami a cukorbetegnek a „diéta”, az a többieknek a cukorbetegség kialakulásának megelőzése.

A munkahelyi étkezés. Kisétekzések megoldhatók gyümölcscsel, vagy rostos gabona termékekkel. Ha közétkeztetéshez lehet jutni, megoldható vele az ebéd (de a süteményt hagyja el, a köretből csak annyit egyen, amennyi az otthoni mérései alapján elfogyasztható). Ahol erre nincs mód, ott vagy otthonról, vagy ebédszállító cégtől lehet gondoskodni a főétkezésről.

Étkezés vendéglátóhelyen. A legtöbb cukorbeteg részére ma már többé-kevésbé megfelelő a hazai vendéglői ételkínálat. Sok helyen lehet már olyan ételeket választani, melyekben a köret zöldségeket is tartalmaz, és egyre szélesedik a kínálat a salátákból is. Viszont minden cukorbetegnek előbb-utóbb megfelelő gyakorlatra kell szert tennie, hogy szemmel megbecsülhesse, egy-egy tál étel szénhidrát tartalmát és ez mind a vendéglői, mind pedig a munkahelyi étkezésnél nagyon fontos.

Vendégségben hagyatkozni lehet az otthon kimért adagok mennyiségére. Az édességek fogyasztása kerülendő, még akkor is, ha jólelkűen az Ön kedvéért „kevesebb cukorral” készítették. A sós sütemények kis mennyiségben fogyaszthatók, de csak mértékkel, mert nagy a szénhidráttartalmuk (közti étkezésként kb. 3 dkg-nyi ehető).

Külföldi utazások során már az elutazás előtt célszerű megismerkedni a külföldi tartózkodás helyén fogyasztható ételekkel, azok szénhidrát tartalmával. Repülőút esetén pl. célszerű pontosan informálódni az étkezési időpontokról és azokhoz igazítani a gyógyszerek adagolását. Vigyen magával egy szótárt részletes éttermi résszel (vagy mobilra telepíthető fordító applikációt), hogy megértse az étlapot. Jó tudni, hogy a németül beszélő országokban, de a balti országokban is a teljes kiőrlésű, barna és fekete kenyerek alacsony glikémiás indexűek, ezért kevésbé emelik a vércukorszintet. A mediterrán országokban az olasz pizzák, a pasta-k (tészta), esetleg még a lasagne kivételével a legtöbb étel alacsony szénhidrát tartalmú. A tésztaételek ezekben az országokban általában durum liszttel készülnek, így kevésbé emelik meg a vércukorszintet, de az adagok nagyságára így is ügyelni érdemes.

Fogyaszthatók-e hagyományos „magyaros” ételeink?

Igen. Bár a magyaros ételek jelentős része sok szénhidrátot és zsiradékot tartalmaz, de a legtöbb elkészíthető egészségesebb összetétellel is. A húsleves zsírja leszedhető, fogyasztható sok zöldséggel, és kevesebb tésztával. A pörkölték elkészítéséhez is használható színhús, a hagyma párolásához kevesebb zsiradék.

Így, kisebb adag körettel, nagyobb adag salátával beilleszthető az étrendbe. A rakott, töltött zöldségeknél is használható a színhús, kevesebb zsiradék, kevesebb rizs, zsírszegény tejföl, vagy joghurt. Hasonló módon lehet ügyeskedni számos megszokott ételünkkel.

Eleinte fokozottabban kell figyelni arra, hogy mit, mivel lehet együtt enni úgy, hogy az étkezésre javasolt szénhidrátmennyiséget tartani lehessen. A legnagyobb problémát az okozza, hogy az ételek szénhidráttartalma miatt kisebb adagok fogyaszthatók (és repeta szóba sem jöhet), így a jóllakottságérzet – ami inkább az étel mennyiségével függ össze, mint energia, vagy szénhidráttartalmával – nem mindig alakul ki. Ezért érdemes átgondolni, hogy az íz a lényeg (és beérni kisebb adaggal), vagy a mennyiség (olyan ételt választva, aminek alacsonyabb a szénhidráttartalma, és nagyobb adagot lehet enni). Sőt, letből nem lehet a hagyományos egész adagot elfogyasztani, párolt zöldségek mellé viszont akár vagdalt, töltött hús is ehető. Túrós tészta mellé nem javasolt babgulyást tervezni, de Újházi tyúklevesel vagy palócgyulással (esetleg akár tészta nélkül) már párosítható. A hagyományos tésztaételekből – túrós, sajtos, édesítőszeres mákos, diós) még így is csak fél adag fogyasztható. A krumplis tészta és darás tészta viszont szénhidrát bomba.

Drága-e a diétázás?

Sokaktól hallani, hogy drága az étrend, mert drágák a diétás édességek, drágább a sovány hús, a tejtermék, a barna kenyér. Nos, a diétás csokik, sütemények valóban drágák. De... Ahogy egy egészséges fogyókúrázónak nem javasolt a somlói galuska, a túlsúlyos diabéteszesnek sem javasoltak a kalóriadús édességek.

Tehát **a diétás édesség nem elengedhetetlen része a cukorbeteg étrend-jének.**

Arra való, hogy ha mégis nagyon megkívánja az édességeket, akkor legalább olyan készítményt ehessen, amely kevésbé emeli meg a vércukorértékeit a hagyományos módon készült termékekhez képest. Egészségeseknek is csak heti 2-3 alkalommal javasolt az édességek fogyasztása, tehát a „megkívánások” gyakoriságát is érdemes csökkenteni ennyi alkalomra. Az édes íz pótlására van számos energiamentes édesítőszer, ezekből lehet választani íz, és pénztárca szerint. Míg a tea, kávé fogyasztható akár édesítőszer nélkül is.

A light gyümölcslevek, üdítő italok is csak ahhoz az illúzióhoz kellene, hogy ha megkívánja, ilyet is ihat.

Az alkohol tartalmú italok nem ajánlottak, bizonyos esetekben tilosak is.

A húсок és húskészítmények között drágábbak a zsírszegényebb változatok, de mivel magasabb a fehérjetartalmuk, így kevesebbet is elég lenne belőlük fogyasztani, ezért az árbeli különbség kiegyenlíthető. Pl. 10 dkg gépsonkát 4-5 étkezésre be lehetne osztani. Színhúsokból egy adagba elég 6-10 dkg. Ugyanakkor gondolja meg, a csontos húсокnál (csirkeszárny, farhát, levescsontok) valóban nagyon kevés az értékes, húsos rész, az is vagy zsíros, vagy zsirtartalmú bőre borítja.



Tejből, tejtermékekből (tejföl, túró) a zsírszegény változatok az olcsóbbak. Sajtok közül a közkedvelt Trappista sajt egyes fajtái kevesebbe kerülnek, de ha ezt veszi, ne felejtse el, hogy ez a sajt zsíros (de kapható light változat is), ezért magas kalóriatartalma miatt csak 2-3 dkg fogyasztása javasolt egy alkalommal. A zsírszegény tejfőlnél is olcsóbb a joghurt, kefir, készíthető aludttej. Ezeket zsírszegény étrendbe használhatja főzéshez a tejföl helyett, készíthet vele salátaönteteket.

A „barna” kenyeret akkor vegye meg, ha a kenyér nem elsősorban csak színezett, hanem gabonarostokat – teljes kiőrlésű lisztből készült, korpát vagy magvakat – tartalmaz. Ha az üzletben csak félbarna kenyér kapható, fogyaszthatja azt is, de javasolt mellé rostot tartalmazó idény zöldségeket (paprika, paradicsom, retek stb.) vagy savanyúságot enni, hogy kevésbé emelkedjen az étkezés utáni vércukorszintje.

Zöldségekből, főzelékfélékből, gyümölcsökből, ha teheti, fogyassza a saját maga által termeltet, vagy vásároláskor figyelje az akciókat, és vásároljon idényben olcsóbban. Bár mostanában szinte mindent lehet egész évben venni, érdemes idényzöldségeket venni.



A konyhatechnikai lehetőségeken is lehet változtatni. A párolt zöldségekhez csak annyi zsiradékra van szükség, amennyiben a rántást készítenénk, a liszt, esetleg tejföl (joghurt) ára is megspórolható. Konyha ablakban nevelhetők friss fűszernövények, melyekkel ízesebbek lesznek a zöldségek, saláták, párolt húsok. A rántott hús is sokkal drágább, mint a párolt hús. Hatszor annyi zsiradék kell a bő zsírban sütéshez, mint a pároláshoz, és akkor még a „bundázás” költsége is hozzájön. Ráadásul a fele zsiradékot magába is szívja bunda, így háromszor annyi zsiradékmennyiség kalória tartalmát kell majd megspórolnunk egyéb étkezések alkalmával. Néhány sütés után a sütési zsiradék pedig nem használható tovább, ez is pénzügyi veszteség lesz.

Az étkezés utáni vércukorszint attól függ, hány dkg a kenyér, a burgonya, a rizs, a tészta (azaz a szénhidráttartalmú összetevő) egy-egy étkezésen belül. A margarin, vaj, felvágott, hús, olaj, zsír nem tartalmaznak, a sajt, zöldségek egyes fajtái pedig alig tartalmaznak szénhidrátot, így ezek fogyasztása már „csak” kalória és pénztárca kérdése. Persze a hosszú távú jó anyagcseréhez, szövődmények megelőzéséhez más is kell. A szervezet jó működéséhez szükség van valamennyi fehérjére, vitaminra, ásványi anyagra, rostra is, tehát érdemes tudatosabban vásárolni, főzni és enni.



Gondolkodjon el azon is, mi mennyit ér, mi fontosabb azonos áron. Fél liter sör helyett vehető legalább fél kg zöldség vagy gyümölcs. Egy doboz cigaretta árán akár már egzotikus gyümölcsöket is lehet venni (vagy még több zöldséget, főzeléket). Diabétesz rendezvényeken a diétás édességeket árusító cégeknek van a legnagyobb forgalma. A diétás édességek helyett is lehetne venni sovány sajtokat, pulykasonkát, zöldséget, gyümölcsöt.

Lehet, hogy mindezekre figyelni most nehezebb, de azt is érdemes szem előtt tartani, hogy a diabétesz kezelésében a legnagyobb anyagi teher a szövődmentes betegségek kezelésének gyógyszerre fordított költsége. Ezekkel a költségekkel jobb, ha minél később szembesül, és egészséges diabéteszes marad.

Mit kell még tudnia?

Mi a hipoglikémia?

A vércukor túlzottan alacsony szintre – 3 mmol/l alá – történő csökkenése, amely inzulinkezelésnél és a szulfanilurea típusú tabletták alkalmazásánál előfordulhat. Különösen akkor, ha két étkezés között hosszabb időszak, 4-6 óra telik el. A fokozott testmozgás és alkoholfogyasztás is elősegítheti kifejlődését. Legjellemzőbb tünetei: ingerlékenység, remegés, verejtékezés.

Ha ilyen tünetei vannak, érdemes ellenőrizni a vércukorszintjét. 3 mmol/l alatti vércukor esetén fogyasszon 10-15 g-nyi szőlőcukor (glukóz) tablettát, lehetőleg vízzel. Ennek hiányában fogyasztható répacukor (kockacukor), vagy cukrozott üdítőital. Ezt követően javasolt keményítő tartalmú táplálékot is (kenyér, zsemle, ropi, keksz) fogyasztani, hogy a hipoglikémia ne térjen vissza. Nem célszerű csokoládét, müzli szeletet, fagylaltot, vajkrémes süteményt enni, mert ezek lassan emelik a vércukrot. Ha már megtapasztalta, hogy milyen tünetei voltak hipoglikémia esetén, akkor hasonló módon járjon el, akkor is, ha nincs lehetősége megmérni a vércukorszintjét.

Ha nyelni képtelen, hozzátartozói hívjanak orvost.

Mért 3-4 mmol/l közötti vércukorszint esetén javasolt tej, vagy gyümölcscukor (gyümölcs, 100 %-os gyümölcsle) fogyasztása a hipoglikémia kialakulásának megakadályozására.

Mi a hiperglikémia?

A vércukornak a normálisnál, ill. a kívánnál magasabb szintje. Éhgyomorra és étkezések előtt a 7 mmol/l feletti, étkezés után a 9 mmol/l feletti vércukorszint. Enyhén magasabb vércukorszint csökkenthető mozgással. Viszont 13-15 mmol/l feletti vércukorszint esetén nem javasolt a mozgás, hanem bő folyadékbevitel mellett pihenni kell.

Metabolikus szindrómás cukorbetegek étrendje

A hazai cukorbetegek közül sokan nem csak cukorbetegek. Ha a cukorbetegség, túlsúly, magas vérnyomás, magas vérzsír-szintek (koleszterin, triglicerid), nem alkoholos zsírmáj, esetleg daganatos betegségek együtt fordulnak elő, akkor ezt a tünetegyüttest orvosi nyelven metabolikus szindrómának hívják.

Ilyen esetben még nagyobb hangsúlyt kap a szív-és érrendszeri betegségek megelőzése, és az alábbiakra kell figyelni az étrend összeállításánál:

- Mindenképpen energiaszegény, nőknél 1200-1400 kcal, férfiaknál 1500-1700 kcal legyen,
- a lehető legkevesebb állati eredetű zsiradékot tartalmazza
- csökkenteni javasolt az állati eredetű koleszterin bevitelét (belsősegek, tojássárgája), javasolt a növényi szterinek – (fitoszterin), „szterol” – fogyasztása (préselt olajok, olajos magvak,
- törekedni kell a konyhasó mennyiségének csökkentésére. Csökkenteni javasolt az iparilag sózott termékek (pl. kenyér, felvágottak) adagjait, lehet alkalmazni felületi, vagy utólagos sózást.
- Magas húgysavszint esetén, kerülendők a belsősegek, egyes tengeri halak, tenger gyümölcsei, csökkenteni javasolt a húsok, húsipari készítmények fogyasztását.
- Magas trigliceridszint és húgysavszint esetén az alkohol fogyasztása nem javasolt (különösen a sör és égetett szeszes italok).

Normális anyagcsere mutatók = szövődmény megelőzés

A vércukor:

Éhgyomorra 4 és 7 mmol/l között, étkezés után 1-1 ½ órával 6-9 mmol/l között legyen és ennek megfelelően a HbA1c szintje 7-8 % körül (vagy az orvosával egyeztetett szinten) maradjon.

A vérzsírok közül:

- a szérum össz-koleszterin 4,7 mmol/l alatt,
- a HDL-(védő) koleszterin férfiaknál 1,0, nőknél 1,3 mmol/l felett,
- az LDL-koleszterin 2,5 mmol/l alatt,
- a szérum triglicerid 1,7 mmol/l alatt legyen.

A vérnyomás:

- 60 éves kor alatt 130/85 Hgmm alatt,
- 60 éves kor felett 135/80 Hgmm alatt legyen.

Étrend és mozgás

Fizikai igénybe vétel hatására nő a sejtek cukor felhasználása, javul a sejtek inzulin érzékenysége. Ezért javasolt a rendszeres mozgás, heti 5 alkalommal lehetőleg fél-egy óra intenzívebb mozgást is beépítve.

Magas vércukor esetén – 13–14 mmol/l (egyeseknél 15–17 mmol/l) felett – emeli az izommunka a vércukor szintet, ilyenkor sok folyadékra, és ágynyugalomra van szüksége. Ha lejjebb csökkent a vércukorszint, akkor javasolt csak a mozgás megkezdése.

Teendők rendkívüli fizikai igénybevétel esetén, inzulintermeltető gyógyszeres terápia mellett:

- Vércukor ellenőrzés
- Fizikai igénybevétel megkezdése előtt gyorsan felszívódó – pl. gyümölcs – szénhidrát fogyasztása
- Étkezések közötti időszak lerövidítése (egy- másfél óra)
- 10–25 g plusz szénhidrát bevitel a mozgás közben

„Gyakorlat teszi a mestert”

Fontos tudnia, hogy a gyógyszereszedés mellett, nem csak a naponta elfogyasztható szénhidrát mennyiségekre kell ügyelnie, hanem az egy-egy étkezés alkalmával elfogyasztható szénhidrátmennyiségekre is.

Eleinte vezessen étrendi naplót, tápanyagtáblázat segítségével. A számítások segítenek abban, hogy fel tudja mérni, mennyire jól tippeli meg az ételek mennyiségét, vagy energiatartalmát, megismerkedik a szénhidrát tartalmukkal is. Néhány hét után már nem kell számolgatni, hiszen tudni fogja, miből mennyi ehető, mi, mivel helyettesíthető adott étkezésen belül. A nagyobb szénhidrát-tartalmú, keményítőt tartalmazó élelmiszerek mennyiségét viszont érdemes kb. félévente újra megmérni (burgonya, rizs, tészta, saját szeletelésű kenyér), mivel egy idő után „minden szentnek maga felé hajlik a szeme”.

Akarata ellenére, senki nem gyógyítható, az orvos és a dietetikus nem tud Ön helyett diétázni. A gyógyszert és/vagy az inzulint a javasolt étrend mellé adják, nem helyette. Természetesen egyet értek vele, hogy a kezelésen belül, a legnehezebb betartani azt, hogy mindig figyelni kell arra: mikor, miből, mennyit és mivel lehet enni. Ezért fontos tudnia, hogy miért „diétázik” mégis. Az erei, idegei állapotáért, a szerveiért, veséjéért, lábaiért. Az élet hosszát nem tudhatjuk, de minősége rajtunk is múlik, azon is, hogy mit és mennyit eszünk. Az egészségéretért talán megéri egészségesebben étkezni.

Milyen az egészséges étrend?

Tudnia kell, hogy nem csak ezért eszünk, mert enni jó. A táplálékok – ételek, egyes italok – energiát adó tápanyagokat (fehérje, zsír, szénhidrát), és nélkülözhetetlen mikroelemeket (vitaminok, ásványi anyagok, flavonoidok stb) tartalmaznak, melyekre szükségünk van szervezetünk működéséhez. Ahhoz, hogy választani tudjunk egészséges és kevésbé egészséges élelmiszerek között, érdemes megismerkedni a táplálkozási ajánlásokkal, melyekkel már számtalan esetben szembesült újságot olvasva, TV-t nézve, rádiót hallgatva.

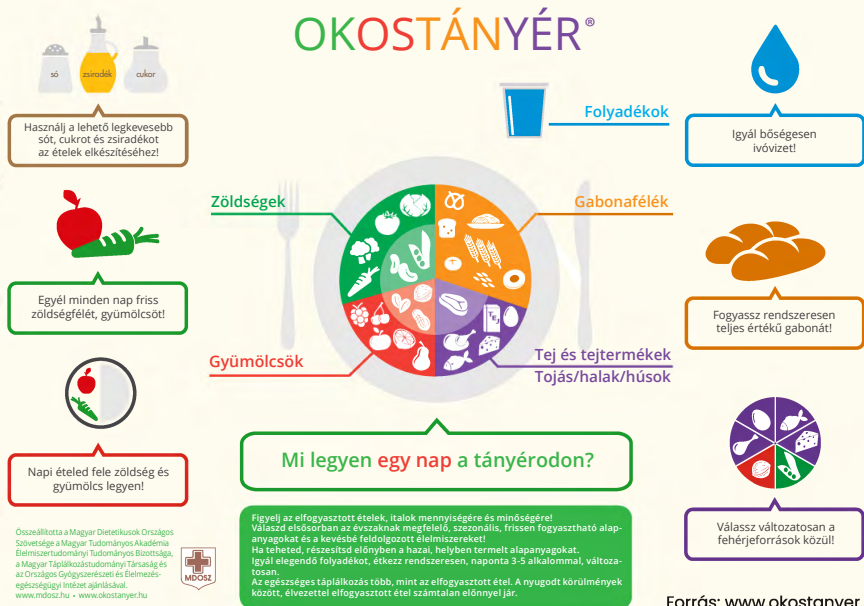


A felnőtteknek szóló ajánlásokat - az **OKOSTÁNYÉR®**-t - a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) 2016-ban készítette, és 2021-ben újította meg. Az ajánlás minden érdeklődő számára elérhető a www.okostanyer.hu honlapon.

Az ajánlás fontosabb üzenetei:

Mi legyen a tányérodon? (ami az egész napi étrend összetevőit jelképezi)

- Egyél minden nap legalább 50 dkg friss zöldségfélélt, gyümölcsöt!
Napi ételed fele zöldség és gyümölcs legyen!
- Fogyassz rendszeresen teljes értékű gabonát!
- Válassz változatosan a fehérjeforrások közül (tej és tejtermékek, tojás, halak, húsok)!
- Használj a lehető legkevesebb sót, cukrot (a cukor cukoranyagcsere zavarok esetén kerülendő!) és zsiradékot az ételek elkészítéséhez!
- Figyeld az elfogyasztott ételek, italok mennyiségére és minőségére!
- Igyál elegendő folyadékot, étkezz naponta 3-5 alkalommal, változatosan!



Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága, a Magyar Táplálkozástudományi Társaság és az Országos Gyógykezelési és Élelmiszer-egészségügyi Intézet ajánlásával.
www.mdosz.hu • www.okostanyer.hu



Forrás: www.okostanyer.hu

A minőségi válogatás mellett az OKOSTÁNYÉR® ajánlásai kiterjednek arra is, hogy melyik élelmiszercsoportból naponta hány adag fogyasztható, és mi tekinthető egy-egy adagnak.

Különböző betegségek esetén javasolt étrendi ajánlások – így a cukorbetegség „diétája” is –, az egészségeseknek szóló összetételre épül.

De, amíg az „egészségeseknél” az a lényeg, hogy a javasolt étrend nyújtson védelmet a civilizációs betegségek kialakulásával szemben, addig a cukorbetegknél a fő cél a szövődmények megelőzése.

Általános irányelvek

A cukorbetegség a megfelelő kezelés nélkül az egész szervezetet károsító betegséggé válhat.

A kezelés alapja a megfelelő étrend és mozgás, és ha szükséges, a tablettás és/vagy inzulinkezelés, amely nem helyettesíti, csak kiegészíti az étrendi kezelést.

Az étrend összeállításának főbb szempontjai:

Energia

A normál testtömeg esetén annyi energia javasol, amennyit a testtömeg és munkaképességének fenntartása igényel.

A Broca-index szerint normál testtömeg: **magasság (cm) – 100.**

A testsúlyfelesleggel rendelkezőknek fogyniuk kell, részükre az energiaszegény étrend javasolt.

Testtömeg csökkentés esetén az étrendet személyre szabottan kell megtervezni. Ehhez elég mindössze kb. 500 kcal-val kevesebb energiamennyiséget fogyasztani, mint amennyi a szervezet igénye (okostelefonokra le lehet tölteni olyan applikációkat, melyekben kiszámítható a napi energiaigény).

Ideálisabb, ha fél-egy év alatt a túlsúlyosak az aktuális testtömegük 5-10%-át fogják le.

Nagy általánosságban azt mondhatjuk, hogy a férfiak számára – ha az orvos, dietetikus másképpen nem rendeli – legalább 1500 kcal energiatartalmú étrend ajánlott, nagyobb fizikai aktivitás esetén 2000 kcal. Nőknek – mivel alacsonyabb az alapanyagcseréjük – lehet 1200 kcal a napi energia bevitel, aktívabb mozgás esetén 1500 kcal.

A napi javasolt energiamennyiség a tapasztalati alapon történő becsléssel is megállapítható (ttkg = testtömeg kg = aktuális testsúly):

- Normális testtömeg esetén javasolt kb. **30 kcal / ttkg** (pl. 168 cm, 65 kg esetén – kb. 2000 kcal).
- Túlsúly esetén javasolt **20–25 kcal / ttkg** (pl. 154 cm, 65 kg esetén – kb. 1300–1600 kcal)

Nagyobb fizikai igénybevétel esetén (kertészkedés, sport, kirándulás stb.) van lehetőség arra, hogy a megszokottnál magasabb legyen az energiabevitel.

Étkezési ritmus

A napi energia – és ezen belül a szénhidrát – mennyiséget 5-6 kisebb adagra érdemes elosztani, a nagyobb vércukor ingadozások kiküszöbölésére.

Javasolt a három fő étkezés, tízóraival és uzsonnával. Az esti utóvacsora legyen annak a függvénye, hogy a 6-7 óra közötti vacsora után még enne gyümölcsöt, joghurtot, vagy savcsökkentő hatású gabona készítményeket. De, érdemes azt is megfigyelni, hogy a reggeli éhgyomri vércukorértékek mikor jobbak, ha van, vagy ha nincs utóvacsora.

Az étkezés fogalma itt azt jelenti, hogy minden olyan étel (pl. gyümölcsök) vagy ital is (tej, gyümölcslé) ami energiát és ezen belül elsősorban szénhidrátot tartalmaz, étkezésnek számít.

Étkezési időpontok

A reggeli ideális időpontja fél 7-7 óra, az ebéd időpontja 12-14 óra között, a vacsora 18-19 óra között legyen. A köztes étkezések kb. 2,5-3 órával kövessék a főétkezéseket.

Az étrend összetétele

Fehérje: A szervezet napi fehérje igénye 1g/ttkg, azaz kb. 60-80 g. Az étrend összeállításánál a napi szükségletnek kb. a felét (30-40 g-t) célszerű teljes értékű fehérjéből – sovány sajt, tej, hús, felvágott stb. – biztosítani. Ez a mennyiség biztosítható 2 dl tej vagy kefir, 6-10 dkg sovány hús vagy hal, és 2-5 dkg sovány felvágott vagy sajt elfogyasztásával.

Testsúlyfelesleg esetén a többlet fehérje plusz energiát is jelent a szervezet számára. A 2-es típusú cukorbetegknél – akiknél leggyakrabban az inzulinrezisztencia a betegség kiváltó oka – a fehérjékben levő egyes aminosavak fokozzák az inzulin-elválasztást, miközben az étrendi kezeléssel az inzulintermelés kímélése a cél.

Zsírok: A szervezet napi zsiradék igénye is 1g/ttkg, azaz kb. 60-80 g. A tápanyagok közül a zsírnak a legnagyobb az energia értéke. A közhasználatban a zsír fogalma egyenlő a sertészsírral, holott a valóságban a „lipidek” összefoglaló neve. Mivel jelentős mennyiséget elfogyasztunk az állati eredetű fehérjeforrások „rejtett zsír”-jából (pl. felvágottak, trappista sajt stb. esetén), ezért ételkészítésre az olajokat ajánljuk, és elsősorban pároláshoz. A hidegen préselt olajokat (pl. extraszűz olíva) hevítés nélkül, inkább salátaöntetekbe használjuk.

Szénhidrátok: Az egészségeseknek javasolt étrend szénhidrátban gazdag, az energia 50-55 %-a. A jelenlegi ajánlások szerint „nincs minden diabéteszes számára ideális szénhidrát-fehérje-zsír arányú étrend”. Így a naponta elfogyasztható szénhidrát mennyiség mellett túlsúlyosok esetében lényeg a lassúbb mértékű, de tartós fogyás, egyénre szabott energiamennyiséggel. A szénhidrátok közül elsősorban nem a magyar fogalom szerinti kenyér, tészta és burgonya

fogyasztása javasolt, hanem inkább a rostos gabonatermékek, zöldségek, főzelékek és gyümölcsök.

Összetétel szerint a szénhidrátokat az alábbi módon rangsoroljuk:

- **Cukrok:** szőlőcukor, finomított cukor, tejcukor, gyümölcscukor
- **Keményítők:** burgonya, rizs, lisztes áruk (kenyér, péksütemények, tészta)
- **Rostok:** vízben oldhatatlan (gabona héj, gyümölcsök magja stb.), vízőldékony (pl. gyümölcsök húsa)

Alkohol: Magas az energia tartalma. Szív- és érrendszeri betegség védő hatása lehet naponta legfeljebb 1-3 dl bornak, vagy 3-5 dl sörnek. Daganatos betegségek kialakulásának megelőzésére ez a mennyiség sem ajánlott. Nem javasolt májbetegeknek, hasnyálmirigy-gyulladás esetén, magas húgysav- és trigliceridszint esetén sem.

Szénhidrátokról részletebben

Az étkezés utáni vércukorszint alakulása elsősorban az aktuálisan elfogyasztott szénhidrát fajtájától, mennyiségétől függ.

Szénhidrátok felszívódás szerint

Kerülendő: finomított cukor, szőlőcukor, méz és az ezeket tartalmazó ételek, italok.

Korlátozott mennyiségben fogyaszthatók: egyszerű cukrokat tartalmazó gyümölcsök, tejtermékek A természetes cukor tartalmú tejből maximum napi fél liter fogyasztható több részletben (ebből reggelire maximum 5 g szénhidrát mennyiségben). Ügyeljünk arra, hogy 1 dl tej szénhidrát tartalma 1 dkg kenyérral egyenértékű. Gyümölcscukorból napi 50 g fogyasztható, ami kb. fél kiló gyümölcsnek felel meg (alma, narancs, őszibarack), és 2-3 részletbe ajánlott elfogyasztani. A 100 %-os gyümölcslé, diétás jam, kompót, diétás gyümölcsjoghurtok is tartalmaznak gyümölcscukrot!

Mért mennyiségben fogyaszthatók: az összetett szénhidrátok, melyek az étrend legnagyobb részét képezik. A keményítőt tartalmazó élelmiszerek – kenyér, tészta, rizs, burgonya, liszt – mennyiségére kell leginkább ügyelni, mert sok szénhidrátot tartalmaznak. Ahol lehet, fogyassza a rostos változatokat (pl. kenyér, rizs). Biztos hallott a zsemle szemléletű étrendi ajánlásról.

Jó tudnia, hogy

- csak az 5,4 dkg zsemle szénhidrát tartalma 30 g!
- 1 dkg kenyér vagy péksütemény = kb. 5 g szénhidrát
- 5 dkg tészta, vagy 5 dkg rizs, vagy 20 dkg burgonya = kb. 40 g szénhidrát

Szabadon fogyaszthatók egy adagban (ez általában 15–25 dkg-nyi mennyiséget jelent) az alacsony szénhidráttartalmú, főleg rostokat tartalmazó zöldségek, főzelékek nyersen, párolva vagy salátának.

A rostokat az emberi szervezet nem képes lebontani, ezért sokszor nem is sorolják a tápanyagok közé, mégis különös figyelmet igényelnek. A rostok jelentős ballasztanyagot jelentenek a szervezet számára, telítettség érzetett keltének, melynek a jóllakottságérzés kialakulásában van szerepe. Kedvezően befolyásolják a koleszterinszintet, javítják a szénhidrát toleranciát. Csökkentik az elhízás, érbetegségek és vastagbélrák kockázatát. Kedvezően befolyásolják az emésztőrendszerben található mikrobiom („jó baktérium”) összetételét.

Rostokat tartalmaznak a zöldségek, főzelékfélék, gyümölcsök, rostos gabona-termékek (magvak, gabonapelyhek, barna rizs, búzacsíra, búzakorpa, zabkorpa, és ezekből készült termékek: barna kenyér, korpáskeksz, müzli stb.).

Szénhidrátok mennyiség és minőség szerint

Az inzulintermelés kímélése céljából 3 dologra fontos ügyelni a szénhidrátforrások választása esetén.

I. Naponta javasolt szénhidrát mennyiség

Ha az orvos másképpen nem rendel, szénhidrátanyagcsere-zavar esetén a javasolt szénhidrátmennyiség nőknél naponta 140–180 g, férfiaknál 160–200 g. Amennyiben testtömeg mértéke (BMI = Body Mass Index) 30 kg/m² feletti, az orvos rendelhet – folyamatos ellenőrzés mellett – 20 kcal/ttkg alatti energia-tartalmú étrendet is. Ebben az esetben is javasolt legalább 130 g szénhidrát fogyasztása a ketózis megelőzésére.

Mivel nem lehet nap, mint nap grammra pontos étrendet összeállítani, érdemes ügyelni arra, hogy csak 15–20 g eltérés legyen a napi szénhidrátmennyiségek között (pl. 160–180 g között). Itt is érdemes arra figyelni, hogy ha az étrendben a keményítő a többi (kenyér, burgonya, tészta stb) akkor inkább a 160 g szénhidrát közeli legyen az étrend, ha viszont sikerült elfogyasztani az 50 dkg zöldséget, gyümölcsöt, és rostban gazdag gabonát is fogyasztott, akkor lehet az étrendben akár 180 g szénhidrát is. Hiszen a rostok nem emészthető szénhidrátok.

II. Étkezésenként javasolt szénhidrátmennyiségek

Az egy napra javasolt szénhidrátmennyiséget 5–6 alkalomra ajánlott elosztani, figyelembe véve az inzulin hatékonyságának napszakos ingadozását. Az esti utóvacsora annak javasolt, aki 6–7 óra közötti vacsora után szívesen enne még valamit. De érdemes azt is megfigyelni, hogy mikor jobb a reggeli (7 óra előtti) éhgyomri vércukor, ha van vacsora, vagy ha nincs.

Testtömeg csökkentés érdekében a köztes étkezések legfeljebb 100 kcal energia mennyiséget tartalmazzanak.

Étrend szénhidrát tartalma (g)	140	160	180	200
Reggeli	25	30	30	30
Tízórai	15	15	20	25
Ebéd	40	50	50	55
Uzsonna	15	15	20	25
Vacsora	30	35	40	45
Utóvacsora	15	15	20	20

III. Vércukoremelő hatás

Diabétész esetén vércukormérő készülékkel jól ellenőrizhető a cukoranyagcsere. Az éhgyomri és az étkezés utáni vércukrok mérésével nem csak azt lehet ellenőrizni, hogy sikerül-e elérni a javasolt vércukorértékeket, hanem a mért értékek elemzésével fel lehet térképezni az szénhidrátok vércukoremelő hatásának egyéni érzékenységét is. Újabban 2-es típusú cukorbetegeknek is van lehetősége arra (igaz, hogy nem TB támogatással), hogy folyamatos vércukormérő szenzorral (CGM) ellenőrizték cukoranyagcseréjüket. Hiszen a vércukormérés mindig egy adott pillanat eredménye, a 15 napra felhelyezett CGM pedig percenként, vagy öt percenként mutatja a vércukor alakulását az okostelefonra telepített applikáción keresztül.

A napi, és az étkezésenként javasolt szénhidrát mennyiségek mellett ugyanis érdemes ügyelni az ennivalók vércukoremelő hatására is. Ami azt jelenti, hogy a szénhidrátmennyiségen belül kiemelt jelentőségű az alacsony glikémiás indexű (GI) szénhidrátok fogyasztása. Évek óta ismert, hogy szív- és érrendszerre való kedvező hatása miatt javasolt a mediterrán összetételű diéta. Ha a mediterrán étrend szénhidrátforrásait összevetjük a GI táblázattal, azt tapasztaljuk, hogy az 50% alatti – elsősorban ajánlott élelmiszerek – tartományában találhatók.

Glikémiás Index (GI)

Régebben úgy gondolták, hogy az egyszerű szénhidrátok (répacukor, tejcukor, gyümölcscukor) jobban megemelik a vércukorszintet, mint a keményítők. 1981 óta, a glikémiás index vizsgálatok, alapjaiban átformálták az étrendet. A glikémiás index azt fejezi ki %-ban, hogy a vizsgált szénhidrát milyen mértékű étkezés utáni vércukoremelő hatással rendelkezik, a szőlőcukor vércukoremelő hatásához képest.

Jó tudni! Az egészségeseknél és a cukorbetegknél egyes élelmiszereknek más a GI-je. Cukorbetegnél szőlőcukor GI-je 140 %, a méz és répacukoré 120 %. Egészségeseknél a fehér kenyér 74 %-kal emeli a vércukrot, cukorbetegnél 100 %-kal.

Néhány étel glikémias indexe a glukózéhoz viszonyítva

Glikémias index Élelmiszerek

80-100% malttacukor, burgonyapüré por, főtt burgonya, méz, gabonapehely, kukoricapehely, rizspehely, puffasztott rizs: (általában minden pelyhesítéssel szétroncsolt sejtíralú, magas szénhidrat-tartalmú növényi termék), fehér lisztből készült muffinok, francia bagett, tejberizs, datolya, gluténmentes kenyerek, diacsony amilóz tartalmú török rizs, cukorral készült (üdítő)ital

60-80% fehér- és félbarna kenyér, zsemle, kifli, extrudált kenyér, ostya, kétszersült, sós sütemények, kekszek, édes müzli, pudlingpor, fehér liszt, főtt tészta, kalács, perec, kukoricapehely, pattogatott kukorica, főtt fehér rizs, instant puffasztott rizs, gluténmentes tészta, chipsek, sültet cukrozott tej, étcsokoládé, szőlő, sárga- és görögdinnye, érett banán, füge, mazsola, egyes 100%-os gyümölcsle, (répa) cukros energitalok

40-60% durum búzaliszt, barna rizs, minden durum búzából készült tészta, zabpehely, zabkása, zabliszt, müzli, kukorica, barna rizs, banán, muffinok, kukorica, főtt barna rizs, teljes kiőrlésű lisztből készült fekete kenyér, magas korpatartalmú rozskenyerek, tönkölybúza kenyér, pizza, bolognai spagetti, vajaskenyér, tej joghurt, kefir, tejszínes fagyaltok, tejcsokoládé, (a magas zsírtartalom miatt lassan szívódik fel a cukor), legtöbb hazai gyümölcs, (sárgabarack, őszibarack, körte) mangó, kiwi, narancs, ananász, 100%-os gyümölcslevek

20-40% sárgarépa, cékla, gesztenye, alma, cseresznye, grapefruit, magas amilóz tartalmú rizs, paradicsomle, korpás müzli, szilva, eper, zöldborsó

20% alatti lencse, száraz bab, sárgaborsó, szőlőbab, dió, mogoró, mandula, korpás müzli, színes főzelékek, saláta, retek, paprika, paradicsom, fruktóz (gyümölcscukor), szorbit, xilit, eríttr

Forrás: Fövényi J., Gyurcsáné K. I.: GI-diéta, SpringMed, 2014

Glikémias index jelentősége:

Figyelembe vételével befolyásolható a vércukorszint, elkerülhetők a nagyobb vércukor ingadozások, azaz a hipó- és hiperglikémia.

Glikémiás indexet befolyásoló tényezők:

- fehérjék, zsírok (GI csökkentő, de energiatartalma figyelembe veendő)
- rosttartalom (GI csökkentő)
- konyhatechnika (pürésítés, turmixolás, túlfőzés emeli a GI-t)
- hőmérséklet (alacsonyabb hőmérséklet csökkenti a GI-t)
- étkezési ritmus (többszöri kisebb étkezés, kisebb vércukor ingadozás)

Diétás termékek, édesítőszer

Jelenleg sok termék van, amely felhasználható az étrendben, de ezek jelzése nem mindig utal arra, hogy hogyan, mikor és milyen mennyiségben ajánlott a fogyasztásuk. Újabban az egészségeseknek javasolt termékeknel is az a cél, hogy „light” (könnyű) legyen, de a light felirat jelezhet kisebb zsíradékmennyiséget is.

A cukorbetegség nem egységes kórkép, csak a tünetei azonosak. Tekintve, hogy a cukorbeteg étrendje egyénileg személyre szabott, a dietetikustól érdemes erre vonatkozóan is tanácsokat kérni.

A diétás édességek nagy része a testsúlyfelesleggel rendelkező cukorbetegeknek nem ajánlott (pl. csokoládé, fagylalt, sütemények), mivel ezek általában cukorhelyettesítőkkel – xilit, maltit stb. – készülnek. Vércukorszint emelő hatásuk kisebb, mint a cukorral készült termékeknek, de energiatartalmuk közel azonos a normál technikával készűttekkel. A cukoralkoholok (kivéve eritrit), az arra érzékeny embereknél (de bélbetegségek esetén is) hasmenést, puffadást, rosszullétet válthatnak ki. Fogyasztásuk előtt érdemes tájékozódni, hogy milyen cukorhelyettesítővel készültek. Diétás édességek esetén is fontos az „adagnyi” mennyiség, hiszen a diétás jelölés nem azt jelenti, hogy bármennyi, gond nélkül fogyasztható belőle. Általában érdemes az egészségeseknél levő ajánlást – heti 1-2 alkalommal fogyasztás – alkalmazni.

Cukorpótlók használata

Megkülönböztetünk tápértékkel rendelkező (napi szénhidrátmennyiségbe beszámítandó) édesítőszeret és energiamentes édesítőszeret.

Tápértékkel rendelkező édesítőszer

Polialkoholok (cukoralkoholok): laktitol, maltitol, mannitol (mannit), sorbitol (sorbit), xilitol (xilit), eritritol

Kalóriaértékük 2,3 kcal/g, édesítőértékük 0,4-1 között, szénhidráttartalmuk a napi megengedett szénhidrátmennyiségbe beszámolandó. A cukoralkoholok 10-20 g mennyiségnél több fogyasztása kellemetlen emésztési problémákat (felfúvódás, puffadás, hasmenés) okozhat. Az eritrit energia- és szénhidrámentes, és nem okoz bélpanaszokat.

Energiamentes édesítőszerrek

Ciklámátok (polisette)

Édesítő értéke 30-szoros, bélben részlegesen felszívódik, legnagyobb részben változatlan formában a vizelettel kiürül, mellékíze nincs.

Szacharin

Édesítő értéke 200-300-szoros. Szervezetben nem bomlik le, vizelettel változatlan formában távozik, hőstabil, kedvezőtlen tulajdonsága a fémes mellékíz.

Aceszulám

Édesítő értéke 100-200-szoros. Enyhén keserű ízű, más édesítőszerekkel együtt használják.

Aspartam

Édesítő értéke 20-szoros. Két aminosav (aspartinsav és fenilalanin) összekapcsolódásából származó vegyület, alkotórészeire hasadva szívódik fel a bélben. Ellenjavallt fenilketonuriában.

Szukrakóz

Édesítő értéke 600-szoros, nincs mellékíze.

Sztívia, taumatín

Természetes édesítőszerrek. A sztívia kapható szárított levél, por, tabletta, folyadék formában.

A szintetikus édesítőszerrek használatával kapcsolatban fontos tudni, hogy a napi ajánlott beviteli mennyiségnek nincs egészségkárosító hatása.



Étrendi ötletek

Sokaknak nagy segítség az előre elkészített, és kiszámolt étrend. De.. Mi történik, ha valaki olyan ételeket talál a mintaétlapban, melyeket nem szeret? Nekik nyújt segítséget az „étrendi ötletek”, ahonnan tetszőlegesen választható az adott szénhidrát mennyiségen belül más menüvariáció, de összeállítható tetszőlegesen saját étrend is.

Az étrendi ötletek különösen a kezdeti időszakokban nyújt segítséget abban, hogy az orvos által javasolt, étkezésekre leosztott szénhidrátmennyiségeket hogyan lehet „átfordítani” ennivalóra. Ugyanis mi nem szénhidrátokat eszünk és kalóriát, hanem felvágottat, kenyeret vagy főtt ételeket. Sokaknak kezdetben (de sokszor később is) nagy gondot okoz a szénhidrátok és a kalóriák számolása. Az étrendi ötletek használatával csak a mennyiségek mérésére kell figyelni. Ha az orvos pl. javasol 30 g szénhidrátot reggelire, akkor a 30 g –os ötletek mellett lehet 2x 15 g, vagy 10 +20 g –os étrendi ötletekből választani. Ha valakinek fogynia kell, válassza azokat a sorokat, melyekben kevesebb a kalória,

10 g szénhidrát

- 15 dkg alma /45 kcal/
- 1 szelet (2 dkg) toast kenyér, pirítva /50 kcal/
- 2 db extrudált kenyér /50–54 kcal/
- 150 g gyümölcsjoghurt, light /63 kcal/
- 1/3 zsemle, 2 dkg gépsonka, 1/ 2 db zöldpaprika /76 kcal/
- 2 dkg chips /100 kcal/
- 3 dkg diétás csokoládé /144 kcal/
- 6 dkg földimogyoró /366 kcal/

15 g szénhidrát

- 20 dkg alma /60 kcal/
- 2 db puffasztott rizs /65 kcal/
- 20 dkg sárgarépa /80 kcal/
- 6 db cukormentes háztartási keksz /90 kcal/
- 5 db korpáskeksz /100 kcal /
- 1,7 dkg kockasajt, 3 dkg kenyér /126 kcal/

20 g szénhidrát

- 2 dl 100 %-os gyümölcslé /80 kcal/
- 20 dkg őszibarack /82 kcal/
- 4 dkg kenyér, 1,7 dkg kockasajt /144 kcal/
- 3 dkg diétás édes sütemény /150 kcal/
- 3 dkg diétás nápolyi /180 kcal/
- 1 db sajtos zöldséges melegszendvics /190 kcal/
- 5 dkg füstölt szalonna, 4 dkg kenyér /460 kcal/

30 g szénhidrát

általában reggeli – esetleg vacsora vagy közti étkezés

- 3 dkg natúr müzli, 150 g joghurt /180 kcal/
- 3 dkg natúr müzli, 10 dkg reszelt alma, ½ dl 100 %-os narancslé /180 kcal/
- tea (natúr), 6 dkg kenyér, 3 dkg zalai, 5 dkg paradicsom /220 kcal/
- 175 g kefir, 7 db korpáskeksz /253 kcal /
- 3 dl kakaó (1,5 % tej, édesítő), 2 db extrudált kenyér, 1 dkg vaj, 3 dkg diétás jam /277 kcal/
- tea édesítővel, 1 zsemle, 1 dkg margarin, 5 dkg párizsi, retek /324 kcal/
- 1 pár virsli (10 dkg), 1 adag franciasaláta /663 kcal/

vacsorára

- 10 dkg főtt csirkemell, 30 dkg párolt sárgarépa, 10 dkg alma /305 kcal/
- grillcsirke (fél comb), 15 dkg petrezselymes burgonya, kovászos uborka /310 kcal/
- rostonsült pulykamell, finomfőzelék /352 kcal/
- töltött karalábé /365 kcal /
- rakott káposzta /366 kcal/
- natúrszelet, tökfőzelék /408 kcal/

40 g szénhidrát

- 2-3 dl light őszibarack lé, 6 dkg kenyér, 5 dkg köményes sajt /270 kcal/
- 3 dl 1,5 %-os tej, 1 kifli, 5 dkg körözött, 10 dkg zöldpaprika /345 kcal/
- tea édesítővel, 2 db tojásból rántotta, 8 dkg kenyér /390 kcal/
- 175 g kefir, 8 dkg túró, 6 dkg rozskenyér /393 kcal/
- 1 pár virsli (12 dkg), mustár, 8 dkg kenyér, tea édesítővel /484 kcal/
- 7 dkg főtt csirkemell, 15 dkg főtt burgonya, uborkasaláta édesítővel /299 kcal/
- zöldfűszeres tonhal, burgonyapüré /326 kcal/
- csontleves zöldségbetéttel, sajtos brokkoli, 15 dkg héjában sült burgonya /328 kcal/
- sertéspörkölt, 5 dkg tésztából köret, 20 dkg kovászos uborka /384 kcal/
- 2 dl paradicsomlé (100 %-os), natúrszelet, lengyeles zöldbab /438 kcal/
- vagdalt, zöldbabfőzelék /501 kcal/

50 g szénhidrát

- gomba pörkölt, 20 dkg főtt burgonya, 10 dkg csemege uborka /317 kcal/
- gulyásleves (4 dkg burgonya, 1 dkg csipetke), 5 dkg kenyér /379 kcal/
- frankfurti leves, túrós tészta (5 dkg tésztával) /425 kcal/
- zöldségleves, marhapörkölt, párolt rizs (5 dkg), ecetes almapaprika /474 kcal/
- rizsleves, 5 dkg főtt virsli, kelkáposzta főzelék /508 kcal/
- karfiolleves, pulykavagdalt, almás zeller saláta /528 kcal/
- csontleves, rántott hús, morzsás karfiol /650 kcal/
- palócgulyás, sajtos spagetti (5 dkg tésztával) /711 kcal/

60 g szénhidrát

- zöldségleves, rostonsült csirkemell, petrezselymes rizs (5 dkg), 10 dkg csemege uborka /444 kcal/
- roston sült pulykamell, téli rizssaláta (5 dkg rizs), 2 dl 100%-os gyümölcslé /450 kcal/
- húsleves (tésztával), brassói aprópecsenye (20 dkg burgonya), 20 dkg kovászos uborka /516 kcal/
- zöldséges burgonyaleves, székelykáposzta, 20 dkg alma /547 kcal/
- rántott sajt, tepsis zöldséges tál /754 kcal/
- csóban sült halfilé, fűszeres burgonya (20 dkg burgonya) /807 kcal/

Azonos szénhidráttartalommal belül lehet több, vagy kevesebb az étkezés energiatartalma, attól függően, hogy több vagy kevesebb a szénhidrát mellett az étel fehérje- és zsírtartalma. Az elfogyasztható energiatartalom függ a testtömegtől, kortól, nemtől, és nagymértékben függ a rendszeres testmozgástól. Ezért érdemes tisztába lenni azzal is, hogy mennyi a szervezet tényleges energiaigénye.

További étrendi ötletek, és a készételek receptúrája:

*Fövényi J., Gyurcsáné K.I.: Cukorbeteg nagy diétáskönyve
SpringMed 2021*

Minta étrend 160–180 g szénhidráttal

A minta étrendek energia tartalma szükség szerint csökkenthető, vagy növelhető a szénhidrátot nem, vagy minimális mennyiségben tartalmazó kenőzsíradékok, felvágottak és sajtok fogyasztásával. Energiaszegény étrendbe javasolt a zsiradékszegény készítményeket is mértékkel fogyasztani.

1. nap	energia (kcal)	szénhidrát(g)
R: citromos tea, édesítővel		
5 dkg baromfi mozaik felvágott v. zalai	120	
6 dkg félbarna kenyér	125	30
retek 10 dkg	15	2
T: 20 dkg alma	60	14
2 korpás keksz	40	6
E: zöldségleves	122	12,7
lecsós marha	320	4,5
tarhonya (5 dkg)	240	38
U: 10 dkg alma	30	7
2 db extrudált kenyér (korpás-rozsos)	40	8,6
V: tea, édesítővel		
melegszendvics (4 szelet toast kenyér)	464	42
utóV: 10 dkg narancs	40	9
1 db puffasztott rizsszelet (1 dkg)	35	7
Összesen:	1651	180,8

2. nap	energia (kcal)	szénhidrát(g)
R: 3 dkg párizsi	63	
2 dkg light margarin	44	
6 dkg félbarna kenyér	150	30
10 dkg jégcsapretek	20	2
T: 20 dkg alma	60	14
2 dkg dió	130	2,4
E: zellerkémleves	189	18
bácskai rizseshús (5 dkg rizs)	352	41,4
kovászos uborka (20 dkg)	20	2
U: 3 dkg diétás aprósütemény	150	18
V: natúr szelet	208	7,4
tökfőzelék	200	27,9
utóV: 2 szelet puffasztott búza	70	14
5 dkg mandarin, vagy narancs	20	5
Összesen:	1676	182,1

3. nap		energia (kcal)	szénhidrát(g)
R:	hosszú kávé, 1 dl tej 1,5 %-os	45	5
	5 dkg kenyér (ha lehet, korpás, magvas)	125	25
	1 dkg light margarin	22	
	10 dkg paradicsom	30	4
T:	10 dkg kivi	55	11
	2 db korpáskeksz	40	6
E:	burgonyaleves zöldséges	148	28,3
	székelykáposzta	339	20,9
	10 dkg alma	30	7
U:	150 g joghurt vagy aludt tej	95	6,9
	2 dkg kenyér (esetleg pirítva)	50	10
V:	tea édesítővel		
	1 db (5 dkg) virsli	120	0,5
	1 dkg mustár	9	40
	8 dkg félbarna kenyér	200	9
utóV:	10 dkg narancs	40	9
	3 db korpás keksz, vagy 1,5 dkg ropi	60	9
Összesen:		1408	182,6

4. nap		energia (kcal)	szénhidrát(g)
R:	150 g joghurt	92	7,5
	2 szelet toast kenyér (4 dkg), pirítva	120	20
T:	2 dkg diétás nápolyi	120	12
	10 dkg málna vagy 5 dkg áfonya	30	6
E:	rizsleves	130	19
	vagdalt	230	17,3
	zöldbabfőzelék	188	26,1
U:	20 dkg grapefruit	70	14
V:	1 db főtt tojás	66	
	kefíres franciasaláta	234	29,8
	2 db extrudált kenyér	54	11
utóV:	20 dkg alma	60	14
	1 db kockasajt (1,7 dkg)	47	
Összesen:		1421	176,7

5. nap		energia (kcal)		szénhidrát(g)
R:	tea 2 dkg diétás jam 1 dkg margarin 4 dkg graham toast kenyér	15 72 100		6 20
T:	20 dkg alma 1 dkg dió	60 65		14 1,2
E:	palócgulyás túrós tészta	262 386		10,7 41,9
U:	150 g light gyümölcsjoghurt 2 db korpás keksz	69 40		11,3 6
V:	1 db tükörtojás (teflon edényben sütve) kelkáposzta főzelék	66 280		39
utóV:	10 dkg narancs 1 db extrudált kenyér	4025		10 5,5
Összesen:		1480		165,6

6. nap		energia (kcal)		szénhidrát(g)
R:	hosszú kávé 1 dl tejjel, édesítővel 5 dkg bakonyi barna kenyér 3 dkg párizsi 5 dkg zöldpaprika	45 125 63 10		5 25 1,5
T:	10 dkg alma 2 db extrudált kenyér	30 40		7 8,6
E:	karfiollevés csőbensült halfilé, pirított burgonyával	140 480		18,3 47,9
U:	15 dkg köfte	75		18
V:	párolt marhaszelet tépés zöldségestől	165 254		36,8
utóV:	6 db cukorkamentes háztartási keksz	90		15
Összesen:		1517		183,1

7. nap**energia (kcal) szénhidrát(g)**

R:	tea édesítővel körözött 5 dkg rozskenyér 10 dkg retek	104 125 15	3,6 25 2
T:	1 dl 100%-os gyümölcslé 1 db (10 g) puffasztott búza	45 35	10 6,5
E:	csontleves sertéspörkölt 5 dkg főtt tészta paradicsomsaláta	113 172 180	9,8 2,4 37
U:	15 dkg diétás almabefőtt	90	18
V:	rakott burgonya savanyított káposzta 10 dkg	527 20	42 3
utóV:	20 dkg alma	60	14
Összesen:		1486	173,3

További recepteket talál a **dietaline.hu** oldalon.

Tápanyagtáblázat kivonat

100 g vagy 1 dl termékben

Összeállította: Gyurcsáné Kondrát Ilona dietetikus

Forrás: Rodler I. (szerk.): Új tápanyagtáblázat, Medicina, 2005, kiegészítésekkel

Nyersanyagok	Energia (kcal)	Szénhidrát (g)
Gabonafélék, lisztésárúk, kenyerek		
Briós 1 db = 47 g	170	30
Buléta (extrudált csíráztatott búza)	332	64
Bulgur	340	63
Búzacsíra	500	40
Búzakorpa	520	50
Búzadara, búzaliszt	350	75
Chips (átlag)	500-550	50-60
Extrudált kenyér	350	70-80
1 db	20-27	4,3-5,5
Gabonamagvak (árpagyöngy, hajdina, köles, quinoa)	330-370	60-70
Gabona pelyhek, préselt (átlag)	350	65
Kalács	290-340	55-60
Keményítő (átlag)	360	85
Kenyer, alföldi, fehér	250	55
Kenyer, bokonyi barna	250	50
Kenyer, büfé	260	55
Kenyer, graham	270	55
Kenyer, félbarna	250	50
Kenyer, magvas	250-290	43-50
Kenyer, rozsos	240-260	42-50
Kétszersült	410	75
Kifli 1 db = 44 g	130	25
Kukoricaliszt, dara	330-350	66-70

Nyersanyagok	Energia (kcal)	Szénhidrát (g)
Kukorica, pattogatott	400	62
Kuskusz	375	75
Pászka	380	80
Pászka, tönköly	255	54
- Pászka, tönköly 1 db	49	10
Perec (sült), stangli (átlag)	400	60
Pogácsa (átlag)	430	50
Puffasztott búza	360	65
Puffasztott rizs	350	75
1 db = 10 g	35	7
1 db = 6 g	20	4
Rizs, rizsliszt	350	80
Száraztészta, durum (átlag)	340-360	75
Száraztészta, konjac	10	1,5
Száraztészta, szénhidrátcsökkentett	240-290	34-42
Száraztészta, tojásos (átlag)	400	70-75
Száraztészta, üveg	350	80-85
Szójababtúró (Tofu)	85	10
Szójagranulátum, kocka	380	32
Szójaliszt	330	25
Zabpehelyliszt	400	70
Zéro-6-liszt	470	7
Zsemle 1 db = 54 g	150	30
Zsemlemorzsa	350	75
Vollkornbrot	190	40

Édesipari termékek

Cukor	400	100
Cukoralkoholok (kivéve eritrit)	230	56
Csokoládé (átlag)	580	55
Diétás aprósütemény (átlag)	500	60
Diétás csokoládé (átlag)	480-560	50
Diétás cukorka (átlag-cukoralkohollal)	240	56
Diétás nápolyik (átlag)	500-600	60-65

Nyersanyagok	Energia (kcal)	Szénhidrát (g)
Diétás mézpótló (átlag)	360	85
Diétás mogorókrém	560	50
Gabonapehely, natúr (8,7 g cukor)	370	83
Gabonapehely (17–19 g cukor)	360	80
Gabonapehely, ízesített (35 g cukor)	380	80
Fagyalt, jégkrém	130–220	22–30
Fagyalt, jégkrém cukormentes	90–140	10–20
Kakaópor	380	30
Keksz, cukormentes	430	70
– Cukormentes keksz 1 db	15	2,5
Keksz, háztartási	400	70
Keksz, korpás	440	65
1 db	20	3
Linzerek, aprósütemények (átlag)	480	70
Méz	360	80
Müzli, natúr	310	60
Müzli, ízesített	430	65
Müzli szelet, cukor nélkül	410	73
Nápolyik (átlag)	550	65
Pudingporok (átlag)	340	65
Zöldségek, színes főzelékek, konzervek		
Bimbóskel	50	6
Brokkoli	25	2
Burgonya	90	20
Burgonyapehely	350	80
Cékla	30	6
Cukkini	30	5
Csemege uborka	15	2
Csicsóka	73	17
Csicseriborsó, konzerv	72	7–9
Csiperkegomba	40	3
Fejlett bab	167	29
Fejes saláta, jégsaláta, kínai kel	20	2
Édesburgonya (batáta)	85	20

Nyersanyagok	Energia (kcal)	Szénhidrát (g)
--------------	----------------	----------------

Káposzta – fejes, vörös	30	6
Karalábé	40	7
Karfiol	30	4
Ketchup	90	14
Kelkáposzta	40	4
Kukorica – tejes	130	24
Laskagomba	40	6
Lecsó, konzerv	50	8
Lencse	340	53
Mustár	95	5
Olajbogyó	140–230	6
Padlizsán	25	5
Paradicsom	20	4
Paradicsom, aszalt	260	56
Paradicsompüré	110	20
Paraj	20	2
Petrezselyem (gyökér), zeller	30	6
Retek	15	2
Savanyított káposzta	20	4
Sárgaborsó	320	53
Sárgarépa	40	8
Spárga	20	2
Sütőtök	80	16
Szárazbab	320	54
Tök (főző), patisszon	30	6
Uborka, kovászos uborka	10	2
Vöröshagyma, póréhagyma	40	8
Zöldbab	40	7
Zöldborsó	90	14
Zöldpaprika	20	3

Gyümölcsök, gyümölcskészítmények

Alma	30	7
Ananász	80	12
Aszalt gyümölcsök, füge, mazsola (átlag)	250	60



Nyersanyagok		Energia (kcal)		Szénhidrát (g)
Avokádó		160		9
Áfonya		50		11
Bandn		105		24
Befőttek (cukorral, átlag)		80-100		20
Birsalma		40		9
Citrom		25		2
Cseresznye		60		14
Dátolya		300		72
Dátolyaszilva		70		16
Diétás befőttek (átlag)		50-60		12-15
Diétás dzsemek (átlag)		100		25
Dinnye, görög		35		7
Dinnye, sárga		40		10
Dzsemek (cukorral, átlag)		250		60
Erdel gyümölcs mix (mélyhűtött)		40		8
Füge, friss		75		16
Grapefruit		35		7
Kajszibarack		45		10
Kivi		55		11
Körte		50		12
Mangó		65		17
Málna, szeder, szamóca, ribizli (átlag)		30		6
Meggy		50		11
Narancs, mandarin, pomelo (átlag)		40		10
Őszibarack, nektarin (átlag)		40		10
Szilva, ringló		60		13
Szőlő		75		18
Diófélék, olajos magvak				
Chia mag		435		5
Dió		650		12
Földimogyoró		610		17
Gesztenye, gesztenyemassza (natúr)		170		33
Gesztenyemassza (cukorral)		225		54
Kesudió		595		30

Nyersanyagok	Energia (kcal)	Szénhidrát (g)
Kókusz	400	10
Kókuszreszelék	600-660	7-24
Lenmag	535	28
Mák	540	24
Mandula	630	7
Mogyoró	690	9
Napraforgómag	590	17
Pisztácia	650	14
Szezámmag	575	23
Tökmag	620	4
Húsok, húskészítmények		
Bárányhús, juhhús (sovány)	200	-
Csirkecomb, pulykacomb	140	-
Csirkemell, pulykamell	110	-
Csirkemáj	130	3
Disznósajt	320	-
Füstölt kolbászkok (átlag)	300-400	-
Füstölt parasztsonka	400	-
Füstölt tarja, sovány	200	-
Gépsonka és egyéb sonkafélék	160	-
Hurka (véres, májas)	290	9
Kenőmájas	320	3
Lecsókolbász	280	-
Liba, kacsa (pecsenye)	190-200	-
Liba, kacsa (hízott)	390	-
Májkrém, konzerv	220	2
Marhahús, borjú, sovány	120	-
Marhahús, kövér (felsál, hátszín)	290	-
Marhamáj, borjúmáj	130	4
Olasz, mortadella	330	-
Pacal	170	-
Párizsi, krinolin, szafaládé	210	-
Sertéscomb, karaj	160	-
Sertés lapocka, csülök	250-350	-

Nyersanyagok	Energia (kcal)	Szénhidrát (g)
Sertés dagadó	440	-
Sertés máj	140	2
Sertés vese	120	-
Szarvashús	120	-
Téli szalámi	530	-
Turista szalámi	340	-
Vaddisznó, színhús	110	-
Vagdalthús (átlag)	270	2-6
Virslí	240	-
Zalai felvágott	240	-

Halak, halkészítmények		
Amur	145	-
Busa	95	-
Fogas, süllő, harcsa, csuka, keszeg (átlag)	85	-
kaviár	270	5
Lazac	210	-
Olajos halkonzervek (átlag)	270	-
Paradicsomos halkonzerv	110-270	4,5
Ponty átlag	100-150	-
Tengeri halfilé	85-90	-

Zsíradékok		
Csészárhús, kolozsvári szalonna	640	-
Majonéz	734	4
Majonéz, light	280-320	-
Margarin (átlag)	740	-
Margarin, 50% zsírtartalommal	460	-
Margarin, light, növényi szterines	220-270	-
Olajok (átlag)	900	-
Sertés és baromfiszir	900	-
Szalonna, füstölt	720	-
Tejszín (30%)	290	3
Tejszín, főző (20%)	210	4
Tejszín, főző (10%)	120	4

Nyersanyagok	Energia (kcal)	Szénhidrát (g)
Tejszín, növényi	250	8
Tejszínhab spray, cukormentes	340	3
Tepertő	800	-
Vaj	720	-
Vajkrém (átlag)	380-450	-

Tojás

Fürj tojás 1 db	15	-
Tojás (M) egész 1 db	66	-
Tojás, fehérje 1 db	14	-
Tojás, sárgája 1 db	52	-

Tej, tejtermékek

Aludttej, joghurt, kefir	65	5
Görög joghurt, natúr	125	2
Gyümölcsjoghurt	87	14
Gyümölcsjoghurt, light	45-60	7,5-9
Juhtúró	380	2
Kecske tej	70	5
Krémsajt	260	3
Mascarpone sajt	450	2
Mascarpone sajt, light	280	9
Sajt, ömlesztett (átlag)	230-280	2
Sajt, sovány (köményes, túra, tolnai, feta)	200	2
Sajt, félzsíros (óvári, orda, mozzarella)	240-280	2
Sajt, zsíros (trappista, füstölt, stb.)	320-380	2
Tehéntej, 1,5%-os	45	5
Tehéntej, 2,8%-os	60	5
Tehéntúró, félzsíros	147	4
Tehéntúró, sovány	80	4
Tejföl (20%)	216	4
Tejföl (12%)	142	4
Túró Rudi, cukormentes	250-290	31-38

Nyersanyagok	Energia (kcal)	Szénhidrát (g)
Tejpótlók		
Kókusztital	10-20	0-3
Kókuszital, konzerv (20% zsír)	200	2
Mandulaital	24	3
Rizsital	50-70	6-13
Szójaital	54	5
Zabital	45	6,5
Italok (átlag)		
Bor, száraz	60-70	4
Brandy	250	2
Gyümölcslé 100%	40-60	10
Gyümölcslé, cukor nélkül, 40-50% gyümöccsel	20	3-4
Gyümölcslé, cukor nélkül, 12% gyümöccsel	10	2
Pálinka	220	-
Rostos ivólevek	60	14
Sör	40-60	5
Szörpök	280	70
Üdítők, tonik	50-60	12
Üdítők, cukor nélkül (light, zero)	0,2-2	0,1 alatt
Zöldseglevek, cukor nélkül	20-30	4

Pár személyes gondolat a szerzőtől

Dietetikus – azaz főiskolát végzett táplálkozási szakember – vagyok. 1978–2018-ig az Országos Korányi Pulmonológiai Intézetben dolgoztam, 1985 óta a Dietetikai Szolgálat vezetőjeként. 2018 óta egyéni vállalkozóként látok el dietetikai feladatokat.

Kapcsolatom a diabétesszel 1986-ban kezdődött. Ebben az évben kezdtem dolgozni a belgyógyászati osztályon, melynek fő profilja a diabétesz volt. Sokat tanultam az orvosoktól, akikkel együtt dolgoztam, betegeimtől, akiket próbáltam bevezetni a dietetika rejtelmeibe, és a cukorbeteg klubfoglalkozásokból, ahol az előadásokra való felkészülések során új, és új információkkal szembesültem. Azóta is több betegszervezettel dolgozom együtt, így nem csak a betegágy melletti tapasztalatokkal rendelkezem. A cukorbetegség kezelésének is jelentős pillére a tanulás (az étrend esetében: mit, és miért javasolt enni), és a tanultak alkalmazása.

Remélem, hogy e tájékoztatóval sikerült eloszlatnom aggályait a „diétázással” kapcsolatban, és segítséget tudtam adni étrendje összeállításához. Részletesebb tanácsokat olvashat – tölem is – a Fövényi J., Gyrucsáné K.I.: Cukorbeteg nagy diétáskönyve című kiadványban (SpringMed, 2025, 9. kiadás), illetve a SpringMed kiadó betegoktató könyveiben.

Ha kérdései adódnak az étkezéssel kapcsolatban, ne csak kezelőorvosát kérdezze, vegye fel a kapcsolatot dietetikussal is. Az Országos Dietetikus Címtár segítségével (<https://dietetikusereso.mdosz.hu/>) megtalálhatja a lakóhelyéhez legközelebbi dietetikusok elérhetőségeit és szakterületeit.



Hasznos információkat talál

Az alábbi címeken, linkeken:

www.okostanyer.hu

www.diabforum.hu – Diabétesz fórum és magazin

www.ceosz.hu – Cukorbeteg Egyesületek Országos Szövetsége

www.diabetes.hu – Diabetes újság (Tudomány kiadó)

www.diabet.hu – Magyar Diabetes Társaság



Tudnivalók a vércukormérésről

Javasolt elolvasni a vércukormérő készülék használati utasítását a vércukormérések végzése előtt. A használati utasításban sok hasznos információ található a mérés technikai lebonyolításához (pl. tesztcsík behelyezés, mikor és hol szűrje meg az ujját, hiba kódok stb).

Alkalmanként javasolt (ha az orvos javasolja, vagy havonta 1-2 nap) az egész napi vércukorértékeket ellenőrizni (3 főétkezés előtt, és étkezés után kb. 1,5 órával, illetve hajnali 2-3 óra körül).

A vércukorérték az adott időpont mérési eredményei, így csak tájékoztató jellegűek.

Fontos, hogy ne csak mérjen, elemezze is az eredményeket! (pl. azért volt alacsony az ebéd, vagy vacsora előtti vércukorszint, mert kihagytam a köztes étkezést)

Ok- okozati összefüggés az étkezés előtt, és az adott szénhidráttartalmú étkezés befejezése után kb. másfél órával mért vércukorérték között van. Ezért általában javasolt páros vércukormérést végezni.

Ilyen páros méréssel ellenőrizhetők kedvenc ételei vércukoremelő hatásai (akár köztes étkezésnél) is.

Ügyeljen arra, hogy a vércukorszint emelkedés étkezés után 1-3 mmol/l-nél ne legyen több. Az étkezés előtti vércukorértékei 5-6 mmol/l körüliek legyenek.

A „csúszó vércukorellenőrzés” páros mérésekkel abban az esetben alkalmazható, ha betartja a naponta, és az étkezésenként javasolt szénhidrát mennyiségeket.

1. nap – reggeli előtt és után (kb. 30-40 g szénhidrát)

2. nap – ebéd előtt és után (kb. 50-60 g szénhidrát)

3. nap – vacsora előtt és után (kb. 40-45 g szénhidrát)

Aszerint javasolt 5 vagy 6 étkezésre elosztani a napi szénhidrát mennyiséget, ha megfigyeli, hogy melyik esetben „jobbak” a reggeli vércukorértékei.

Ha naponta csak 1 x méri a vércukrát, akkor is felváltva ellenőrizze a három főétkezés előtti és utáni vércukor értékeket.

Előzze meg a hipoglikémiás (4 mmol/l alatti vércukorszint) és a hiperglikémiás (9-10 mmol/l feletti) állapotokat.

Gyógyszer beállítás alatt, illetve magas vércukorértékek mérésekor (9-10 mmol/l feletti) javasolt gyakrabban ellenőrizni a vércukorértékeket.



Vércukorértékek (minta)

Év: 2025

Hónap	Nap	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5 órával	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5 órával	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5 órával	Féjfel : 2 óra	Megjegyzés (vércukoreredmény indoka, pl. fogyasztott étel, ital)	Has- körfogat	Testtömeg/ BMI	Mozgás
Teljes napi mérés, havi 1-2 alkalommal												
03.	12.	5,9	7,2	6,1	7,6	5,5	7,8	6,2		92 cm	68,5 kg / 31,2	30 perc séta
Csúszó vércukor ellenőrzés napi 2 méréssel												
03.	13.	6,1	7,8						reggeli: 35 g szénhidrát			30 perc úszás
03.	15.			5,5	7,4				ebéd: 56 g szénhidrát			
03.	16.					6,2	8,3		vacsora: 45 g szénhidrát			kirándulás
Csúszó vércukor ellenőrzés napi 1 méréssel												
04.	03.	6,3							reggeli: 34 g szénhidrát			25 perc séta
04.	04.		7,5						reggeli: 32 g szénhidrát			
04.	05.			5,6					ebéd: 53 g szénhidrát			30 perc úszás
04.	06.				7,8				ebéd: 58 g szénhidrát			
04.	07.					6,1			vacsora: 40 g szénhidrát			45 perc séta
04.	08.						9,7		vacsora: 65 g szénhidrát (rizses hús)	92 cm	67,2 kg	

Vércukorértékek

Év:

[illegible]



A kiadvány ingyenes, megjelenését a Servier Hungária Kft. támogatta.