

Étrendi útmutató 2-es típusú cukorbetegeknek

A cukorbetegség vagy diabetes mellitus olyan, magas vércukorszinttel társuló tünetcsoport, melyet nem megfelelő kezelés esetén az életminőség és az életkilátások romlása jellemez. Cukorbetegségben az inzulin abszolút, vagy relatív mértékű hiánya okozza a vércukor emelkedést. Ugyanis az inzulin az az anyag (hormon) ami a vérben lévő cukor bejutását segíti a sejtekbe. „Kinyitja a sejtek kapuját”, hogy a cukor bejusson a sejtekbe.

A cukorbetegségnek több típusa ismert. A leggyakoribb az ún. 2-es típusú cukorbetegség. A betegek általában jellemző a túlsúly, az elhízás, aminek háttérében környezeti tényezők is szerepet játszanak (helytelen táplálkozási szokások, mozgásszegény életmód).

A cukorbetegség kezelésének fontos része az egészséges étkezés, a diéta, ami segíthet elérni és fenntartani a kívánatos testsúlyt és jó vércukorértékeket.

Első lépésként vizsgálja meg az étkezési szokásait. Van-e olyan terület, ahol szükséges változtatnia. Például a túlsúly csökkentése érdekében kevesebbet enni, egészséges étkezési szokásokat kialakítani. Fontos tudnia, hogy az Ön együttműködése nélkül nem kezelhető sikeresen a cukorbetegsége. Ön dönt arról, hogy betartja-e a diétát.

Mit tehet Ön?

- Elfogadja, hogy Önnek is számos teendője van, hogy jól legyen kezelve a cukorbetegsége. Oda kell figyelnie, hogy mikor, mit és mennyit eszik.
- Ha szükséges változtat az étkezési szokásain. Amikor étrendjében kisebb változásokat tesz, azzal is nagy eredményeket lehet elérni. Például:
 - o elhagyja az étrendjéből a magas zsírtartalmú ételeket (ami segítheti a fogyást), vagy az édességeket,
 - o kisebb adag ételt eszik.

Cukorbetegsége csak akkor kezelhető sikeresen, ha aktívan részt vesz a kezelésben. Helyes étkezési szokásokat alakít ki, figyel arra, hogy rendszeresen mozogjon, sportoljon, követi a kezelőorvos gyógyszeres kezelésre vonatkozó javaslatait, vércukor önellenőrzéseket végez, orvosi kontroll vizsgálatra jár.

Fontos, hogy tanulja meg jól kezelni cukorbetegségét.

Ez a tájékoztató az étrendi kezeléssel („diéta”) kapcsolatos legfontosabb ajánlásokat foglalja össze.

Egyéni étrend kialakítása

Helyes étkezési szokások kialakítása az első fontos lépés, amit tennie kell, hogy cukorbetegségét jól tudja kezelni. Megfelelő étrend nélkül egyetlen gyógyszeres kezelés sem lehet elég hatékony. Önnek a cukorbetegsége miatt nincs szüksége speciális ételekre.

Tulajdonképpen azok az ételek, melyek jók az Ön számára, jó másoknak is. Ami 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 megtartásában,
- a vércukor értékek optimális tartományon belül tartásában (4-8 mmol/l között),
- az egészség megőrzésében.

Az étrend energiatartalma

Amennyiben Ön normál tápláltságú, akkor étrendjének energiatartalma pont annyi legyen, amennyit a testsúly megtartása igényel. Ez nőknél többnyire napi 1600-2500 kcal, férfiaknál 2000-3000 kcal közötti energiabevitelt jelent, melyet jelentősen befolyásol az életkor (az életkor előrehaladtával mérsékelten csökken), és a fizikai aktivitás (sportolás, munkavégzés). Ha Ön túlsúlyos vagy elhízott, kevesebbet ajánlott ennie, hogy sikerüljön mérsékelni a túlsúlyt. Ekkor a javasolt energiabevitel nőknél napi 1000 kcal, legfeljebb 1400 kcal, férfiaknál általában 1600 kcal, esetleg 1800 kcal naponta.

Étrendjének energiatartalma legyen tehát személyre szabott. Kezelőorvosa vagy dietetikusa segít Önnek meghatározni étrendjének energiatartalmát.

Az Ön számára javasolt napi energiabevitel:kcal

Miért fontos, hogy ha súlytöbblettel rendelkezik, fogyjon legalább néhány kilót?

- Kövér cukorbetegnél nehezebb a gyógyszeres beállítás.
- Az elhízott emberek szérum koleszterinszintje rendszerint kóros tartományban van, a magas vérnyomás betegség is gyakoribb közöttük, mint a sovány társaiknál.

- A túlsúly nagyobb terhet tesz a szívre, és nem kíméli az ízületeket sem. Súlyos elhízásnál romlik a tüdők funkciója.

Elhízott cukorbetegéknél a fogyás javítja a beteg állapotát. Már 7-10 %-os testtömegcsökkentés is jelentős egészséghaszonnal jár. Ez 100 kg-nál legalább 7 kg-os fogyást jelent. Az elért eredményt megtartani is fontos.

Miből adódik az étrend energiataralma?

Az ételeink energiát adó tápanyagokat tartalmaznak. Ezek a fehérje, a zsír és a szénhidrát.

Hány kilokalóriát (kcal) tartalmaznak a tápanyagok?

1 g szénhidrát = 4 kcal, 1 g fehérje = 4 kcal, 1 g zsír = 9 kcal.

Meg kell jegyeznünk, hogy az alkohol is energiát tartalmaz. 1 grammnyi 7 kcal energiát. De az alkohol nem tápanyag!

Mi az a szénhidrát?

A szénhidrát egy tápanyag. A testünknek minden tápanyagra szüksége van, a szénhidrátokra is. A szénhidráttartalmú élelmiszerek emelik meg a vércukorszintet. Ez azonban nem azt jelenti, hogy szénhidráttartalmú élelmiszereket nem lehet enni, hanem azt, hogy ismernie kell, hogy ezekből mennyit lehet enni. A diéta azt jelenti, hogy tudatosabban megválasztja a fogyasztani kívánt ételek mennyiségét és minőségét.

Amit a szénhidrátokról tudni érdemes

A táplálék legfontosabb szénhidrátjai az **emészthető cukrok** (szőlőcukor, gyümölcscukor, répacukor, tejcukor, malátacukor) a **keményítő**, illetve a nem emészthető **élelmirostok**. A cukrok szívódnak fel a leggyorsabban, így cukrot tartalmazó élelmiszerek, különösen a folyadékok hamar megemelik a vér cukorszintjét. A keményítő tartalmú élelmiszerek lassabban emelik a vércukorszintet mint a cukrok, mert az emésztés során fokozatosan szabadul fel belőlük a glukóz (szőlőcukor). Az élelmirostok nem emészthetőek, így nem emelhetik a vércukrot. Épp ellenkezőleg, jelenlétükben a többi szénhidrát felszívódása is lassabb lesz. Éppen ezért előnyösebb barna kenyér, barna rizs, ami a keményítő mellett élelmirostot is tartalmaz, vagy magas rosttartalmú zöldségféléket enni.

A szénhidráttartalmú élelmiszerek helye az Ön étrendjében

Egy étel okozta vércukor-emelkedés mértéke alapvetően attól függ, hogy mennyi emészthető szénhidrát van benne, s az milyen gyorsan bontható egyszerű cukorrá.

Vannak ételek, melyek szénhidrát tartalma rendkívül gyorsan hasznosul (ezeket nevezhetjük „futó cukroknak”). Vannak a jól hasznosulók („gyalogló cukrok”), ezek közepesen gyorsan emelik a vércukrot. És vannak a „mászó cukrok”, melyek vércukoremelő hatása csekély, vagy igen lassú.

Gyorsan felszívódó szénhidrátok („futó cukrok”):

Ezek fogyasztását kerülje, vagy csak ritkán, kis mennyiségben fogyassza. Nem ajánlottak a hozzáadott cukrot tartalmazó ételek, italok (pl. cukrozott üdítők, dzsemek, befőttek), továbbá aszalt gyümölcsök és méz, mert gyors vércukor-emelkedést okoznak!

Azok az élelmiszerek, melyekben eredendően benne van a cukor, pl. tejben a tejcukor, vagy a gyümölcsben lévő cukrok (ami főként fruktóz és szacharóz) mértékkel, 1-1 adagnyi mennyiségben fogyaszthatóak. A gyümölcsöknél és a tejnél különösen figyeljen az adagnagyságra! Egyszerre gyümölcsből 1 maréknyit, tejből 1,5-2 dl fogyasszon. Amennyiben kis adagban fogyasztja azokat, inkább „gyalogló cukrok”.

Mérsékeltén felszívódó szénhidrátok („gyalogló cukrok”):

Ezeknek az ételeknek a felszívódási sebessége közepesnek mondható. Különösen, ha nem önmagában, hanem más, nem szénhidrát tartalmú élelmiszerekkel együtt eszi azokat. Ide tartoznak a gabonafélék, kenyér, rizs, burgonya, tészta. Figyeljen a fogyasztani kívánt mennyiségre a sütőtök, a kukorica, a zöldborsó, a főtt/párolt sárgarépa esetén, ezek a zöldségfélék mérsékeltén emelik a vércukorszintet.

Lassan felszívódó szénhidrátot („mászó cukrok”) tartalmazó ételek fogyasztása után a vércukorszint lassan növekszik. Azok az élelmiszerek tartoznak ide, melyek sok emészthetetlen rostot is tartalmaznak az emészthető szénhidrátok (keményítő) mellett. Ebbe csoportba tartoznak a teljes kiőrlésű, illetve magvas kenyerek, teljes kiőrlésű tészta, barnarizs, szárazhüvelyesek (szárazbab, lencse, sárgaborsó). Azonban figyeljen az adagnagyságra, mert ezek egyben magas szénhidrát tartalmú élelmiszerek is. Tudnia kell, hogy a legtöbb zöldségféle elsősorban emészthetetlen ételmi rostot tartalmaz, így nem emeli a vércukorszintet (pl. fejes saláta, salátafélék, káposztafélék, zöldpaprika, zöldbab, retek, paraj, sóska). A legtöbb zöldségfélélet bátran illesztheti az étrendjébe.

A szénhidrátbevitel számítása, az étrend energiatartalmának tervezése, követése a diétakezelés meghatározó eleme.

Hogyan tudhatja meg, hogy az egyes élelmiszerek mennyi energiát és mennyi szénhidrátot tartalmaznak?

Az élelmiszerek energia-, és tápanyagtartalmát a tápanyagtáblázatban keresheti ki.

Az, hogy az Ön által elfogyasztott étel mennyi energiát, szénhidrátot, (zsírt, fehérjét) tartalmaz, egy tápanyagtáblázat segítségével tudja kiszámolni. Nézze meg, hogy az alapanyagok mennyi energiát és tápanyagot tartalmaznak és számolja ki, hogy az Ön által fogyasztott mennyiségben mennyi van.

Tudni kell, hogy a tápanyagtáblázatban feltüntetett adatok mindig tisztított (pl. burgonya) és száraz nyersanyagra (tészta, rizs) vonatkoznak. Általában 100 g-ra vannak megadva az értékek, folyadékoknál 1 dl-re, egy-egy esetben 1 darabra.

Figyelje a csomagolt élelmiszerek címkéit is. Az energia-, és szénhidráttartalomra vonatkozó információkat találhat ott.

„Mennyi szénhidrátot ehetek?”

Ennek meghatározásához kérje kezelőorvosa, vagy dietetikus segítségét.

Az Ön számára javasolt napi szénhidrátbevitel:g

Az alábbi táblázatban a különböző energiatartalmú étrendekhez tartozó szénhidráttartalmakat találja.

Energia (kcal)	szénhidrát (g)
1200	150
1400	175
1600	200
1800	225
2000	250
2200	275

A táblázatban a napi szénhidrátmennyiség ötszöri elosztására adunk javaslatot.

Az étrend napi szénhidráttartalma	150 g	175 g	200 g
Étkezések szénhidráttartalmai			
Reggeli	30 g	40 g	50 g
Tízórai	15 g	20 g	20 g
Ebéd	50 g	50 g	60 g
Uzsonna	15 g	15 g	20 g
Vacsora	40 g	50 g	50 g

A táblázatban a napi szénhidrátmennyiség hatszori elosztására adunk javaslatot.

Az étrend napi szénhidráttartalma	175 g	200 g	225 g
Étkezések szénhidráttartalmai			
reggeli	40 g	40 g	50 g
tízórai	15 g	15 g	20 g
ebéd	50 g	55 g	60 g
uzsonna	15 g	20 g	25 g
vacsora	40 g	50 g	50 g
pótvacsora	15 g	20 g	20 g

Egészséges táplálkozás

- Cukorbetegséggel élők számára egészségesen étkezni ugyanazt jelenti, mint akik nem élnek cukorbetegséggel. Az egészséges táplálkozás alapszabálya, hogy változatosan (sokféle élelmiszert, sokféle módon elkészítve) és mértékletesen kell enni.
- Tudatosságot igényel, amíg kialakítja helyes étkezési szokásait, megszabadul rossz szokásaitól. Az étrendi kezelés, a „diéta” azt jelenti, hogy tudatosabban megválasztja a fogyasztani kívánt ételek és italok mennyiségét és minőségét.
- Ön a cukorbetegsége ellenére eheti a kedvenc ételeit, de meg kell tanulnia, hogy miből mennyit egyen, és milyen gyakorisággal.
- Az egészséges étrend tartalmaz: zöldségfélét, gyümölcsöt, gabonafélét, kenyeret, tésztát, burgonyát, rizst, tejtermékeket, húsfélét, halat, tojást, szárzhüvelyeseket, olajos magvakat. Fontos, hogy ezeket az élelmiszereket megfelelő mennyiségben, adagban fogyassza.

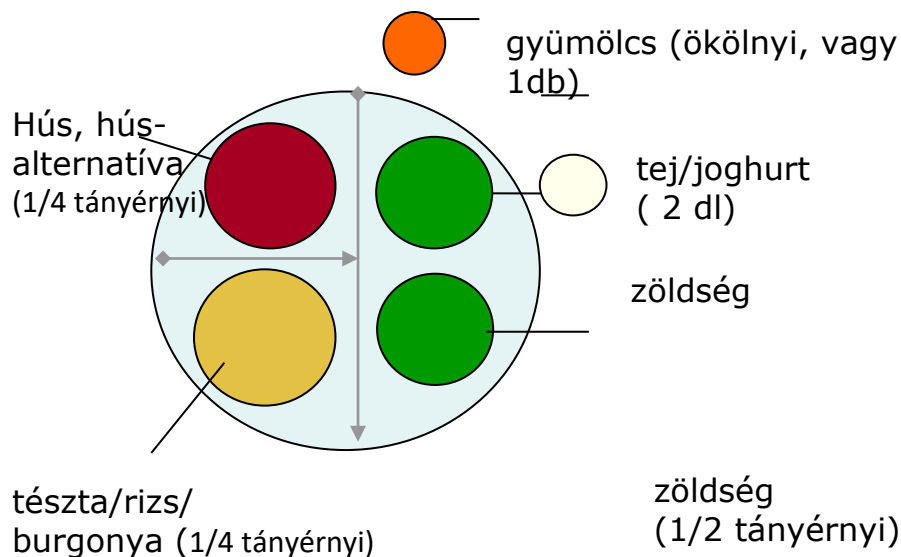
Miből mennyi jelent egy adagnyi mennyiséget?

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

Tányér modell

- Elhízás esetén:

½ tányérnyi zöldség, ¼ tányérnyi köret (burgonya/rizs/tészta), ¼ tányérnyi hús.



- Normál tápláltság (testsúly) esetén:

1/3 tányérnyi zöldség, 1/3 tányérnyi köret (burgonya/rizs/tészta), 1/3 tányérnyi hús.

Adagnyi mennyiségek:

- 1,5-2 dl tej/joghurt/kefir,
- 1 maréknyi-, vagy 1 ökölnyi nagyságú gyümölcs,
- A nem keményítőtartalmú zöldségféléből (pl. saláta, uborka, zöldpaprika, zöldbab, káposzta) fogyasszon bőségesen. Akár ½ tányérnyi mennyiség is egy-egy étkezéskor.
- A keményítőtartalmú köretből (burgonya/párolt rizs/főtt tészta) ha fogyni szeretne egyen ¼ tányérnyit, ha nem szükséges fogynia 1/3 tányérnyit és csak abban az esetben többet, ha fizikai munkavégzés van, és nem kell fogynia.
- Kenyérből 1 adagnyi mennyiség nőknél 1 teljes kéznyi szelet, ami ujjnyi vastagságú, férfiaknál 2 szelet.
- A húsok mennyisége legyen akkora, mint a belső tenyere, vastagsága, mint a kisujja.
- Csökkenteni ajánlott a zsírbevitelt. Egy adagnyi mennyiség, mint a hüvelykujja hegye.

„Mit mivel helyettesítsek?”

- Válasszon inkább **teljes kiőrlésű kenyeret** (magas rosttartalmúak), illetve barnarizst a fehér kenyér és a hántolt rizs helyett. A magas rosttartalmú, teljes kiőrlésű kenyerek, péksütemények energia-, és szénhidrátartalma csaknem ugyanannyi, mint a fehér lisztből készületek. Azonban nagyobb a telítő értékük, így, kevesebbel is jóllakik, és magas rosttartalmuk miatt kisebb a vércukor emelkedés.

- A száraztészták közül kóstolja meg a teljes kiőrlésű lisztből készültet, vagy egyen inkább durumlisztből készült tésztát. A durumbúza keményítőszervezete más, mint a hagyományos liszté. Lassabban emésztődik.

- A finomliszt (fehér liszt) helyett, ahol az étel jellegéhez illik, válasszon legalább részben teljes kiőrlésű lisztet. Pl. palacsintatészta esetén.
- A zsírok és olajok magas energiatartalmúak, ezért törekedjen úgy ételeket készíteni, hogy minél kevesebb zsiradékot használjon fel! A bő olajban, zsírban sült ételeket (pl. rántott húsok és zöldségek, lángos, hasábburgonya) legfeljebb hetente egyszer egyen. Az ételkészítési eljárások közül válassza inkább a párolást, főzést, sütőzacskóban, teflonedényben való ételkészítést.
- A húsok és tejtermékek közül gyakrabban egyen zsírszegény termékeket.
- A köret egy részét váltsa ki párolt zöldséggel, vagy zöldsalátákkal.
- A desszertek készítéséhez, vagy italok édesítéséhez használjon cukor helyett elsősorban energiamentes intenzív édesítőszereket.
- Nassolásként a kekszek, sütemények, kelt tésztából készült péksütemények, csokoládék helyett egyen 2 dekányi diót/mandulát, vagy 10-15 dekányi gyümölcsöt.

Hogyan állítsa össze étrendjét?

1. Az étrend alapját a zöldségek, gyümölcsök, a magas rosttartalmú kenyerek gabonafélék alkossák. Zöldségből és gyümölcsből összesen napi 40-50 dekányi mennyiséget egyen. Az alacsony szénhidrát tartalmú zöldségfélékből akár ½ tányérnyi mennyiséget is ehet egy-egy étkezésnél. A gyümölcsből 1 maréknyi mennyiséget fogyasszon egyszerre. Fehér és félbarna kenyér helyett magasabb rosttartalmú, teljes kiőrlésű, vagy magvas kenyeret válasszon (1 adagnyi mennyiség nőknél 1 szelet kéznyi nagyságú, 1 ujjnyi vastagságú, férfiaknál 2 szelet). A száraztészták közül kóstolja meg a teljes kiőrlésű lisztből készült tésztát, vagy durum tésztát. Túlsúly esetén ¼ tányérnyi legyen a keményítőtartalmú köret (rizs és burgonya is), normál testsúly esetén 1/2 tányérnyi.
2. Naponta egyen 2 kisebb adagnyi tejterméket. 1 adag: 1,5 dl joghurt, vagy 3-5 dkg sajt, vagy 6-8 dkg túró.
3. A húsok közül elsősorban olyat részesítsen előnyben, ami zsírszegény. 1 adagnyi hús mennyisége 1 tenyérnyi nagyságú, vagy akkora, mint egy pakli kártya.
4. Korlátozza a zsíros ételek fogyasztását. Olyan recepteket alkalmazzon, melyekhez kevés zsiradék kell (az olaj is egyfajta zsiradék!).
5. Tartsa szigorú kontroll alatt az édességek (pl. kekszek, sütemények, csokoládék, dzsemek) fogyasztását. Azokat is, melyek édesítőszerrel készültek!

Kicsák Marian
dietetikus