

Életmód kisokos cukorbetegnek

Készítette: Zalai Noémi dietetikus





**A MAGYAR DIABETES TÁRSASÁG
EDUKÁCIÓS MUNKACSOPORTJÁNAK
SZAKMAI EGYÜTTMŰKÖDÉSÉVEL ÉS
A ZENTIVA TÁMOGATÁSÁVAL.**

Tartalomjegyzék

Előszó	5
Cukorbeteg lettem. Mit tegyek?	6
Mi a cukorbetegség?	7
A cukorbetegség diagnosztikája	8
Mi az a hipoglikémia?	9
Mit kell tenni hipoglikémia esetén?	9
A cukorbetegség étrendi kezelése	12
A glikémiás index fogalma	14
Mit mire cseréljünk?	17
Az édes íz – a cukor helyettesítése a diabétesz étrendben	18
A gyümölcsök helye a cukorbeteg étrendben	19
Magyaros ételek a cukorbeteg étrendben	20
Okostányér	21
Tenyér/Ököl módszer	24
A mozgás és diabétesz	26
Zöldségek, zöldségkészítmények, gombák	27
Tej, tejtermékek	30
Gabonafélék, lisztek, kenyerek	32
Gyümölcsök, olajos magvak	34
3 napos mintaétrend	36
Receptek	41



Előszó

Magyarországon a regisztrált cukorbeteg felnőttek száma meghaladja az 1,1 millió főt. Miután a cukorbetegség lassan alakul ki, tüneteket eleinte nem okoz, vagy nem ismerjük fel őket, ezért a prediabéteszben szenvedő betegek számát becsülni sem tudjuk. Prediabétesznek nevezzük azt az állapotot, amikor a vércukorszintek magasabbak a normál értéknél, azonban még nem érik el a diabetes mellitus küszöbét.

Látjuk tehát, hogy a cukorbetegség, és a cukorbetegség előállapota sokakat érint, kezeléséről, étrendjéről pedig fontos beszélni, hiszen a megfelelő életmóddal, és a megfelelően beállított kezeléssel a szövődmények megelőzhetők!

Ezzel a kiadvánnyal szeretnénk a cukorbetegeknek segíteni, hogy átfogó, és részletes útmutatást kapjanak az állapotuknak megfelelő életmód kialakításához, hogy jó életminőségben, a szövődmények elkerülésével tudják élni az életüket.

Zalai Noémi dietetikus

Ez a betegájékoztató kiadvány általános információkat tartalmaz az Ön betegségével, annak kezelésével és javasolható életmóddal kapcsolatban. Az egyes betegek sajátosságainak megfelelő életmód egyedileg eltérő lehet, ezért életmód-változtatást előzetesen a kezelőorvosával egyeztessen.

Cukorbeteg lettem. Mit tegyek?

Ne essen kétségbe

A legtöbben, ahogy kézhez kapják a diagnózist, megrémülnek, hiszen úgy gondolják, a cukorbeteg életmód nehezen követhető. Természetesen első hallásra túl sok dolgot kell elsajátítani, ám megfelelő orvossal, dietetikussal és ismételt oktatással hamar átláthatóvá és betarthatóvá válik az új életmód.

Nem elég csak a gyógyszer/inzulin

A cukorbetegség terápiájában igen nagy szerepe van a megfelelő, személyre szabott életmód követésének. A gyógyszer, illetve az inzulin önmagában, diéta és mozgás nélkül kevés. Kutatások sora bizonyítja, miszerint a megfelelő táplálkozással és rendszeres mozgással hatékonyan kiegészíthető a cukorbetegség gyógyszeres terápiája.

A 2-es típusú cukorbetegség nem gyógyítható, de a vércukorszint normalizálható.

Kerülje el a szövődményeket

A tartósan magas vércukorszint igen veszélyes szövődményekhez vezethet. A cukorbetegség kezelésének elsődleges célja ezek megelőzése. Amennyiben valaki cukorbeteg, úgy fontos, hogy bizonyos időközönként részt vegyen szövődmény kivizsgálásokon.

Étrendi változtatások

- A dietetikus a beteg energiaigényét az ideális testsúlyra adja meg
- Alacsony glikémiás indexű étrendet kell kialakítani
- Hipertónia miatt csökkenteni kell a só bevitelt, helyette fűszerezéssel kell ízesíteni
- Hiperlipidémia miatt zsírszegény étrend választandó. Csökkenteni kell a telített zsírok fogyasztását
- Testmozgás beiktatása a napirendbe

Mindezek megértéséhez és elsajátításához nyújt segítséget a kiadványunk.

Mi a cukorbetegség?

„A diabetes mellitus (cukorbetegség) olyan anyagcsere-betegség, amelynek központjában a szénhidrát-anyagcsere zavara áll, de a kórfolyamat következményesen érinti a zsír- és a fehérje-anyagcserét is. A cukorbetegség alapvető oka az inzulin viszonylagos vagy teljes hiánya, illetve az inzulinhatás elmaradása.”

Forrás: Diabetologica Hungarica 2020/3

A cukorbetegségnek több típusa ismert, megkülönböztetünk 1- es típusú cukorbetegséget, 2-es típusú cukorbetegséget, valamint úgynevezett gesztációs diabéteszt, vagyis terhességi cukorbetegséget. Jelen kiadványunk a 2-es típusú cukorbetegség számára készült.

A 2-es típusú cukorbetegség esetén általában az inzulintermelés normális, tehát elegendő mennyiségű inzulin lehet jelen a szervezetben, azonban ezt a sejtek nem tudják kellő hatékonysággal felhasználni. A betegség lassan alakul ki, megelőzi a már fent említett prediabéteszes állapotot.

Kialakulásában szerepet játszanak úgynevezett szerzett tényezők, ilyen például:

- a túlsúly
- a hasi típusú elhízás (emelkedett zsigeri zsír)
- a mozgásszegény életmód
- a helytelen táplálkozási szokások
- hypertonia
- csökkent HDL koleszterin
- emelkedett triglicerid szint

Illetve öröklött tényezők, mint:

- családban előforduló cukorbetegség
- családban előforduló elhízás

Miután a betegség kezdetben tünetszegény, ezért gyakran csak egy általános laborvizsgálat során derül rá fény. Ekkor azonban már akár évek óta fennállhat a betegség, ezért nagyon fontos a rendszeres, évenkénti szűrővizsgálat.

A 2-es típusú cukorbetegség tünetei

Ahogy az előzőekben említettem, a betegség korai szakaszában tünetek még nem jelentkeznek.

Előrehaladott állapotban már észlelhetőek azonban olyan tünetek, mint például:

- elhúzódó sebgyógyulás
- gyakori fáradtság
- bőrvizsketés
- szájszárazság
- fokozott szomjúságérzés, és gyakori vizeletürítés
- zsibbadás érzés a kéz, vagy lábfejen

A cukorbetegség diagnosztikája



A cukorbetegséget vérvizsgálat alapján lehet megállapítani. A Magyar Diabetes Társaság szakmai irányelve szerint a diagnosztikát az alábbi módszerrel végzik: *Fontos megjegyezni, hogy az otthoni vércukormérő készülékek nem alkalmasak a cukorbetegség diagnózisának felállítására!*

Orális glükóz-tolerancia teszt (OGTT)

Az OGTT során a páciens vércukorszintjét először éhgyomorra megméri. Ezután egy 75 g glükóz tartalmú cukor oldatot kell elfogyasztani. A vizsgálat ideje alatt mozogni, sétálni, étkezni nem szabad. Az oldat elfogyasztása után 2 órával ismételtén vért vesznek. Amennyiben a 2 órás vérből vett vércukorszint 11,1 mmol/l, vagy azt meghaladó, a cukorbetegség diagnózisa kimondható.

A szénhidrátanyagcsere állapota	Glukózkoncentráció, mmol/l (vénás plazma, laboratóriumi mérés)
Normális glukóztolerancia:	
Éhomi vércukorszint	≤6,0
OGTT 2 órás érték	<7,8
Emelkedett éhomi vércukor (IFG)	
Éhomi vércukorszint és	6,1- 6,9 között
OGTT 2 órás érték	<7,8
Csökkent glukóztolerancia (IGT)	
Éhomi vércukorszint és	<7,0
OGTT 2 órás érték	7,8- 11 között
Diabetes mellitus	
Éhomi vércukorszint vagy	≥7,0
OGTT 2 órás érték	≥11,1

Forrás: Diabetologica Hungarica 2020/3

Mi az a hipoglikémia?

Ha a vércukorszint 4 mmol/l alá csökken, akkor hipoglikémiáról beszélünk.

A hipoglikémia tünetei lehetnek:

- verejtékezés
- remegés, szédülés
- sápadtság
- éhségérzet
- idegesség
- gyengeség
- zavartság
- homályos látás
- szapora szívdobogás
- fejfájás

A hipoglikémia okai lehetnek:

- A szokásosnál több gyógyszer, vagy inzulin használata a cukorbetegség kezelése során.
- A szokásosnál kevesebb étkezés, valamely étel vagy kisebb fogás kihagyása.
- A szokásosnál több fizikai aktivitás vagy torna.
- Alkoholfogyasztás.
- Hasmenéssel járó betegségek.
- Ha az étkezést és a tablettás kezelést nem hangolja össze.
- Időjárási szélsőségek, például nagyon meleg vagy nagyon hideg időjárás.
- Egy forró fürdő vagy szauna is alacsony vércukorszintet idézhet elő néhány cukorbetegnél.

Forrás: A Magyar Diabetes Társaság honlapja

Mit kell tenni hipoglikémia esetén?

A 15-15 szabály

1. Fogyasszon 15 g gyorsan felszívódó szénhidrátot, ez lehet 1,5 dl almalé, narancslé (nem light!) vagy 3 szem, gyógyszertárban kapható glükóztabletta.
2. Ezután 15 perc múlva mérje meg a vércukorszintjét.
3. A 15-15 szabályt addig ismétlje, amíg nem mér normál vércukrot.
4. Ha vércukorszintje normalizálódott, tartson egy kisebb étkezést, fogyasszon lassan felszívódó szénhidrátot, például egy szendvicset, vagy néhány szem korpás kekszet sajttal.

Cukorbetegek számára javasolt szűrővizsgálatok (a Magyar Diabetes Társaság ajánlása alapján)

Naponta/heti több alkalommal:

- Vérnyomásmérés otthon
- Vércukor önellenőrzés
- Talpvizsgálat



Évente 2 alkalommal:

- Fogászati ellenőrzés
- Diétás tanácsadás



2x



Évente 1 alkalommal:

- A szemfenék vizsgálata
- A szérumlipidek vizsgálata
- Lábfej szűrővizsgálata (érszűkület szűrése, Diabetes neuropathia szűrése)



1x



Évente többször:

- A HbA1c vizsgálata (laboratóriumi méréssel) évente 3-4x
- A vérkép, a vesefunkció vizsgálata évente 2-3x



A cukorbetegség étrendi kezelése

A cukorbeteg étrend egy kiegyensúlyozott, az egészséges táplálkozási ajánlásokon alapuló étrend, amelyben nagy hangsúlyt fektetünk a szénhidrátok mennyiségi, és minőségi válogatására.

Élelmiszereink, nyersanyagaink nagy része jelentős mennyiségű szénhidrátot tartalmaz. Szervezetünk számára a legkönnyebben hasznosítható energiaforrás, így szükség van rá a táplálkozásunkban.

A szénhidrátokat 3 típusba soroljuk:

- egyszerű szénhidrátok
- összetett szénhidrátok
- rostok

A diabetes étrendi kezelésében a hangsúly az összetett szénhidrátok, illetve a magas rosttartalmú élelmiszerek előnyben részesítésében van, hiszen ezek nem emelik meg olyan meredeken a vércukorszintet, és hosszabban tartó teltségérzetet biztosítanak számunkra.

Szénhidrátot tartalmazó nyersanyagok:

- gabonafélék és az abból készült termékek (kenyerek, tészták, lisztek...)
- gabonaalapú köretek (rizs, bulgur, kuszkusz, köles stb.)
- álgabonák (hajdina, quinoa, amaránt)
- gyümölcsök
- zöldségek
- tej, és tejtermékek
- a cukor minden formája - barnacukor, nádcukor, méz, fruktóz stb.

Nyersanyagok, amelyek nem, vagy csak elenyésző mennyiségben tartalmaznak szénhidrátot:

- tőkehúsok, húskészítmények
- halak
- sajtok
- tojás
- tiszta víz
- üres kávé, tea
- zsiradékok (növényi olajok és állati eredetű zsiradékok)
- energiamentes édesítőszer
- kerti vetemények (paprika, paradicsom, uborka, retek, fejes saláta) kevesebb, mint 5 g szénhidrátot tartalmaznak 100 g-ban

A SZÉNHIDRÁTOK CSOPORTOSÍTÁSA FELSZÍVÓDÁS SZERINT

Lassan felszívódó szénhidrátot tartalmaznak

- A zöldségek nagy része
- teljes kiőrlésű gabonalisztek (Graham, tönköly, rozs...)
- barna rizsliszt, zabpehelyliszt
- teljes kiőrlésű kenyerek és pékáruk
- Graham kenyér
- bulgur
- quinoa
- Basmati rizs
- barnarizs
- hajdina
- durumtészta
- teljes kiőrlésű tészta

Gyorsan felszívódó szénhidrátot tartalmaznak

Minden olyan élelmiszer, amely natív cukrokat, illetve az alább felsoroltak bármelyikét tartalmazza nagyobb mennyiségben:

- cukor (szacharóz)
- barnacukor
- fruktóz
- kókuszvirág cukor
- juharszirup
- melasz
- invertcukor
- nádcukor
- méz
- szőlőcukor (dextróz, glükóz)
- maltit sziru
- maláta szirup
- kukoricaszirup

Minden finomított lisztből készült termék:

- fehér kenyér
- tejes zsemle
- vizes zsemle
- tejes kifli

- pogácsa
- cukrozott pékáruk
- keményítők
- fehér rizs
- burgonyapüré
- tej, tejes italok, tejes turmixok, joghurt
- kukoricaliszt, és az abból készült termékek
- extrudált kenyér (rosttal nem dúsított, fehér lisztes változat)
- A gyümölcsök nagy része, gyümölcskészítmények, gyümölcslevek, gyümölcsturmixok, gyümölcsjoghurtok, aszalt gyümölcsök, befőttek, lekvárok
- Édességek: csokoládék, kekszek, nápolyik, cukorkák
- sütemény
- hagyományos száraztészta
- tápióka
- puffasztott rizs
- kukoricapehely

A glikémiás index fogalma

A glikémiás index a szénhidrát tartalmú ételeket, élelmiszereket kategorizálja, azok vércukoremelő hatása szerint. Vagyis azt mutatja meg, hogy az adott élelmiszer vércukoremelő hatása magas, közepes vagy alacsony. Értékét százalékban fejezik ki, és a glükóz vércukoremelő hatásához mérik (100%). A diabétesz étrendi kezelésében az alacsony és közepes glikémiás indexű élelmiszereket javasolt előnyben részesíteni, hiszen azok lassabban, és kevésbé emelhetik meg a vércukorszintet.

Glikémiás index	
Nagyon magas 90-100%	méz, cukor, szőlőcukor, cukrozott üdítők, fehér zsemle, kifli, datolya, kukoricapehely, krumplipüré, főtt krumpli
Magas 70-90%	extrudált kenyerek, pirított kenyér, fehér liszt, főtt tészta (hagyományos), kalács, szőlő, görögdinnye, sültkrumpli
Közepes 50-70%	zabpehely, kukorica, főtt rizs, banán, ananász, kivi, mangó
30-50%	tej, joghurt, kefir, alma körte, narancs, durumtészta, teljes kiőrlésű gabonák, árpa, bulgur, hajdina, köles
30% alatt	fruktóz, hüvelyesek, dió, grapefruit, lencse
15% alatt	a zöldségek nagy része (uborka, salátafélék, cukkini, tök, retek, brokkoli, spárga, zeller)



Fehérjék a cukorbeteg étrendben

Vesekárosodással nem szövődött diabéteszes betegek **optimális fehérjebevitel 1g/ttkg/nap**. Az állati eredetű fehérjék fogyasztásánál (húsok, húskészítmények, tejtermékek tekintetében) arra kell ügyelnie a cukorbetegnek, hogy a sovány verziókat részesítse előnyben, elkerülve a magas telített zsír bevitelt.



Zsírok a cukorbeteg étrendben

A legfrissebb szakmai irányelv szerint a zsírbevitelt minden esetben egyénre szabottan, a keringési kockázat figyelembevételével célszerű meghatározni.

Fontos azonban kiemelni, hogy vizsgálatok alapján az egyszeresen telítetlen zsírsavban gazdag étrend csökkenti a 2-es típusú diabéteszt kísérő keringési kockázatot. Egyszeresen telítetlen zsírsavban gazdag az **olívaolaj, és a repceolaj** például.

Általánosan javasolható, hogy a cukorbeteg étrendje ne tartalmazzon nagy mennyiségben telített (állati eredetű) zsírokat, illetve kerülje a transz-zsírsavak bevitelét. A transz-zsírsavak a növényi olajok hidrogénezése során keletkező vegyületek. Olyan feldolgozott élelmiszerekben fordulnak elő, amelyek részlegesen hidrogénezett növényi olajokat tartalmaznak. Ételeihez **használjon nagyobb részben növényi olajokat, azonban kerülje a bő olajban sütést**.



Folyadékbevitel

Cukorbetegnek számára (is) kiemelten fontos, hogy figyeljenek oda a megfelelő folyadékbevitelre. A pontos folyadékigényt meghatározza a testtömeg, a fizikai aktivitás, az egészségi állapot, az évszak, az éghajlat stb. de **átlagosan, felnőttek esetén 2L/nap**. Folyadékpótlásra legjobb a tiszta víz, ásványvíz, szálalás, vagy filteres teák, esetleg gyógyteák, cukor nélkül elkészítve. Folyadékbevitelünket változatossá tehetjük a víz ízesítésével, például friss (reszelt) gyömbér, citromlé, mentalevél, bazsalikom, akár uborkaszeletek is adhatók a vízhez.



Alkohol

Cukorbeteg (és nem cukorbeteg) számára **az alkoholfogyasztás nem javasolható**. Fontos tudni, hogy a szervezetben jelen lévő alkohol – lebomlásáig – gátolja a májban történő glikogénbontást és a glukózkibocsátást, emiatt fokozhatja a vércukoresés kockázatát. Ha elkerülhetetlen az alkoholfogyasztás, akkor a főétkezésekhez kapcsolódóan fogyasszon alkoholt, sosem éhgyomorra.



Étkezési ritmus

Diabéteszben az étkezési ritmust meghatározza a kezelés módja (tablettás kezelés, inzulinterápia). Mindig be kell tartani az orvos utasításait az étkezés időpontjaira, és az étkezések számára vonatkozóan, hiszen kezelőorvosa az Ön terápiájának megfelelően állítja azt be. Amennyiben kizárólag életmódkezelésben részesül, úgy kezelőorvosa/dietetikusa a napi ötszöri étkezést javasolhatja.



Mit mire cseréljünk?

Kerülendő	Javasolt
búzaliszt, hagyományos	teljes kiőrlésű búzaliszt, rozsliszt, Graham liszt, barna rizsliszt, kölesliszt, hajdinaliszt, zabliszt
fehér lisztből készült pékáruk	teljes kiőrlésű kenyér/kifli/zsemle, Graham kenyér, korpás zsemle, teljes kiőrlésű Tortilla, rozskenyér
tojással készült száraztészta	durumtészta, teljes kiőrlésű tészta, kölestészta, száraztészta vöröslencséből, csicseriborsó tészta
tarhonya	köles, hajdina, bulgur, quinoa
galuska	teljes kiőrlésű lisztből készült galuska
cukor, méz	sztyívia, eritrit, egyéb energiamentes édesítőszer
cukrozott kakaópor	holland kakaópor
gyümölcsle, üdítő	víz, ásványvíz, filteres/szálas tea
chips, ropi	Korpovit keksz, teljes kiőrlésű ropi, hummusz chips, quinoa chips, barnarizs chips, lencsechips
édes kekszek	cukormentes, teljes kiőrlésű kekszek, korpás keksz
töltött/tejsokoládé	85%-os étcsokoládé alkalmanként, vagy cukormentes csokoládé
bolti gyümölcsjoghurt	házi gyümölcsjoghurt (natúr joghurt és gyümölcs)
bő zsírban sülték (rántott hús)	rostonsült/grillezett/sütőzacskóban sült húsok
burgonyapüré, burgonya	karfiol, brokkoli, csicsóka
aszalt gyümölcsök, konzervek	friss gyümölcsök
fehér rizs	basmati rizs, barnarizs, bulgur, vöröslencse, hajdina, köles, quinoa

Az édes íz – a cukor helyettesítése a diabétesz étrendben

Édesítőszer

A cukorbeteg étrendben a magas energiatartalmú, hagyományos édesítőszer fogyasztása nem javasolt. Helyettük energiamentes, vagy alacsony energiatartalmú cukorpótlókat javasolt használni.

nem javasolt:

- cukor/szacharóz/
- nádcukor
- barnacukor
- méz
- szőlőcukor/dextróz, glükóz/
- kókuszvirág cukor
- fruktóz /gyümölcscukor/
- fruktóz szirup
- maltit szirup
- juharszirup
- maláta szirup
- melasz
- kukoricaszirup
- invertcukor
- agavé szirup

ENERGIAMENTES/ALACSONY ENERGIATARTALMÚ ÉDESÍTŐSZER

Mesterséges édesítőszer

A mesterséges édesítőszer szintetikus úton előállított szerves vegyületek, amelyek a természetben nem fordulnak elő.

Mesterséges édesítőszer

- Szacharin
- Ciklamát
- Aceszulfám-K
- Aszpartám
- Szukralóz

Természetes eredetű édesítőszer

- Sztívia (szteviol-glikozidok)
- Taumatin
- Neoheszperidin

Cukoralkohol

- Szorbit
- Mannit
- Izomalt
- Maltitok
- Laktit
- Xilit
- Eritrit

Hogyan válasszunk?

Az ízlésünk, és az elkészíteni kívánt étel is meghatározza az édesítőszer választást, azonban javasolt az energiamentes, vagy elenyésző energiatartalmú természetes eredetű édesítőszer, vagy a cukoralkoholok közül választani, és kevesebb mesterséges édesítőszer fogyasztani. Fontos azonban megjegyezni, hogy a cukoralkoholok nagy mennyiségben fogyasztva az arra érzékenyeknél puffadást, hasi diszkomfortérzést okozhatnak, ezért első használatkor kevesebb mennyiséggel kísérletezzünk.

A gyümölcsök helye a cukorbeteg étrendben

A gyümölcsök vitaminokat, ásványi anyagokat, rostokat, antioxidáns vegyületeket tartalmaznak, melyek kedvezően hatnak az emberi szervezetre. Helytelen lenne tehát a cukorbeteg étrendben tiltani a gyümölcsök fogyasztását. Azonban néhány fontos szabályt be kell tartani ezzel kapcsolatban, hiszen a gyümölcsök gyorsan felszívódó szénhidrátokat (cukrokat) is tartalmaznak, ezért:

- a reggeli, és az esti órákban nem javasolt a fogyasztásuk
- ne reszeljük, főzzük, pürésítsük a gyümölcsöket, mert ezzel gyorsítjuk a felszívódásukat
- ne fogyasszunk aszalt gyümölcsöt
- ne fogyasszunk cukrozott befőtteket
- Érdemes a kisétkezések alkalmával valamilyen lassan felszívódó szénhidrát társaságában fogyasztani a gyümölcsöt (például: Korpovit keksz, teljes kiőrlésű cukormentes keksz
- Ugyanígy a zsírtartalom és az egyidejűleg elfogyasztott fehérje is lassítja a szénhidrátok felszívódását (sajt, joghurt, olajos magvak!)

Szénhidráttartalom szerint

Magas szénhidráttartalmú, nem javasolt:

- aszalt gyümölcsök, cukrozott befőttek

Magas szénhidráttartalmú, fogyasztása csak mértékkel, és alkalmanként kis mennyiségben javasolt:

- banán, szőlő, mangó, gránátalma, licsi, cseresznye, szilva, füge, ananász, naspolya, körte, nektarin, kivi, meggy, cukordinnye, sárgabarack.

Alacsony szénhidráttartalmú 10 gr/100 gr alattiak:

- mandarin, birsalma, őszibarack, narancs, egres, grapefruit, eper, alma, ribizli, szeder, málna, kókuszdió, citrom.

Glikémiás index szerint:

- Magas (100-70) GI: görögdinnye (alacsony szénhidrát, magas GI), aszalt gyümölcsök
- Közepes (70-50) GI: ananász, sárgadinnye, banán, mangó
- Alacsony (50-30) GI: pl: áfonya, alma, körte, szilva, szőlő, őszibarack, narancs
- 30 alatti: grapefruit

Melyik napszakban érdemes fogyasztani?

(Fontos figyelembe venni az egyéni toleranciát!)

- Délelőtt (tízórai)
- Ebéd után
- Délután (uzsonna)

Magyaros ételek a cukorbeteg étrendben

A cukorbetegnek a hagyományos magyaros ízeiről sem kell lemondaniuk, csak néhány változtatást kell tenniük a receptekben, hogy azok beilleszthetők legyenek a diétájukba.

- A rakott, töltött ételekben, fasírtokban rizs vagy fehér kenyér helyett magasabb rosttartalmú gabona használata: zabpehely, bulgur, barnarizs, teljes kiőrlésű kenyér, zabkorpa
- Palacsinta esetében teljes kiőrlésű, vagy zabliszt használata.
- Főzelékek esetében habarás, saját anyagával sűrítés.
- Kevesebb vöröshús fogyasztása, több szárnyas, és halfogyasztás.
- Köretek változatosabb alkalmazása, több zöldség, saláta, magas rosttartalmú köret.
- Panírozás helyett natúr, sütőben sült, grillezett húsok, zöldségek készítése

Legfontosabb szempontok egy recept esetében:

1. A cukrot, mézet energiamentes édesítőre cserélni
2. A zsírosabb húsokat soványra cserélni (sertés helyett pulykahús például)
3. Állati zsiradék növényire való cseréje/kevesebb zsír használata
4. Panírozás helyett natúr sütés
5. Finomliszt cseréje teljes kiőrlésű változatra
6. Rosttal dúsítás, ahol lehetséges (útifűmaghéj, korpafélék, zabpehely)
7. Tejföl hígítása natúr joghurttal



OKOSTÁNYÉR*



Használjon a lehető legkevesebb sót, cukrot és zsiradékot az ételek elkészítéséhez!



Egyen minden nap friss zöldségfélét, gyümölcsöt!



Napi étete fele zöldség és gyümölcs legyen!

* Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága ajánlásával.
www.okostanyer.hu



Folyadékok



Igyon bőségesen ivóvizet!



Fogyasszon rendszeresen teljes értékű gabonát!



Válasszon változatosan a fehérjeforrások közül!

Zöldségek

Gabonafélék

Gyümölcsök

Tej és tejtermékek
Tojás/hal/húsok

Mi legyen egy nap a tányírján?

Figyeljen az elfogyasztott ételek, italok mennyiségére és minőségére! Válasszon elsősorban az évszaknak megfelelő, szezonális, frissen fogyasztható alapanyagokat és a kevésbé feldolgozott élelmiszereket! Ha teheti, részesítse előnyben a hazai, helyben termelt alapanyagokat. Igyon elegendő folyadékot, étkezzen rendszeresen, naponta 3-5 alkalommal, változatosan. Az egészséges táplálkozás több, mint az elfogyasztott étel. A nyugodt körülmények között, élvezettel elfogyasztott étel számtalan előnnyel jár.



Zöldségek

Egyen minden főétkezéshez piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket, például paradicsomot, sárgarépat, brokkolit. Fogyasszon hetente legalább 1 alkalommal hüvelyest (bab, borsó, lencse, csicseriborsó, szója). A friss, gyorsfagyasztott és konzerv zöldségfélék, savanyúságok mind számítanak. A konzervek közül azt válassza, amelyik kevesebb sót tartalmaz. Burgonyát legfeljebb minden második nap fogyasszon.

Fogyasszon legalább 5 adag zöldséget vagy gyümölcsöt naponta!

Ebből 3-4 adag zöldség/1-2 adag gyümölcs, és legalább 1 adag friss/nyers legyen. A burgonya nem számítható be a napi 5 adagba. 1 adag = 1 nagy paprika, paradicsom, 1 nagy alma vagy őszibarack vagy 1 közepes tálka saláta vagy 80 g száraz vagy 120 g friss/fagyasztott hüvelyes vagy 1 pohárnyi bogyós gyümölcs vagy 2 dl smoothie.



Gyümölcsök

Egyen gyümölcsöt tízórára, uzsonnára, salátaként vagy desszertként. A reggeli gabonafélék tetejére, de akár a palacsintába is, az évszaktól függően, tehet gyümölcsöt. Elsősorban friss gyümölcsöt fogyasszon, de eheti szárított, fagyasztott vagy konzerv formában is. Amikor gyümölcslevet választ, döntsön a 100% gyümölcstartalmú mellett. Hetente 2-3 alkalommal fogyasszon kis maréknyi sótlan olajos magvat, pl. diót, mandulát, mogyorót, tökmagot, napraforgómagot.



Gabonafélék

Fogyasszon naponta legalább egyszer teljes értékű gabonából készült kenyeret, péksüteményt, köretet. A finomított gabonaféléket helyettesítse teljes értékűekkel, pl. teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérral, kiflivel, zsemlével, tésztával, keksszel, gabonapehellyel, barna rizzsel. Részesítse előnyben a teljes kiőrlésű lisztből készült tésztát! Jó választás lehet a durum tészta is. Az élelmiszerek címkéjén ellenőrizze az összetevőket és válassza gyakrabban azokat a termékeket, melyeknél az összetevők listájában első helyen áll a „teljes értékű” vagy „teljes kiőrlésű” kifejezés.

Fogyasszon 3 adag gabonafélét naponta, ebből legalább 1 adag teljes értékű legyen! 1 adag = 1 db péksütemény (pl. kifli vagy zsemle) vagy 1 közepes szelet kenyér/kalács vagy 12 evőkanál (20 dkg) főtt tészta/rizs vagy 3 evőkanál gabonapehely/müzli.



Húsok halak/ tojás, tej és tejtermékek

Válassza gyakrabban az alacsonyabb zsírtartalmú tejtermékeket. Ha növényi italt iszik, válassza a dúsított, hozzáadott cukrot nem tartalmazó fajtákat. A növényi italok tápanyagtartalma jelentősen elmarad a tejétől, amit az étrend összeállításánál figyelembe kell venni! Iktasson be hetente legalább egy húsmentes napot! Válasszon változatosan a fehérjeforrások közül, helyettesítheti a húst halakkal, tojással, tejtermékekkel, hüvelyesekkel, gabonákkal, magvakkal. Húsokból válassza gyakrabban a sovány változatokat. Hetente legfeljebb 350-500 g főtt/ párolt/sült (500-700 g nyers) vöröshúst (pl. marha, sertés) fogyasszon. Feldolgozott húsipari termékeket legfeljebb alkalmanként, kis mennyiségben egyen! Fogyasszon hetente legalább egyszer halat. Válasszon gyakrabban a hazai halak (pl. pisztráng, harcsa, busa) közül! Belsőség hetente legfeljebb egyszer kerüljön az étrendbe. **Minden főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét! Napi fél liter tej vagy ennek megfelelő kalciumtartalmú tejtermék elfogyasztása javasolt.** 1 adag = 2 dl tej/joghurt/kefir vagy 5 dkg túró vagy 3 dkg sajt vagy 1 tenyérnyi szelet (10 dkg) hús vagy 1 szelet (15 dkg) hal vagy 1 db tojás.



Folyadékok

Szomjoltásra legalkalmasabb az ivóvíz. Gyümölcs- és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítőitalokat, turmixokat, tejes italokat (pl. kakaó, tejeskávé) csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként, kis mennyiségben igyon.

Fogyasszon naponta 8 pohár folyadékot! Ebből 5 pohár ivóvíz legyen. 1 pohár = 2-2,5 dl



Csökkentse az elfogyasztott só, zsiradék és cukor mennyiségét!

Vásárláskor hasonlítsa össze a termékek só-, zsír- és cukortartalmát, válassza az alacsonyabbat! Az ételek, italok ízesítésére minél kevesebb cukrot, sót használjon. A só egy részét helyettesítse friss vagy szárított zöldségzerekekkel. Hetente legfeljebb kétszer egyen édeséget, desszertet. A magas zsírtartalmú élelmiszerekből, mint például torták, kekszek, tejszínes jégkrémek, zsíros sajtok, kolbászok, majonéz, ne minden nap, csak ritkán egyen.

Használjon minél kevesebb, elsősorban növényi olajokat az ételek elkészítéséhez! Alkalmazza gyakrabban a zsírtakarékos elkészítési módokat, például a grillezést, a párolást vagy a habarást. Csak alkalmanként fogyasszon bő zsiradékban sült ételeket.



Táplálkozzon okosan. Legyen aktív!

Válasszon olyan mozgásformát, amit szeret és csinálja egyhuzamban legalább 10 percre! Fokozatosan növelje az időtartamot, ez további egészségügyi előnyökkel jár.

Gyermekek és serdülők számára naponta legalább 60 perc, felnőtteknek heti 2,5 óra mérsékelt intenzitású mozgás (pl. tempós séta) javasolt.

Tenyér/Ököl módszer

Az elfogyasztható adagok kiméréséhez gyors, és egyszerű segítség lehet a tenyér, vagy ököl módszer.



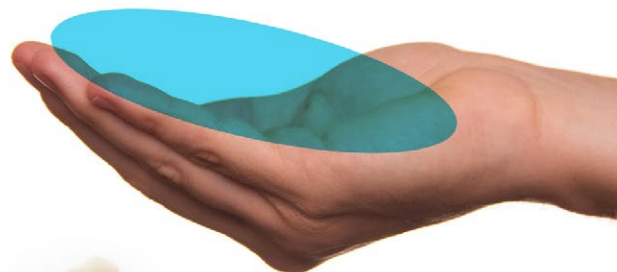
1 zárt maroknyi száraz rizs, bulgur, hajdina, egyéb apró formájú száraztészta nőknél (apróbb tenyerűeknél) körülbelül 30 g mennyiséget jelent, férfiaknál 50 g.



Salátafélékből legalább 2 maroknyit fogyasszunk egy étkezésnél. Sótlan olajos magokból napi 1 marékkal fogasztunk.



Tenyerünket használhatjuk a szelet húsok/halak kiméréséhez: 1 „tenyérszerű” hússzelet körülbelül 9-12 dkg hús, vagy hal, amely 1 adagra elegendő.



1 teáskanál vaj, margarin, majonéz annyi, mint az ujjbegyünk.



1 evőkanál tejföl, 1 adag sajt a hüvelykujjunk méretének felel meg.



A mozgás és diabétesz

Minden cukorbeteg felnőttnek **hetente legalább 150 perc mozgás javasolt**, lehetőség szerint napi rendszerességgel, hiszen a rendszeres fizikai aktivitás segít a vércukorszintet normál tartományban tartani.

Mielőtt edzésformát választ, fontos, hogy konzultáljon orvosával, ugyanis a fizikai tevékenység intenzitását, időtartamát, formáját és gyakoriságát egyénre szabottan kell meghatározni.

Javasolható mozgásformák:

- gyaloglás
- gyors séta
- kerékpározás
- úszás
- tánc
- szobakerékpár

Alacsony vércukorszintnél nem javasolt a sportolás megkezdése, ha az edzés előtt mért vércukorérték $<6,5$ mmol/l, akkor javasolt pluszszénhidrát bevitel. Magas vércukorérték ($>15-16$ mmol/l) esetén a fizikai aktivitás megkezdése ellenjavalt.

Mennyi mozgás szükséges 1-1 étel/ital ledolgozásához?







Gyaloglás



Kerékpározás



Aerobic/Úszás

	Gyaloglás		Kerékpározás		Aerobic/Úszás	
	nő	férfi	nő	férfi	nő	férfi
ch = szénhidrát						
 5 dl világos sör (25g ch)	100 perc	67 perc	55 perc	37,5 perc	43,5 perc	28,5 perc
 3 dkg chips (15g ch)	57 perc	38 perc	31,5 perc	21 perc	24,5 perc	16 perc
 6 dkg földimogyoró (10g ch)	134 perc	90 perc	74 perc	50 perc	58 perc	38 perc
 2 dl 100%-os gyümölcslé (20g ch)	27 perc	18 perc	15 perc	10 perc	11,5 perc	7,5 perc



Zöldségek, zöldségkészítmények, gombák

Nyersanyag	ch (g/100 g)	Nyersanyag	ch (g/100 g)
articsóka, friss	9,50	burgonyakrokkett, mélyfagyasztott	30,43
bab, fehérbab, száraz	60,27	cékla, ecetes, konzerv	13,91
bab, fejtett	29,00	cékla, friss	5,90
bab, száraz	54,10	cukkini, friss	5,30
bab, vörös vesebab, száraz	61,29	csalamádé, konzerv	9,35
borsó, száraz	53,10	csicséri borsó, száraz	48,84
brokkoli, friss	2,10	csicsóka, friss	4,00
burgonya, burgonyapüré-pehely	81,21	csiperke, friss	3,30
burgonya, elősütött, fagyasztott	24,33	csiperke, konzerv	3,00
burgonya, nyári	18,40	ecetes torma	31,17
burgonya, pehely	71,00	édesburgonya, friss	20,12
burgonya, téli	20,00	édeskömény, gumó	7,29

Nyersanyag	ch (g/100 g)	Nyersanyag	ch (g/100 g)
fejeskáposzta, nyári, friss	14,70	padlizsán, friss	4,80
fejeskáposzta, téli, friss	5,70	paradicsom, aszalt	55,76
fokhagyma, friss	26,30	paradicsom, friss	4,00
kaliforniai paprika, piros, friss	6,03	paradicsom, püré	20,00
kaliforniai paprika, sárga, friss	6,32	paszternák, friss	14,90
kaliforniai paprika, zöld, friss	4,64	patisszon, friss	6,20
káposzta, savanyúkáposzta	3,40	petrezselyem, gyökér, friss	5,90
káposzta, vöröskáposzta, friss	5,70	póréhagyma, friss	6,30
karalábé, friss	6,90	rettek, fekete, friss	1,00
karfiol, friss	3,90	rettek, hónapos, friss	2,20
kelbimbó, friss	6,10	rettek, jégcsapretek (japán rettek), friss	2,63
kelkáposzta, friss	4,30	saláta, endívia, friss	0,93
kígyóuborka, friss	1,70	saláta, fejes, friss	2,00
kínai káposzta (pak-choi), nyers	2,18	saláta, jégсалáta	2,97
kínaikel, friss	3,23	saláta, rukkola	3,65
kukorica, friss	23,60	sárgarépa, friss	8,10
kukorica, konzerv	23,13	sárgarépa, konzerv	6,09
laskagomba, friss	6,00	sóska, friss	2,30
lecsó, konzerv, natúr	4,20	spárga, friss	1,80
lencse, száraz	53,00	spenót, friss	1,80
lencse, vöröslencse, száraz	59,15	sütőtök sütvé	24,75
leveles kel (fodros kel), friss	5,69	százzeller, friss	1,10
lilahagyma, friss	8,30	szója, granulátum	31,00
mangold, friss	2,90	szója, túró (tofu)	0,60
olívbogyó	1,76	torma, friss	15,90

Nyersanyag	ch (g/100 g)	Nyersanyag	ch (g/100 g)
tök, főzőtök, friss	6,10	zellerszár, friss	3,00
tök, sütőtök, friss	16,50	zöldbab, friss	6,80
uborka, ecetes	2,60	zöldbab, konzerv	4,30
uborka, friss	1,70	zöldbab, zöldhüvelyű, friss	6,97
vargánya, friss	3,80	zöldborsó, friss	14,00
vargánya, szárított	16,00	zöldhagyma, friss	7,34
vöröshagyma, friss	8,30	zöldpaprika, friss	3,00
zeller, friss	5,00		





Tej, tejtermékek

Nyersanyag	ch (g/100 g)	Nyersanyag	ch (g/100 g)
görög joghurt, natúr	4,44	sajt, félzsíros, pálpusztai	1,40
joghurt, 0,1% zsírtartalmú	4,60	sajt, félzsíros, teasajt	2,00
joghurt, 1,8% zsírtartalmú	7,04	sajt, feta	4,09
joghurt, 3,5% zsírtartalmú	4,60	sajt, gouda	2,22
kefir, 3,5% zsírtartalmú	4,60	sajt, mozzarella	2,22
mascarpone	4,05	sajt, mozzarella, zsírmentes	3,50
mascarpone, laktózmentes	4,50	sajt, ricotta	3,04
mascarpone, light	2,70	sajt, rokfort	2,00
sajt, félzsíros, Anikó	1,80	sajt, sajtkrém, light	8,13
sajt, félzsíros, Balaton sajt	1,70	sajt, sovány, köményes sajt	1,60
sajt, félzsíros, göcseji	1,40	sajt, sovány, túra	2,00
sajt, félzsíros, óvári	1,70	sajt, zsíros, camembert, Bakony sajt	1,50

Nyersanyag	ch (g/100 g)	Nyersanyag	ch (g/100 g)
sajt, zsíros, camembert, Tihany séd brie	1,40	tej, tehéntej 3,6% zsírtartalmú	5,30
sajt, zsíros, chester cheddar sajt	1,50	tej, tehéntej, 0,1% zsírtartalmú	4,80
sajt, zsíros, edámi	1,70	tej, tehéntej, író	3,80
sajt, zsíros, ementáli	1,50	tejföl, 12% zsírtartalmú	4,30
sajt, zsíros, hajdú	1,50	tejföl, 16% zsírtartalmú	3,90
sajt, zsíros, karaván	1,90	tejföl, 20% zsírtartalmú	3,80
sajt, zsíros, krémfehérsajt	1,40	tejpor, sovány	50,30
sajt, zsíros, márványsajt	2,00	tejpor, zsíros	37,00
sajt, zsíros, parenyica füstölt sonkasajt	1,50	tejszín, főzőtejszín	3,90
sajt, zsíros, parmezán	1,60	tejszín, habtejszín 30% zsír., cukrozatlan	3,00
sajt, zsíros, tejszínkrémsajt	3,10	tejszín, kávétejszín, cukrozatlan	3,90
sajt, zsíros, trappista	1,60	túró, cottage cheese	3,38
tej, laktózmentes, 1,5 % zsírtartalmú	2,80	túró, cottage cheese, light	3,66
tej, laktózmentes, 2,8 % zsírtartalmú	3,10	túró, juhtúró	2,80
tej, sűrített, cukrozott	54,90	túró, tehéntúró, félzsíros	3,70
tej, sűrített, sovány, cukrozatlan	11,35	túró, tehéntúró, gomolya	3,00
tej, sűrített, teljes, cukrozatlan	10,04	túró, tehéntúró, sovány	3,80
tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	5,30	túró, tehéntúró, zsíros	3,50
tej, tehéntej 2,8% zsírtartalmú	5,30		





Gabonafélék, lisztek, kenyerek

Nyersanyag	ch (g/100 g)	Nyersanyag	ch (g/100 g)
alföldi kenyér	53,10	hamlet, búza	64,80
árpa, gyöngy	75,00	hamlet, rozs	74,30
bakonyi barna, teljes kiőrlésű	50,60	Háztartási keksz cukor hozzáadása nélkül, édesítőszerrel, Detki	72,30
bulgur (búzatöret)	75,87	Háztartási keksz, Detki	76,00
búza, dara	73,40	kalács	64,86
búzacsíra	42,00	keksz, háztartási keksz	78,00
Cukor Stop Háztartási keksz cukor hozzáadása nélkül, Detki	65,20	keményítő, burgonyakeményítő	83,10
fehérkenyér	53,50	keményítő, búzakeményítő	82,50
félbarna kenyér	52,30	keményítő, kukoricakeményítő	85,90
Graham kenyér	54,00	keményítő, rizskeményítő	85,00
hajdina, hántolt	71,30	kenyér, barna, lenmagos, teljes kiőrlésű	54,76

Nyersanyag	ch (g/100 g)	Nyersanyag	ch (g/100 g)
kenyér, barna, magvas, teljes kiőrlésű	44,64	liszt, hajdinaliszt, teljes kiőrlésű	66,90
kenyér, fehér, Erzsébet kenyér	53,50	liszt, hajdinaliszt, világos	72,40
kenyér, fehér, gluténmentes, rizs- és kukoricalisztból	47,88	liszt, kölesliszt	72,00
kenyér, fekete, teljes kiőrlésű	39,19	liszt, kukoricaliszt	70,20
kenyér, félbarna, burgonyás	49,65	liszt, rizsliszt	79,40
kifli	57,00	liszt, rozs, teljes kiőrlésű	62,22
kifli, magvas, rozsos	43,05	liszt, rozsliszt	73,60
korpás kifli	48,94	liszt, rozsliszt rl 125	73,60
korpás zsemle	48,94	liszt, rozsliszt rl 60 - rl 56	73,60
köles, hántolt	68,76	liszt, rozsliszt rl 90	73,60
köles, puffasztott	80,00	liszt, tönkölybúza liszt	67,92
kuglóf	58,03	liszt, zabliszt	65,80
kukorica, dara	70,20	quinoa	64,16
kukoricapehely	83,00	rizs, barnarizs	81,30
kuszkusz	77,43	rizs, fehér	77,50
liszt, árpaliszt	72,10	rozskenyér	53,60
liszt, barna rizsliszt	74,98	sóspálcika, ropi	75,00
liszt, búza, teljes kiőrlésű	58,46	szárzészta, 4 tojásos	72,90
liszt, búzaliszt bl 112	70,40	szárzészta, 8 tojásos	69,29
liszt, búzaliszt bl 55	76,30	szárzészta, durumlisztből	73,00
liszt, búzaliszt bl 65	72,10	szárzészta, rizszészta	83,24
liszt, búzaliszt bl 80	70,20	szárzészta, teljes kiőrlésű	63,44
liszt, durumliszt	73,00	tápióka, gyöngy, nyers	88,69
liszt, Graham-liszt bl 96	64,40	tortilla, búza	51,36

Nyersanyag	ch (g/100 g)	Nyersanyag	ch (g/100 g)
tortilla, kukorica	44,63	zsemle, császárszemle	62,78
zabpehely	64,30	zsemlemorzsa	73,30
zsemle	57,00		



Gyümölcsök, olajos magvak

Nyersanyag	ch (g/100 g)	Nyersanyag	ch (g/100 g)
áfonya, fekete	19,60	banán	24,20
alma	7,00	birsalma	9,10
alma, szárított	55,40	citrom	2,30
ananász	12,00	cukordinnye	11,10
avokádó, friss	7,39	cseresznye	14,00

Nyersanyag	ch (g/100 g)	Nyersanyag	ch (g/100 g)
datolya, szárított	66,30	meggy	11,00
dejó	23,76	mogyoró, amerikai	14,70
dióbél	11,70	mogyoró, amerikai, pörkölt	8,90
egres	8,00	mogyoró, bokormogyoró	8,70
eper, földi	7,20	napraforgó, mag	12,33
füge, friss	12,90	narancs	8,50
füge, szárított	54,00	naspolya	12,00
gesztenye, friss	32,60	nektarin, friss	11,78
görögdinnye	6,50	őszibarack	9,00
gránátalma, friss	16,70	pisztácia	12,50
grapefruit	7,20	ribizli, fekete	9,50
kesudió, natúr	32,69	ribizli, piros	7,00
kivi	11,30	ringló	13,50
kókusz, reszelék	6,40	sárgabarack	10,20
kókuszdió, friss	4,80	sárgabarack, szárított	70,20
körte	12,00	sárgadinnye	9,50
mák	23,90	szeder, földi	6,00
málna	5,40	szezám-mag	9,40
mandarin	9,80	szilva	10,20
mandula	6,80	szilva, besztercei	13,10
mangó, friss	17,00	szőlő	18,10
mazsola	65,00	tökmag, pörkölt	3,60





3 napos mintaétrend

**170 G SZÉNHIDRÁT, HOZZÁADOTT CUKORMENTES
A MAGYAR DIABETES TÁRSASÁG SZAKMAI IRÁNYELVE
ALAPJÁN AZ ÉTREND SZÉNHIDRÁT TARTALMA 45%**

	1. nap	2. nap	3. nap
REGGELI	Teljes kiőrlésű kenyér vaj, vagy margarin Csirkemellsonka Óvári sajt Hónapos retek <i>energia: 273 Kcal</i> <i>szénhidrát: 31 g</i>	Teljes kiőrlésű kenyér Főtt tojás Light trappista sajt Paprika Brokkolicsíra <i>energia: 247 Kcal</i> <i>szénhidrát: 30 g</i>	Teljes kiőrlésű kenyér Kaprok tejfölös túró Kígyóuborka <i>energia: 252 Kcal</i> <i>szénhidrát: 33 g</i>
TÍZÓRAI	Körte Sajtkockák <i>energia: 154 Kcal</i> <i>szénhidrát: 18 g</i>	Friss zöldségek Padlizsánkrém Korpás Abonett <i>energia: 166 Kcal</i> <i>szénhidrát: 19 g</i>	Alma Korpovit keksz <i>energia: 116 Kcal</i> <i>szénhidrát: 19 g</i>
EBÉD	Sült sertéskaraj Párolt brokkoli Basmati rizs <i>energia: 573 Kcal</i> <i>szénhidrát: 59 g</i>	Mediterrán paradicsomos hal Főtt quinoa Rukkola saláta <i>energia: 481 Kcal</i> <i>szénhidrát: 62 g</i>	Zöldborsófőzelék Virsli Graham kenyér <i>energia: 675 Kcal</i> <i>szénhidrát: 59 g</i>
UZSONNA	Gyümölcsös mascarpone és túrókrém <i>energia: 182 Kcal</i> <i>szénhidrát: 20 g</i>	Túrós zabpalacsinta eperrel <i>energia: 183 Kcal</i> <i>szénhidrát: 23 g</i>	Áfonyás búzakorpás joghurt <i>energia: 156 Kcal</i> <i>szénhidrát: 19 g</i>
VACSORA	Sonkás-sajtos melegszendvics Bébispenót-saláta <i>energia: 433 Kcal</i> <i>szénhidrát: 41 g</i>	Teljes kiőrlésű kenyér Sültcsirke Tzatziki <i>energia: 532 Kcal</i> <i>szénhidrát: 41 g</i>	Graham kenyér Májkrém Kaliforniai paprika <i>energia: 318 Kcal</i> <i>szénhidrát: 40 g</i>
ÖSSZ.	energia: 1615 Kcal szénhidrát (CH): 169 g	energia: 1609 Kcal szénhidrát (CH): 175 g	energia: 1517 Kcal szénhidrát (CH): 170 g

1. nap menü		Hozzávalók	
REGGELI	Teljes kiőrlésű kenyér vaj, vagy margarin Csirkemellsonka Óvári sajt Hónapos retek <i>energia: 273 Kcal</i> <i>szénhidrát: 31 g</i>	REGGELI	50g teljes kiőrlésű kenyér 10g Margarin/vaj 50g Retek 30g csirkemellsonka 20g óvári sajt
TÍZÓRAI	Körte Sajtkockák <i>energia: 154 Kcal</i> <i>szénhidrát: 18 g</i>	TÍZÓRAI	150g körte 20g trappista sajt
EBÉD	Sült sertéskaraj Párolt brokkoli Basmati rizs <i>energia: 573 Kcal</i> <i>szénhidrát: 59 g</i>	EBÉD	180g brokkoli 70g (szárazon mérve) Basmati rizs 120g sovány sertéshús + só + feketebors 10g olívaolaj
UZSONNA	Gyümölcsös mascarponés túrókrém <i>energia: 182 Kcal</i> <i>szénhidrát: 20 g</i>	UZSONNA	60g sovány tehéntúró 50g fagyasztott málna 1 közepes kiskanál eritrit 1,5 közepes evőkanál zabpehely 15g light mascarpone 15g light mascarpone
VACSORA	Sonkás-sajtos melegszendvics Bébispenót-saláta <i>energia: 433 Kcal</i> <i>szénhidrát: 41 g</i>	VACSORA	50g bébispenót 50g sárgarépa 10g olívaolaj 1 kiskanál citromlé + só 20g gépsonka 10g trappista sajt 10g vaj 70g bakonyi teljes kiőrlésű kenyér
ÖSSZ.	energia: 1615 Kcal, szénhidrát (CH): 169 g		

2. nap menü		Hozzávalók		
	Teljes kiőrlésű kenyér	REGGELI	50g teljes kiőrlésű kenyér	25g light Trappista sajt
	Főtt tojás		1 darab tojás	+ brokkolicsíra
	Light trappista sajt		50g zöldpaprika	
	Paprika	TÍZÓRAI	Padlizsánkrém (50g)	→0,5g só
	Brokkolicsíra		→25g padlizsán	50g kígyóuborka
	<i>energia: 247 Kcal</i>		→10g vöröshagyma	50g sárgarépa
	<i>szénhidrát: 30 g</i>		→7,5g napraforgóolaj	50g zellerszár
TÍZÓRAI	Friss zöldségek		→5g sárgarépa	3 darab Abonett, korpás
	Padlizsánkrém		→1,5g mustár	
	Korpás Abonett	EBÉD	60g quinoa (szárazon mérve)	+ friss bazsalikom
	<i>energia: 166 Kcal</i>		200g tökehalfilé	+ fokhagyma
	<i>szénhidrát: 19 g</i>		½ konzerv konzerv paradicsom	Salátához:
EBÉD	Mediterrán paradicsomos hal		1 evőkanál olívaolaj	→1 kiskanál friss citromlé
	Főtt quinoa		1 kiskanál friss citromlé	→1 kiskanál olívaolaj
	Rukkola saláta		+ só	→50g rukkola
	<i>energia: 481 Kcal</i>		+ feketebors	→ só, bors ízlés szerint
	<i>szénhidrát: 62 g</i>	UZSONNA	0,5 közepes darab tojás	1g fahéj
UZSONNA	Túrós zabpalacsinta eperrel		25g zabpehely	1g eritrit
	<i>energia: 183 Kcal</i>		0,5dl mandulaital	50g fagyasztott földieper
	<i>szénhidrát: 23 g</i>		25g sovány tehéntúró	sütéshez kevés olívaolaj
VACSORA	Teljes kiőrlésű kenyér		1g só	
	Sültcsirke	VACSORA	120g csirkemell	100g uborka
	Tzatziki		10g olívaolaj	+ só
	<i>energia: 532 Kcal</i>		fűszerek ízlés szerint	+ fokhagymagranulátum
	<i>szénhidrát: 41 g</i>		150g natúr görög joghurt	60g Teljes kiőrlésű kenyér
ÖSSZ.	energia: 1609 Kcal,			
	szénhidrát (CH): 175 g			

3. nap menü		Hozzávalók	
REGGELI	Teljes kiőrlésű kenyér Kapros tejfölös túró Kígyóuborka <i>energia: 252 Kcal</i> <i>szénhidrát: 33 g</i>	REGGELI	50g teljes kiőrlésű kenyér + só 25g tejföl, 12%-os 100g sovány tehéntúró + kapor 50g kígyóuborka
TÍZÓRAI	Alma Korpvit keksz <i>energia: 116 Kcal</i> <i>szénhidrát: 19 g</i>	TÍZÓRAI	150g alma 15g korpás keksz
EBÉD	Zöldborsófőzelék Virsli Graham kenyér <i>energia: 675 Kcal</i> <i>szénhidrát: 59 g</i>	EBÉD	30g Graham kenyér → 10g napraforgóolaj 100g virsli → 2g só Zöldborsófőzelék (1 adag) → 0,5g petrezselyemzöld → 200g zöldborsó → 15g teljes kiőrlésű búzáliszt → 100g tej, 1,5%-os
UZSONNA	Áfonyás búzakorpás joghurt <i>energia: 156 Kcal</i> <i>szénhidrát: 19 g</i>	TÍZÓRAI	Zöldborsófőzelék (1 adag) → 0,5g petrezselyemzöld → 200g zöldborsó → 15g teljes kiőrlésű búzáliszt → 100g tej, 1,5%-os
VACSORA	Graham kenyér Májkrém Kaliforniai paprika <i>energia: 318 Kcal</i> <i>szénhidrát: 40 g</i>	UZSONNA	60g fekete áfonya ízlés szerint édesítő (eritrit) 1 közepes kiskanál 150g joghurt, 3,5%-os búzakorpa
ÖSSZ.	energia: 1517 Kcal, szénhidrát (CH): 170g	VACSORA	50g sertés májkrém 60g Graham kenyér 80g kaliforniai paprika sárga

Receptek



RECEPT

Első nap

SÜLT SERTÉSKARAJ

A húst fűszerezzük, teflonedényben mindkét oldalát hirtelen kisütjük.
A rizst főzzük meg.

PÁROLT BROKKOLI

A rózsásra szedett brokkolit kicsi sóval és sómentes ételízesítővel forró vízben pár percig főzzük.

GYÜMÖLCSÖS MASCARPONÉS TÚRÓKRÉM

A túrót villával összetörjük, a mascarponével, eritrittel kikeverjük. A többi hozzávalóval összekeverjük, lehűtjük.

BÉBISPENÓT-SALÁTA

A spenótot finomra reszelt sárgarépával összekeverjük, sóval, borssal, olívaolajjal, friss citromlével ízesítjük.

RECEPT

Második nap

PADLIZSÁNKRÉM

A padlizsánt megmossuk (érdemes több adagot készíteni, ha már sütünk), és félbevágva sütőben megsütjük. Ha kihűlt, kikanalazzuk a húsát, és robotgépben a többi hozzávalóval kikeverjük.

MEDITERRÁN HAL

A halakat kiolajozott tűzálló tálba vagy tepsibe fektetjük egymás mellé, sózzuk, borsozzuk, citromlével meglocsoljuk. A nagy paradicsomokat szétnyomkodjuk. Teflonedényben olívaolajat hevítünk, a fokhagymát röviden átfuttatjuk, ráöntjük a paradicsomot, fűszerezzük. Pár perc forralás után a halra öntjük. Lefóliázva 30 percig sütjük.

TÚRÓS ZABPALACSINTA EPERREL

A zabpelyhet ledaráljuk, a többi hozzávalóval összekeverjük, a palacsintákat kisütjük.

TZATZIKI

Az uborkát megmossuk, meghámozzuk, lereszeljük, és sózzuk. Később a levétől kinyomkodjuk. Joghurtal, fokhagymaporral, vagy zúzott fokhagymával, citromlével, ízlés szerint kaporral ízesítjük, lehűtjük.

RECEPT

Harmadik nap

ZÖLDBORSÓFŐZELÉK

Olívaolajat melegítünk, beleöntjük a borsót, csipet sóval ízesítjük. 1-2 percig az olajon kevergetve pároljuk, majd hozzáöntjük a vizet, lefedjük és kb. 5 percig főzzük. Ezalatt a maradék olajból és a lisztből világos rántást készítünk. A borsó főzőlevéből pár kanálnyi vízzel felengedjük a rántást, majd a tejjel felhígítjuk, és csomómentesre keverjük. Hozzáöntjük a borsóhoz a már folyós rántást, és összeforraljuk. Ekkor tesszük hozzá az apróra vágott petrezselymet.

ÁFONYÁS BÚZAKORPÁS JOGHURT

A hozzávalókat összekeverjük, eritrittel édesítjük.

