MIT TEGYEK, HOGY JÓL EGYEK?

CUKORBETEGEK ÉTRENDJE = EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS

KICSÁK MARIAN, NAGY KRISZTINA

AZ OKTATÓANYAG A MAGYAR DIABETES TÁRSASÁG VEZETŐSÉGE MEGBÍZÁSÁBÓL, A SANOFI TÁMOGATÁSÁVAL KÉSZÜLT

KÉSZÍTETTE A MAGYAR DIABETES TÁRSASÁG EDUKÁCIÓS MUNKACSOPORTJA

A helyes étkezési szokások kialakítása az első fontos lépés, amit tennie kell, hogy a cukorbetegségét jól tudja kezelni. Megfelelő étrend nélkül egyetlen gyógyszeres kezelés sem lehet elég hatékony. Önnek cukorbetegsége miatt nincs szüksége speciális ételekre. Tulajdonképpen azok az ételek, melyek jók az Ön számára, jó másoknak is. Ez azt jelenti, hogy nem szükséges a családtagoknak az Önétől jelentősen eltérő étrendet tartani, más ételeket enni. Inkább kérje meg a családtagokat, hogy csatlakozzanak Önhöz, és étkezzenek egészségesen.

A MEGFELELŐ ÉTREND SEGÍT:

- az egészséges testsúly elérésében és fenntartásában,
- a vércukorértékek optimális tartományon belül tartásában (4-8 mmol/l között),
- az egészség megőrzésében, betegségek megelőzésében.

HOGYAN FOGOM MEGISMERNI, HOGY MIT EHETEK, MIKOR ÉS MENNYIT?

Ez az útmutató segítséget szeretne adni a helyes étrend kialakításához: mikor, miből, mennyit egyen. Az étrendi kezelés részleteit dietetikussal beszélheti meg. Kérje kezelőorvosát, hogy irányítsa dietetikushoz, akivel közösen össze fogják állítani az Ön egyéni étrendjét.

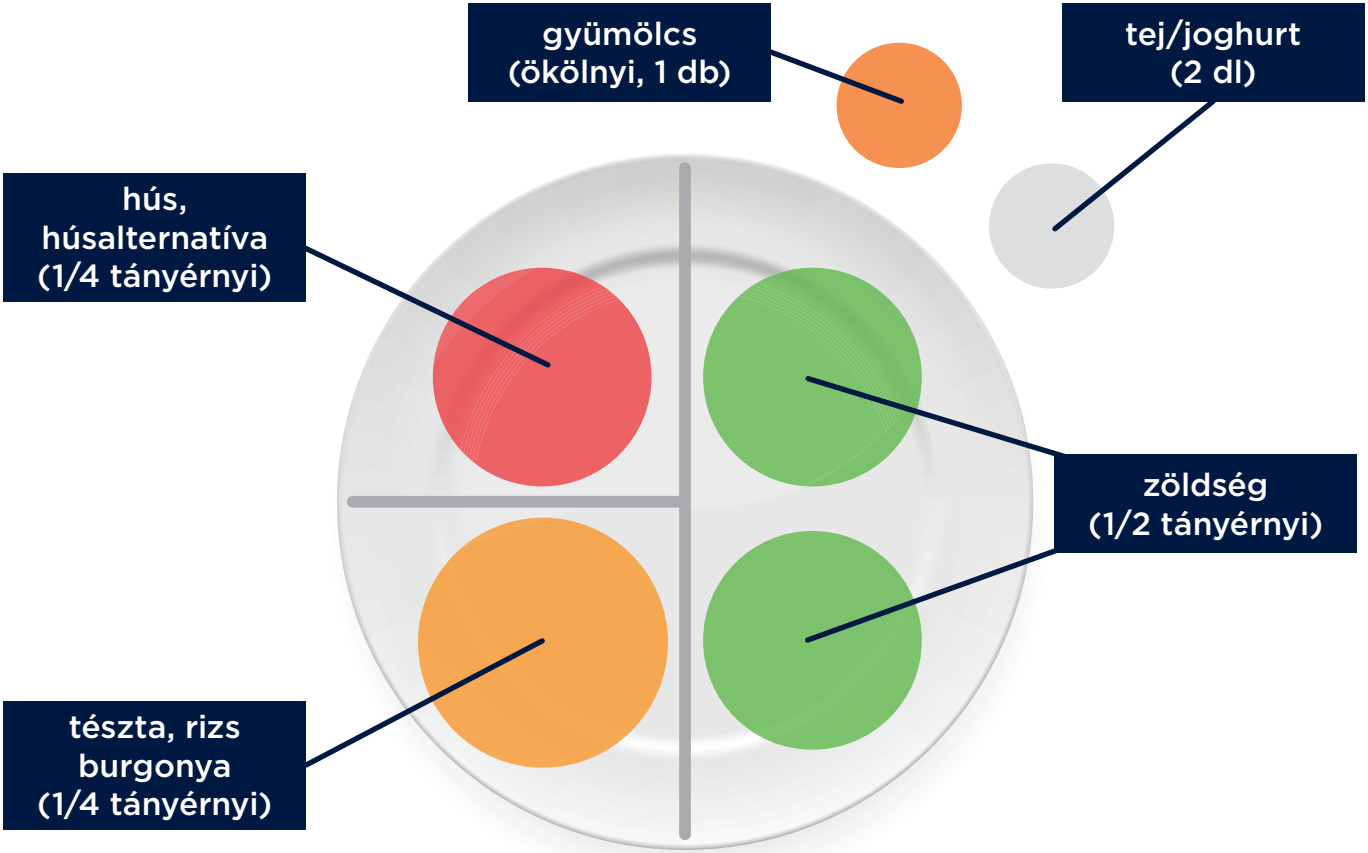
MIT JELENT AZ EGÉSZSÉGES ÉTREND?

Az egészséges táplálkozás azt jelenti, hogy sokféle ételt, sokféle módon elkészítve kell enni. Az egészséges étrend tartalmaz: zöldségfélét, gyümölcsöt, gabonafélét, kenyeret, tésztát, burgonyát, rizst, tejet, tejterméket, húst és húskészítményeket, halat, tojást, szárazhüvelyeseket (szárazbab, lencse), olajos magvakat (dió, mák). Fontos, hogy ezeket az élelmiszereket megfelelő mennyiségben, adagban fogyassza. Próbáljon meg nem sokat enni egyszerre, és nem túl sokat enni egyfajta ételből.

MIBŐL MENNYI JELENT EGY ADAGNYI MENNYISÉG?

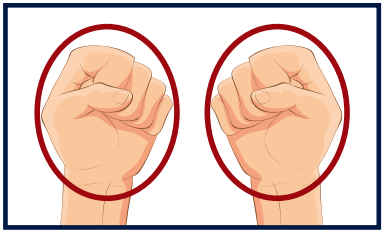
Az alábbi „tányér-modell” és „kéz-adagnyi útmutató” segítséget ad ennek eldöntésében.

Tányér-modell



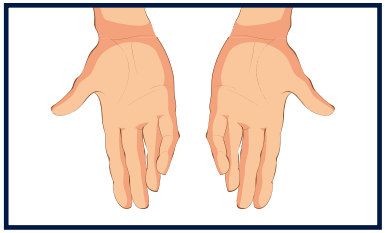
ADAGNYI MENNYISÉG:

- Gyümölcsből egyszerre egyen 1 ökölnyi vagy 1 maréknyi mennyiséget.
- A tejből 1 adagnyi mennyiség 2 dl.
- A nem keményítőtartalmú zöldségfélékből (saláta, uborka, zöldbab stb.) fogyasszon bőségesen. Ez lehet kb. 2 maréknyi vagy fél tányérnyi mennyiség egy-egy étkezéskor. Fogyaszthatja nyersen, salátaként vagy párolva.
- A keményítőtartalmú köretekből (burgonya, főtt tészta vagy párolt rizs) negyed tányérnyi mennyiséget egyen egyszerre. Ez körülbelül 1 ökölnyi mennyiség.
- Húsokból kb. egy tenyérnyi mennyiséget, melynek a vastagsága kisujjnyi.
- Kenyérből 1 adagnyi mennyiség 1 teljes tenyérnyi nagyságú, ujjnyi vastagságú szelet.



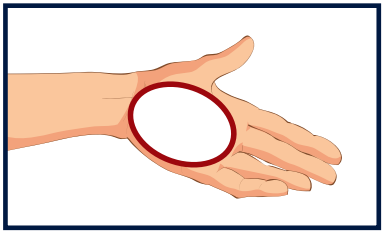
Szénhidrátok (keményítő tartalmú élelmiszerek pl.: főtt tészta, burgonya, párolt rizs) és gyümölcsök

1 ökölnyi
(nők illetve túlsúly esetén)
2 ökölnyi (férfiak) számára
1 ökölnyi a gyümölcs



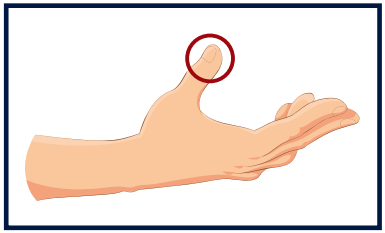
Zöldségfélék:

Az alacsony szénhidráttartalmú zöldségfélék (pl. zöldbab, brokkoli, fejes saláta) egyen annyit, amennyi elférne a két nyitott markában.



Fehérje:

A húsok (feltétek) mennyisége legyen akkora, mint a tenyere, vastagsága, mint a kisujja.



Zsír:

Csökkenteni kell a mennyiségét. Egy adag annyi, mint a hüvelykujja hegye.

*Megjegyzés: Keményítőtartalmú élelmiszerekből (burgonya, főtt tészta, párolt rizs) 2 ökölnyi mennyiség csak a normál testsúlyú, nehéz fizikai munkát végző férfiak adagja. Ellenkező esetben ez csak 1 ökölnyi mennyiség legyen.

MI AZ A SZÉNHIDRÁT?

Az ételek, melyeket fogyasztunk úgynevezett tápanyagokat tartalmaznak. Ezek a tápanyagok: a fehérje, zsír, szénhidrát, vitaminok és ásványi anyagok. A szénhidrát tehát egy tápanyag. A testünknek minden tápanyagra szüksége van, a szénhidrátokra is. A szénhidráttartalmú élelmiszerek emelik a vércukorszintet. Ez azonban nem azt jelenti, hogy szénhidráttartalmú élelmiszereket nem szabad enni, hanem azt, hogy ismernie kell, hogy ezekből mennyit ehet.
A diéta bevezetése azt jelenti, hogy tudatosan megválasztja a fogyasztani kívánt ételek, italok mennyiségét, minőségét.

MOSTANTÓL NEM EHETEM A KEDVENC ÉTELEIMET?

A kedvenc ételeit továbbra is eheti, de meg kell tanulnia, hogyan illessze be azokat a diétájába.

MENNYI SZÉNHIDRÁTOT EGYEK?

Fontos, hogy cukorbetegként meghatározott mennyiségű szénhidrátot egyen. Ennek meghatározásához kérje kezelőorvosa vagy dietetikus segítségét. A szénhidrátbeviteli javaslat a túlsúllyal rendelkező cukorbetegnél általában napi 150-180g között van, normál testsúly esetén napi 200-280g között. Étkezzen naponta többször. A napi három főétkezés (reggeli-ebéd-vacsora) mellett általában napi kettő, esetleg három kisétkezés javasolt. Egyes inzulinkezelési rendszerek (analóg inzulinok alkalmazása) esetén azonban a napi három főétkezés az optimális. Ezzel kapcsolatban javasoljuk, hogy konzultáljon kezelőorvosával. Fontos, hogy közel azonos időpontokban étkezzen. Lehetőség szerint tervezze meg előre az étkezések menüit.

Ismerje meg azokat az ételeket, melyek szénhidrátot tartalmaznak!

A táblázatban a napi szénhidrátmennyiség hatszori étkezésre történő elosztására adunk javaslatot.

Az étrend szénhidrát-tartalma/nap	150 g	175 g	200 g	225 g	250 g
Az étrend energia-tartalma/nap	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Az étkezések szénhidrát-tartalma					
Reggeli	30 g	40 g	40 g	50 g	60 g
Tízórai	15 g	15 g	15 g	20 g	25 g
Edéd	40 g	50 g	55 g	60 g	60 g
Uzsonna	15 g	15 g	20 g	25 g	60 g
Vacsora	40 g	40 g	50 g	50 g	60 g
Utóvacsora	10 g	15 g	20 g	20 g	20 g

MEGFELELŐ ADAGBAN FOGYASZTVA:

Elsősorban ajánlott szénhidráttartalmú élelmiszerek: zöldségfélék (káposzta, sóska, zöldbab, főzőtök, zöldborsó, sárgarépa, sütőtök), szárazhüvelyesek (elsősorban salátának, levesnek elkészítve), friss gyümölcsök (kivéve szőlő), durum tészta, barna rizs, jó minőségű barna kenyér, teljes kiőrlésű liszt, savanyított tejtermékek (joghurt, kefir).
Másodsorban választandó: burgonya, rizs, száraztészta, (fehér) liszt, tej.

KERÜLENDŐK:

CUKOR, MÉZ, ASZALT GYÜMÖLCSÖK, SZŐLŐ, HOZZÁADOTT CUKROT TARTALMAZÓ ÉTELEK ÉS ITALOK (pl. cukorral készült sütemények, befőttek, üdítőitalok). Ételek, italok édesítésére cukor és méz helyett természetes vagy mesterséges édesítőszerek használhatók.

A szénhidrátbevitel számítása, az étrend energiatartalmának tervezése, követése a diétakezelés meghatározó eleme. Az élelmiszerek energia- és szénhidráttartalmát a tápanyagtáblázatban keresheti ki. Figyelje a csomagolt élelmiszerek címkéit is. Az energia- és szénidráttartalomra vonatkozó információkat találhat ott. Normális testsúly esetén az életkor, nem, fizikai aktivitás függvényében az ajánlott energiabevitel általában napi 1800-2500 kcal között van. Súlyfelesleggel rendelkező cukorbetegek esetében csökkentett energatartalmú étrendet (napi 1000-1400 kcal) ajánlott tartani, mely heti 0,5-1 kg-os fogyást eredményez.

MIRE FIGYELJEN?

Mikor, mit és mennyit eszik. Gondolkodjon el az étkezési szokásain. Hol, miben kell változtatnia egészsége érdekében.
A cukorbetegség megváltoztatja az életmódját. Sok dolgot kell megtanulni és sok feladata lesz. Változtatni a dolgokon nem könnyű, de ne adja fel!
Határozza meg céljait! Milyen változtatásokat akar tenni.
Beszélje meg a célkitűzéseit a kezelőorvossal.
Válasszon egy célt, amin először fog munkálkodni.
Határozza meg, milyen lépések fognak segíteni önnek a cél elérésében!
Válasszon egy lépést és próbálja ki már ezen a héten.