

VÉRCUKORNAPLÓ



SZEMÉLYES ADATOK

Név:	
Lakcím:	
Telefonszám:	
TAJ szám:	

Kezelőorvos neve:	
Elérhetőségei:	

Szükség esetén értesítendő	
Név:	
Elérhetőségei:	

Testmagasság:	cm	Testtömeg:	kg
Javasolt testtömeg:	kg	BMI*:	

*Body Mass Index:
Normális: 18,5-25, Túlsúly: 25-30, Elhízás: 30 felett

Haskörfogat:	cm
--------------	----

Szív-érrendszeri veszélyeztetettség

	Kis rizikó	Közepes rizikó	Nagy rizikó
nők	80 cm alatt	80-88 cm	88 cm felett
férfiak	94 cm alatt	94-102 cm	102 cm felett

Cukorbetegség kezdete:	
Javasolt napi energia mennyiség:	kcal
Javasolt napi szénhidrát mennyiség:	g
Javasolt éhgyomri vércukor:	mmol/l
Javasolt étkezés utáni vércukor:	mmol/l

Magasvérnyomás kezdete:	
Vérnyomás célérték:	Hgmm

Egyéb betegségek	
Gyógyszerek	
Cukorbetegségre:	
Vérnyomásra:	
Vérzsír csökkentő:	
Egyéb:	

ÉTRENDI AJÁNLÁSOK

Az étrend összeállításának főbb szempontjai:

Energia

A normál testtömeg esetén annyi energia javasolt, 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.

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

- Normális testtömeg esetén javasolt kb. 30 kcal / ttkg
- Túl súly esetén javasolt 20–25 kcal / ttkg

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, szükség szerint utóvacsorával.

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

Az összeállítás során javasolt az OKOSTÁNYÉR® ajánlásait is figyelembe venni!

Fehérje: A szervezet napi fehérje igénye 1 g/ttkg, azaz kb. 60–80 g. Az étrend összeállításánál a napi szükségletnek kb. a felét (30–40 g–ot) célszerű teljes értékű fehérjéből fogyasztani. 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.

Zsír: A szervezet napi zsíradék igénye is 1 g/ttkg, azaz kb. 60–80 g. Javasolt a telített zsírsavbevitel csökkentése (sertés- és baromfi zsír, kókuszszír, palmaolaj). Előnyös a telítetlen zsírsavakat tartalmazó olajok fogyasztása (pl. olíva), lehetőleg hevítés nélkül (pl. salátaöntetként) és a tengeri halak fogyasztása heti 2 alkalommal. Koleszterinszint csökkentése érdekében előnyös a növényi szterineket (fitoszterinek) tartalmazó olajok, olajos magvak, illetve fitoszerinrel dúsított élelmiszerek vagy étrendkiegészítők fogyasztása.

Szénhidrátok: Az egészségeseknek javasolt étrend szénhidrátban gazdag, az energia 50–55%-a. A jelenlegi ajánlások szerint cukorbetegeknek „nincs minden diabéteszes számára ideális szénhidrát-fehérje-zsír arányú étrend”. Így a kezelőorvos által javasolt naponta elfogyasztható szénhidrát mennyiség mellett túlsúlyos páciensek esetében lényeg a lassúbb mértékű, de tartós fogadás, egyénre szabott energiamennyiséggel.

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 (pl. gabonahéj, gyümölcsmag), vízdékony (pl. gyümölcsök húsa)

Szénhidrátok felszívódás szerint:

- *Kerülendők:* 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). Gyümölcscukorból napi 50 g fogyasztható, ami kb. fél kiló gyümölcsnek felel meg (alma, narancs, őszibarack), és 2–3 részletben 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. Ahol lehet, fogyassza a rostos változatokat (pl. kenyér, rizs).
- *Szabadon fogyaszthatók egy adagban* (ez általában 15–25 dkg-nyi mennyiséget jelent) az alacsony szénhidráttartalmú, főleg rostokat tartalmazó zöldségek, főzelékek nyersen, párolva vagy salátának.

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

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, szénhidrátanyagcse-re-zavar esetén a javasolt szénhidrátmennyiség nőknél naponta 140-180 g, férfiaknál 160-200 g. Amennyiben testtömeg mértéke (BMI) 30 kg/m² feletti, az orvos rendelhet – folyamatos ellenőrzés mellett – 20 kcal/ttkg alatti energiatartalmú étrendet is. Ebben az esetben is javasolt legalább 130 g szénhidrát fogyasztása a ketózis megelőzésére.

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.

A szénhidrátmennyiség ajánlott napi elosztása

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

A napi, és az étkezésenként javasolt szénhidrátmennyiségek mellett érdemes ügyelni az enniavalók 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 táblával, azt tapasztaljuk, hogy az 50% alatti – elsősorban ajánlott élelmiszerek – tartományában találhatók.

Glikémiás index jelentősége:

Figyelembevételével befolyásolható a vércukorszint, elkerülhető a nagyobb vércukoringadozások, azaz a hipo- 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)

Cukorpótlók használata

Megkülönböztetünk tápértékkel rendelkező – napi szénhidrátmennyiségbe beszámítandó – édesítőszereket (cukoralkoholok, kivéve eritrit) és – az elsősorban ajánlott – energia- és szénhidrátmentes édesítőszereket (eritrit, sztívia, szintetikus édesítőszerek).

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

Szív- és érvédelem (szövődmény megelőzés)

Mivel a cukorbetegség szív- és érrendszeri problémák (pl. magasvérnyomás) szempontból az „igen nagy veszélyeztetettség” csoportjába vannak sorolva, számukra különösen fontos a szív- és érvedő táplálkozás, a szövődmények megelőzésének szempontjából.

A kardiovaszkuláris betegségek kialakulásának veszélye csökkenthető, ha az étrend tartalmaz bőségesen teljes kiőrlésű gabonát, zöldséget és gyümölcsöt. Zöldség- és gyümölcsfogyasztásból az ajánlott mennyiség napi 5 adag (minimum 50 dkg), ebből legalább egy adag friss vagy nyers legyen. A zöldségekben, gyümölcsökben számos olyan összetevő van (vitaminok, ásványi anyagok, flavonoidok, rost stb.), melyek csökkentik a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát.

Kevesebb telített zsírsav (sertés és baromfi zsír, kókuszolaj, pálmajaj) mellett javasolt növelni a többszörösen telítetlen zsírsavak bevitelét (pl. olíva, halak zsirja). Fontos a konyhasó bevitelének mérséklése, és a halfogyasztás mennyiségének növelése. Közismert, hogy ezeknek az ajánlásoknak megfelel a „mediterrán étrend”, amely a déli népeknél hatékonyan bizonyult a szív- és érrendszeri problémák megelőzésében. Az étel- és italokban gazdag táplálkozás – megfelelő energia bevitel mellett – a testtömeg, a vérnyomás és a trigliceridszint csökkenésével járhat.

A szív- és érrendszer megfelelő működését segítik a vegyes összetételű étrendben található mikrotápanyagok is:

- K vitamin, B1, B6, folát, B12, C-vitamin, kalcium, magnézium, réz, likopin, koenzim Q10

A normális vérnyomás megőrzését segítik az alábbi összetevők:

- kalcium (tej, tejtermékek, olajos magvak)
- magnézium (olajos magvak, hüvelyesek, gabonafélék, zöldségek)
- kálium (növényi eredetű nyersanyagok, melyekben kevesebb nátrium)
- koenzim Q10 (húsok, halak, szójaolaj, brokkoli, szárzab)

Irodalom:

1. Fővényi J., Gyurcsáné K. I.: Cukorbeteg nagy diétáskönyve, SpringMed, 2008, 2009, 2009, 2011, 2013, 2015, 2021, 2025
2. Zajkás G., Gyurcsáné K. I.: Szív- és érbeteg nagy diétáskönyve, SpringMed, 2010
3. Winkler G., Hidvégi T. szerk.: A diabetológia gondozás kézikönyve, SpringMed, 2018.

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 szúrja 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. (Ha pontosabb képet szeretne kapni a cukoranyagcsere helyzetéről, érdemes felhelyezni – átmenetileg – folyamatos vércukormérő szenzort, mely 1 vagy 5 percenként ellenőrzi a vércukrárt.)

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

Ok- okozati összefüggés az étkezés előtt, és az adott szénhidrát tartalmú 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 vércukor 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 vércukrárt, 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 vércukor értékek mérésekor (9-10 mmol/l feletti) javasolt gyakrabban ellenőrizni a vércukorértékeket.

VÉRCUKORÉRTÉKEK (MINTA)

Év: 2025

Hónap	Nap	Reggel előtt	Reggel után 1,5 órával	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5 órával	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5 órával	Éjjel: 2 óra
Teljes napi mérés, havi 1-2 alkalommal								
03.	12.	5,9	7,2	6,1	7,6	5,5	7,8	6,2
Csúszó vércukor ellenőrzés napi 2 méréssel								
03.	13.	6,1	7,8					
03.	15.			5,5	7,4			
03.	16.					6,2	8,3	
Csúszó vércukor ellenőrzés napi 1 méréssel								
04.	03.	6,3						
04.	04.		7,5					
04.	05.			5,6				
04.	06.				7,8			
04.	07.					6,1		
04.	08.						9,7*	

MEGJEGYZÉSEK

Megjegyzés (vércukoreredmény indoka, pl. fogyasztott étel, ital)	Haskőrfogat	Testtőmeg/ BMI	Mozgás
	92 cm	68,5 kg 31,2	30 perc séta
Reggeli: 35 g szénhidrát			30 perc úszás
Ebéd: 56 g szénhidrát			
Vacsora: 45 g szénhidrát			kirándulás
Reggeli: 34 g szénhidrát			25 perc séta
Reggeli: 32 g szénhidrát			
Ebéd: 53 g szénhidrát			30 perc úszás
Ebéd: 58 g szénhidrát			
Vacsora: 40 g szénhidrát			45 perc séta
*Vacsora: 65 g szénhidrát (rizses hús)	92 cm	67,2 kg	

VÉRCUKORÉRTÉKEK

Év:

[illegible]

MEGJEGYZÉSEK

[illegible]

VÉRCUKORÉRTÉKEK

Év:

[illegible]

MEGJEGYZÉSEK

[illegible]

VÉRCUKORÉRTÉKEK

Év:

[illegible]

MEGJEGYZÉSEK

[illegible]

VÉRCUKORÉRTÉKEK

Év:

[illegible]

MEGJEGYZÉSEK

[illegible]

VÉRCUKORÉRTÉKEK

Év:

[illegible]

MEGJEGYZÉSEK

[illegible]

[illegible]

			/		/		
			/		/		
			/		/		
			/		/		
			/		/		
			/		/		
			/		/		
			/		/		
			/		/		
			/		/		
			/		/		
			/		/		
			/		/		
			/		/		
			/		/		
			/		/		
			/		/		
			/		/		
Nap	Vérnyomás	Pulzus	Vérnyomás	Pulzus	Vérnyomás	Pulzus	Nap
Reggel (gyógyszer bevétele előtt)		Délben		Este (gyógyszer bevétele előtt)			

..... Ev:
..... Hónap:

[illegible]

Reggel (gyógyszer bevétele előtt)	Pulzus	Vérnyomás	/		/	
	Pulzus	Vérnyomás	/		/	
Délben	Pulzus	Vérnyomás	/		/	
	Pulzus	Vérnyomás	/		/	
Este (gyógyszer bevétele előtt)	Pulzus	Vérnyomás	/		/	
	Pulzus	Vérnyomás	/		/	

..... Ev: Hónap:

[illegible]

Reggel (gyógyszer bevétele előtt)	Pulzus	Vérnyomás	/			
	Pulzus	Vérnyomás	/			
Délben	Pulzus	Vérnyomás	/			
	Pulzus	Vérnyomás	/			
Este (gyógyszer bevétele előtt)	Pulzus	Vérnyomás	/			
	Pulzus	Vérnyomás	/			

..... Ev:
..... Hónap:

[illegible]

Reggel (gyógyszer bevétele előtt)	Pulzus	Vérnyomás	/			
	Pulzus	Vérnyomás	/			
Délben	Pulzus	Vérnyomás	/			
	Pulzus	Vérnyomás	/			
Este (gyógyszer bevétele előtt)	Pulzus	Vérnyomás	/			
	Pulzus	Vérnyomás	/			

..... Ev:
..... Hónap:

[illegible]

Reggel (gyógyszer bevétele előtt)	Pulzus	Vérnyomás	/			
	Pulzus	Vérnyomás	/			
Délben	Pulzus	Vérnyomás	/			
	Pulzus	Vérnyomás	/			
Este (gyógyszer bevétele előtt)	Pulzus	Vérnyomás	/			
	Pulzus	Vérnyomás	/			

..... Ev:
..... Hónap:

[illegible]

Reggel (gyógyszer bevétele előtt)	Pulzus	Vérnyomás	/		/	
	Pulzus	Vérnyomás	/		/	
Délben	Pulzus	Vérnyomás	/		/	
	Pulzus	Vérnyomás	/		/	
Este (gyógyszer bevétele előtt)	Pulzus	Vérnyomás	/		/	
	Pulzus	Vérnyomás	/		/	

..... Ev: Hónap:

TUDNIVALÓK A VÉRNYOMÁSMÉRÉSRŐL

A megszokott, otthoni környezetben végzett vérnyomásmérés megbízhatóbb eredményt adhat, mint az orvosi rendelőkben mért eredmények (akár a „fehérvérköpenyes” szindróma, vagy stressz miatt).

Javasolt:

- napi 3-4 alkalommal mérni a vérnyomást
- az első mérés reggel, még a gyógyszer bevétele előtt történjen
- mindig ugyanazon a karon kell mérni
- minden alkalommal háromszor mérni (néhány perces időközlel), mind a 3 mérés eredményét érdemes leírni

A vérnyomás osztályozása

Kategoría		Szisztolés (Hgm)	Diastolés (Hgm)
Optimális vérnyomás		< 120	és < 80
Normális vérnyomás		< 130	és < 85
Magas-normális vérnyomás		130-139	és/ vagy 85-89
Magas vérnyomás		< 140	és/ vagy > 90

Forrás: <https://www.kardiokozpont.hu/files/download/vernyomasnaplo-kardiokozpont.pdf>

A vérnyomás napszaktól független változik. Általában reggel a legmagasabb, ezután a vérnyomás csökken. Kora délután is-

iket. A rendszeres testmozgás hosszútávon segíti és a szív- és érrendszeri megbetegedések (pl. magas vérnyomás) kezelését. A napi fizikai tevékenységek mellett (pl. séta, kertészkedés, kutyasétáltatás) javasolt szakemberekkel (gyógytornászokkal) egyeztetett rendszeres egyéb mozgást is végezni.

A helyes vérnyomásmérés mindig nyugalmi helyzetben történik: legalább 5 perc pihenő után, kényelmes széken, ülő helyzetben. A lábak ne legyenek keresztbe rakva, a kar ne legyen se felemelve, se lógatva. Mérés közben nem javasolt beszélgetni. Mérésre hitelesített vérnyomásmérőt érdemes használni. A hitelesítés biztosítja, hogy a készülék pontosan mérje a vérnyomást. A vérnyomásmérők használat során elhasználdhatnák. A gyártók és az egészségügyi szolgáltatók általában javasolják, hogy a felhasználók legalább évente ellenőriztessék készüléküket.

mét emelkedik. Ez a vérnyomáscsúcs a reggeli értékhez képest általában fokozatosan csökken a vérnyomás és éjszaka a legalacsonyabb. A vérnyomás normális esetben is átmenetileg megegyezhet pl. stressz hatására vagy testmozgás esetén. A napi vérnyomás ingadozás mértékét – orvosi javaslatra – 24 órás ABPM vizsgálattal lehet ellenőrizni.

VÉRNYOMÁS NAPLÓ



SERVIER
moved by you

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