

Étrendi tájékoztató cukorbeteg részére

A cukorbetegségről röviden...

A szénhidrát tartalmú táplálékok elfogyasztása után az emésztőrendszerből szőlőcukor (glükóz) kerül az érpályába, amely vércukorszint emelkedést okoz. A hasnyálmirigy által termelt inzulin hatására a glükózt a szervezet sejtjei felveszik, ezáltal a vércukorszint normalizálódik, és az inzulinszint is visszaáll a kiindulási értékre.

A cukorbetegség (diabetes mellitus) komplex anyagcserezavar, amely elsősorban a szénhidrát anyagcserét érinti. Cukorbetegség esetén a hasnyálmirigy nem, vagy kevés inzulint termel, vagy a termelődött inzulin nem képes a hatását kifejteni, ennek következtében a bélből felszívódó cukor felszaporodik a vérben, a vércukorszint magas lesz.

Megkülönböztetünk 1. és 2. típusú cukorbetegséget. Az 1-es típus általában fiatal korban jelentkezik, jellemzője a teljes inzulinhiány, a hasnyálmirigy inzulin termelésének leállása, csak inzulinnal és diétával kezelhető.

A 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának oka 90%-ban az elhízás. Ebben az esetben a kezelés történhet csak diétával (a testsúlycsökkenéssel rendeződhet a vércukorszint) illetve, gyógyszeres terápiával és diétával. Ezek hatástalansága esetén kiegészülhet inzulinterápiával is.

Miért fontos az étrend?

Az inzulin nélkül kezelt cukorbeteg esetében az inzulin elválasztása később indul meg, ezért kell kerülni a vércukorszintet gyorsan emelő ételek, italok fogyasztását.

Az inzulinnal kezelt cukorbetegéknél az inzulinkészítmények hatásának kezdetéhez, időtartamához kell igazodni az étkezések szénhidráttartalmával, időpontjával és gyakoriságával, hogy elkerülhetőek legyenek a szélsőséges vércukorszint-ingadozások.

Az étrendi kezelés célja

- Az optimális vércukorérték fenntartása
 - étkezés előtt: 4 – 6 mmol/l
 - étkezés után: 1 – 1,5 órával: 6 – 8 mmol/l.
- A nagy vércukorszint ingadozások elkerülése (hypoglikémia, hyperglikémia)
- A szövődmények kialakulásának elkerülése, illetve minél későbbi időpontra történő kitolása.

A diéta során a szénhidráttartalom mellett a kalóriatartalmat is meghatározzuk, hogy elérjük, illetve megtartsuk az ideális testtömeget. A naponta elfogyasztható szénhidrát mennyiségét egyénre szabottan az **orvos és a dietetikus** határozza meg figyelembe véve a beteg tápláltsági állapotát is.

Általánosan javasolt napi szénhidrát-elosztás (napi 5, illetve 3 étkezés esetén)

| Szénhidrát | Reggeli | Tízórai | Ebéd | Uzsonna | Vacsora | Energia (kcal/nap) |
|--------------|---------|---------|------|---------|---------|--------------------|
| 160 g | 35g | 15g | 50g | 20g | 40g | 1200 |
| 180 g | 35g | 20g | 60g | 20g | 45g | 1400 |
| 200 g | 40g | 20g | 75g | 20g | 45g | 1600 |
| 225 g | 45g | 25g | 80g | 25g | 50g | 1800 |

| Szénhidrát | Reggeli | Ebéd | Vacsora | Energia (kcal/nap) |
|-------------|---------|------|---------|--------------------|
| 160g | 40g | 70g | 50g | 1200 |
| 180g | 50g | 70g | 60g | 1400 |

A nyersanyag- válogatás szempontjai

A felhasználható nyersanyagokat azok szénhidrátartalma, vércukoremelő képessége (glikémiás index), valamint zsírtartalma alapján ítéljük meg. A társuló zsírszubsztancia-zavar miatt fokozódnak az érkárosító folyamatok. Leginkább a vese és a szem ereinek megbetegedése jellemző. Az érszűkítőanyagok, a szív és érrendszeri megbetegedések elkerülése érdekében a diéta során zsírszegény nyersanyagok közül válogatunk, valamint zsírszegénységre törekszünk az ételkészítés során is. A helyesen megválasztott étrenddel a szűkítőanyagok elkerülhetők, illetve megjelenésük időpontja kitolható.

Kerüljük a vércukor szintet gyorsan emelő és felesleges többletenergiát szolgáltató, cukrozott italokat, ételeket, valamint a zsírban gazdag készítményeket. Az édesítésre különféle édesítőszeret használhatunk.

Ajánlott és kerülendő nyersanyagok

Zöldség- és főzelékfélék:

A szokásos adagban (100g-ig) a napi összes szénhidrátmennyiségbe történő beszámítás nélkül fogyaszthatók: paprika, paradicsom, uborka, retek, fejes saláta, brokkoli, cukkini, tök, hagymafélék, kelkáposzta, fejes káposzta, karfiol, kínai kel, padlizsán, sóska, paraj, spárga, zöldbab, gomba, sárgarépa.

Mért mennyiségben fogyaszthatók: zöldborsó, kukorica, sütőtök, burgonya, szárazbab, sárgaborsó, lencse, szója.

Gyümölcsök:

Mért mennyiségben fogyaszthatók: alma, körte, narancs, cseresznye, meggy, kivi, eper, málna, ribizli, egres, őszibarack, sárgabarack, grapefruit, mandarin, nektarin, szeder, nyers ananász.

Magas zsír- és szénhidrát tartalma miatt kis mennyiségben ajánlott: mogyoró, dió, mandula, pisztácia, kesudió, napraforgómag.

Nem ajánlott: banán, szőlő, sárga- és görögdinnye, szilva, aszalt gyümölcsök, gesztenye.

Gabonai, sütő-édesipari termékek:

Mért mennyiségben fogyaszthatók: teljes kiőrlésű kenyerek (rozsos, magvas, korpás stb.), zabpehely, búzakorpa, barna rizs, graham liszt, finomliszt, durumtészták, száraztészták, fehér kenyér, kifli, zsemle, natúr kukoricapehely, Korpovit keksz, Abonett, Ham-Let.

Nem ajánlott: cukrozott gabonapelyhek és müzlik, magas zsír-és/vagy cukortartalmú pékáru, pl. kakaós csiga, sajtos roló, croissant, búrkifli, tepertős pogácsa, lekváros táskák, briós, sajtos rúd stb.

Tej- tejtermékek:

Mért mennyiségben fogyaszthatók: sovány tej, (0,1-1,5%), kefir, joghurt, sovány és félzsíros sajtok: Tolnai, Köményes, Túra, Óvári, Tenkes, Lestyános, Pritaminos, Medve light, Mozzarella, sovány és félzsíros tehéntúró, cukrozatlan gyümölcsjoghurtok, zsírszegény tejföl (8-12%).

Magas zsírtartalma miatt kis mennyiségben ajánlott: zsírdús tej (2,8-3,6%), zsíros sajtok: Márványsajt, Ementáli, Pannónia, Trappista, Karaván, tejföl (20%), tejszín, habtejszín, vaj.

Nem ajánlott: cukrozott gyümölcsjoghurtok, pudingok, tejdesszertek, túró rudi stb.

Tojás:

Zsírszegényen elkészítve, heti 2-3 darab ajánlott.

Húsok, húskészítmények, halak, belsőségek:

Ajánlott: sovány húsrészek: csirke-pulyka bőr nélkül, sertés karaj és comb, marhalapocka, nyúl, hekk, fogas, busa, tonhal, keszeg, tőkehal, máj. Sovány felvágottak: csirkemell-, pulykamell-, gép-, selyem-, fátyolsonka, pulykajava, kisebb mennyiségben: párizsi, krinolin, virsli, Zala felvágott.

Nem ajánlottak: zsíros húsrészek: oldalas, dagadó, csülök, szalonnafélék, tepertő, zsíros felvágottak, disznósajt, szalámik, kolbászok, hurkák, olajos halak, szardínia, velő.

Zsiradékok, olajok:

Ajánlott: lehetőleg hidegen sajtolt növényi olajok (napraforgó-, tökmag-, olíva-, lenmagolaj stb.), jó minőségű light margarinok (pl. Delma light, Flora).

Nem ajánlott: sertés-, liba-, tyúk- kacsazsír.

Folyadék:

Ajánlott: víz, ásványvíz, teák (gyümölcstea, zöldtea, gyógytea stb.) cukor nélkül, limonádé cukor nélkül.

Mért mennyiségben fogyaszthatók: 100%-os gyümölcs- és zöldséglevek, tej, házilag készített kakaó (cukor nélkül).

Nem ajánlott: alkohol (mennyiségtől és fajtától függően is), cukrozott üdítő italok, szénsavas üdítő italok (Cola, Sprite, Fanta stb.), energiatalok, szörpök, cukrozott gyümölcslevek, bolti kakaó.

Alkohol:

Nem ajánlott: édes likőrök, desszert borok, édes pezsgők, barna sörök, tömény szeszes italok: vodka, konyak, pálinka, stb.

Édességek:

Mért mennyiségben fogyaszthatók: édesítőszerrel készült házi piskóták / túrós sütemények / palacsinta, diabetikus termékek (a túl sok fruktóz fogyasztása káros!).

Tilos: cukor, méz, lekvár, jam, befőttek, mogyorókrém, csokoládé, sütemények, édes kekszek, nápolyik, krémesek, pudingok, fagyalt stb.

Édesítés:

- Energia- és szénhidrátmentes édesítőszeresek: szacharin, aceszulfám-K, ciklamát, (aszpartám) pl.: Pötyi, Sweety, Poliset, Polisweet, Süssina, Édeske, Cologran stb.
- Cukorpótlók: gyümölcscukor (fruktóz), szorbit (pl. Glukonon). Szénhidrát tartalmukat bele kell számítani a napi beviteli szénhidrát mennyiségbe. Túlsúly esetén fogyasztásuk nem ajánlott.
- Egyéb édesítőszeresek: nyírfacukor (xillit), stevia (sztívia)

Javasolt ételkészítési eljárások

Főzés, párolás, sütés: teflonban, alufóliában, cserépedényben, grillen, őzgerincben, jeni táliban, wokban stb.

Sűrítési módok közül ajánlott a száraz rántás (pirított liszt+víz), kefires, joghurtos, tejes (1,5%), tejfölös (10-12 %) habarás, hintés, saját anyagával való sűrítés.

Lazításhoz barna rizs, graham kenyér, zabpehely, zabkorpa, búzakorpa, tojás alkalmazható, természetesen szénhidrát tartalmuk beszámításával.

Kószegi Dalma, dietetikus

Élelmiszerek átlagos szénhidrát tartalma

| 0-3% | 4-10% | 10-25% | 45-55% | 55-80% | 80-100% |
|---|---|---|---|--|--|
| Húsok Húskészítmények Halak Belsőségek Zsiradékok Olajok Sajt Tojás Citrom Fejes saláta Kínai kel Brokkoli Retek Sóska Spenót Spárga Uborka Mesterséges édesítőszer | A legtöbb zöldség Gombák Tej Kefír Joghurtban Túró Alma Málna Eper Narancs Őszibarack Ribizli Szeder Málna Eper Grapefruit Mandula Mogyoró Szezám Tökmag Mustár Majonéz Savanyúságok | Ananász <i>Banán</i> <i>Dinnye</i> Cseresznye Mandarin Kivi Körte Meggy Nektarin Sárgabarack <i>Szilva</i> <i>Szőlő</i> Ringló <i>Befőttek</i> Burgonya Kukorica Sütőtök Zöldborsó Dió Földimogyoró Mák Napraforgómag Pisztácia <i>Ketchup</i> Paradicsompüré | <i>Aszalt</i> <i>gyümölcsök</i> Száras bab Lencse Sárgaborsó Szója | Gabonamagvak Müzlík Lisztek Kenyerek Zsemle Kifli <i>Édes</i> <i>péksütemények</i> Sós <i>péksütemények</i> Abonett Ham-Let Korpoovit keksz Tészta Rizs <i>Édes kekszek</i> Sós kekszek <i>Jam</i> <i>Lekvár</i> <i>Sütemények</i> <i>Csokoládék</i> | <i>Répacukor</i> <i>Nádcukor</i> <i>Szőlőcukor</i> <i>Méz</i> Fructóz Szorbit (Glukonon) |

A *dólt betűvel* írt élelmiszerek fogyasztása nem ajánlott!