

1-es típusú diabétesz – diétás tanácsok

Önállósodási törekvések gyermekeknél, serdülőknél

Kedves Szülő!

Cukorbeteg gyermeknél figyelmet kell fordítani a táplálkozásra, mi van a tányérján, mikor, mit és mennyit eszik.

Miért? Mert a helyes táplálkozási szokások kialakítása segíthet, hogy a gyermek vércukor értékét a nem diabéteszes személyekéhez hasonló szinten tudják tartani. Alapvetően a család az étkezési szokások kialakításának meghatározó eleme, azonban az iskolai környezet, a kortársak hatása is szerepet játszhat a szokások módosításában, főként tinédzsereknél, - ha jó „alapokat” tett le a szülő, jó táplálkozási szokásokat alakított ki -, nagy kilengésekhez ezek nem fognak vezetni. Tinédzszerkorban gyakrabban előfordulhat, hogy a megfelelni vágyás, az önértékelési zavar és más lelki problémák miatt divatdiétákat kezdenek el követni a fiatalok. Éppen ezért a szülők, a kezelőorvos, a dietetikus és pedagógusok figyelme, segítsége elengedhetetlen ilyen esetekben.

A helyes étkezési szokások kialakítása

Óvodás és kisiskolás korban alapvetően a szülőn múlik, hogy mi kerül a gyermek tányérjára, figyelembe véve a gyermek ízlését is. A gyermek táplálkozási szokásait már csecsemőkorban kezdi a szülő kialakítani akár jó, akár rossz irányba. Gondoljunk az étkezés gyakoriságára, vagy újabb és újabb ételek beillesztésére. Már bölcsődés és óvodás korúaknál figyelni kell arra, hogy az étrend változatos legyen. Minél többféle ételt ismer meg a gyermek, annál valószínűbb, hogy később is elfogadja azokat, étrendjébe illeszti. Az együtt elkészített és elfogyasztott étel jó alap lehet a helyes irányba terelgetésben. Éppen ezért érdemes időt szakítani ilyen közös tevékenységre is. Törekedni kell arra, hogy legalább naponta egyszer egyen együtt a család. A szülők személyes példamutatása egészen kicsi kortól fontos. Nehéz a gyermekkel elfogadtatni, hogy milyen egészséges, hogy mindennap gyümölcsöt eszik, ha azt látja, hogy anya vagy apa szinte sohasem eszik gyümölcsöt és nassolásként csokit, süteményt vagy kekszet falatozik. Az étkezés nem lehet „játzmák” színtere. Nem szabad engedni, hogy a gyermek zsarolja a szülőt az étkezéssel kapcsolatban. „Ezt most nem eszem meg. Kekszet akarok és túró rudit.”

Felmerül a kérdés, vajon mikor és milyen mértékben vonható be a gyermek a saját cukorbetegségének a kezelésébe. Ezen belül mikor hozhat először még a szülővel közösen, majd azután önállóan is döntéseket étrendjére vonatkozóan. Úgy gondoljuk, hogy ez egy hosszantartó folyamat, mely éveket vesz igénybe. Megtanulni, mikor, mit és mennyit egyen. Óvodás és kisiskoláskorban az ételek szénhidráttartalmának kiszámítása szülői feladat, de játékos formában el lehet kezdeni a gyermeket tanítani a diétájára. Melyik étkezésénél mit és mennyit tegyen a tányérjára, majd egyen meg. 10-11 éveseknél jó esetben a már kialakult, megalapozott jó szokásrendszert kell „csak” megtartani. Például, hogy a nap a reggelivel indul, hogy minden nap egyen zöldséget és gyümölcsöt. Ajánlott az ételmennyiségekkel kapcsolatos ismereteket elmélyíteni a gyakorlatban. Ekkor már kezdetjük a szénhidrátszámolás rejtjelmeibe bevezetni a gyermeket. Fontos, hogy megtapasztalja, mi rejlik a számok mögött, s ezzel kifejlődhessen a szemmértéke, ténylegesen megtanuljon szénhidrátot számolni, és helyesen dönteni az étel adagjáról. Az iskolás kor a közös tanulás időszaka. Amennyiben a szülő jól működik együtt a gyermekkel ez a közös döntések időszaka is egyben. Jó esetben a kamaszkort elérve a szülő már kialakította gyermeke egészségmegőrző táplálkozási szokásait, ezek megszilárdítása a cél, miközben biztatja a gyermeket, hogy kisebb önálló döntések meghozzon a diétával kapcsolatban. Nagyon sok információ gyűlhet össze az évek folyamán, amit ilyenkor összegezve felhasználhat arra, hogy segítse az önállósuló kamasz táplálkozását a helyes mederben tartani.

Mikor, milyen az étvágya, mik a kedvenc ételei, milyen zöldségeket és gyümölcsöket szeret, milyen tejtermékeket fogyaszt szívesen, lassan eszik, vagy gyorsan belapátolja az ételt? Mennyire fontos számára az étkezés, az étel? Szeret-e mozogni, sportolni? Ezek mind adaléku­l szolgálhatnak ahhoz, hogy hogyan segítse a szülő a dietetikus szakemberrel közösen a gyermeket az életkorának megfelelő, egészséges táplálkozás megvalósításában.

Világos üzenetek az étkezéssel kapcsolatban szülőknek:

- Mutassa meg a gyermeknek, hogy az egészséges is lehet finom. Főzzön ízletes ételeket!
- Mondja el a gyermeknek miért fontos, hogy helyesen válassza meg mit és mennyit eszik.
- Mondja el miért fontos cukorbetegként az étrendjére figyelnie.

- Fontos a rendszeres étkezés. Napi három főétkezés mellett legyen 2-3 kisétkezés is.
- Reggeli nélkül ne menjen a gyermek iskolába. Vagy otthon reggelizzen, vagy legyen csomagolt reggelije, melyet az iskolába beérve megehet.
- Napi rendszerességgel kell zöldséget és gyümölcsöt enni.
- Naponta legyen legalább egy étkezés, amikor együtt eszik a család.
- Legyen a gyermeknek feladata a családi asztal körül (terítés, mosogatás).
- Kérje a kamasz segítségét ételkészítéskor vagy bevásárláskor.
- A mértékletességen (mennyiség, gyakoriság) legyen a hangsúly.
- Ajánlott egyénre szabni a táplálkozási ajánlásokat, ezért keresse a lehetőségét, hogy minden évben egyszer gyermekével konzultálhasson dietetikussal.
- Tanítsa a cukorbeteg gyermekét az ételek szénhidrát tartalmának kiszámítására.
- Ne erőltesse az evést („olyan sovány vagy”).
- Figyeljen arra, ha a gyermek lelki gondjait evéssel (vagy éppen nem evéssel) próbálja orvosolni.

A középiskolás korra mindez odavezethet, hogy a szülői döntés helyett egyre inkább előtérbe kerül a nagy kamasz önálló döntése. Ekkora a gyermek táplálkozási szokása már szilárd alapokon állhat.

Kedves Tinédzserek!

Az egészséges étkezés fontos minden életkorban, serdülőkorban is. Az étrendi ajánlások nem az mondják meg neked, hogy pontosan milyen élelmiszereket egyél, de általános ajánlásokat adnak, hogy milyen élelmiszercsoportból kell választani, amikor eszel. Ne aggódj amiatt, hogy ezek az ajánlások csak olyan élelmiszereket fognak tartalmazni, amelyeket nem szeretsz. Ezek az ajánlások olyan élelmiszereket fognak tartalmazni, amelyeket enni szoktál és szeretsz is. Például zöldségfélét, gyümölcsöt, tejtermékeket, húsokat, kenyérfélét, zöldséges ételeket (pl. rakott ételeket, csőben sült ételeket, főzelékeket, leveseket), keményítőtartalmú köreteket (burgonya/rizs/tészta), olajos magvakat.

A dietetikus vagy a kezelőorvos lehet, hogy kérni fogja, írd le egy füzetbe néhány napig, hogy mit eszel és miből mennyit fogyasztasz. Ez az étrendi napló. Ha leírod, a kezelőorvos és/vagy a dietetikus is fogja tudni, hogy milyen ételeket szeretsz. Ezután közösen ki tudjátok alakítani a számodra legjobb étrendet. A szüleid is biztosan segítenek neked abban, hogy minél többször jól dönts arról, hogy mit eszel és mennyit. Például egy nagy tányérnyi főtt burgonya nem biztos, hogy jó választás, de egy féltányérnyi burgonya párolt zöldséggel (pl. brokkolival vagy káposztával) és sült hússal biztosan. (Ha az javasolt/engedélyezett szénhidrátbevitel alatt vagy, egyél inkább még gyümölcsöt).

A diétában ehetsz például pizzát is, ha az egyik kedvenc ételed, lényeges azonban, hogy elég pontosan ki kell számolnod a szénhidrát tartalmát. Annyit egyél egyszerre, amennyi az engedélyezett szénhidrátmennyiséged az adott étkezésnél.

Inzulinnal kezelt cukorbetegnek sohasem szabad figyelmen kívül hagynia, hogy egy-egy étkezésre mennyi szénhidrátot eszik. Bizonyára te is kaptál javaslatot a kezelőorvostól vagy dietetikustól, hogy mennyi szénhidrátot egyél egy nap, és mennyit egy-egy étkezésnél. Ezeket a számokat fontos ismerned és betartanod. Például kaphattál olyan javaslatot, hogy reggelire ehetsz 40 g szénhidrátot tartalmazó ételt, tízórára 15 g-ot, ebédre 50 g-ot, uzsonnára 20 g-ot, vacsorára 50 g-ot, pótvacsorára 20 g-ot. Ez a szénhidrátelosztás csak egy példa. Természetesen lehet, hogy te más ajánlást kapsz a kezelőorvosodtól. Mi lehet ezzel a gondod? Túl kevés? Túl sok? Ha az étkezések szénhidrát tartalmán változtatnál, beszélj erről a kezelőorvosoddal.

Hogy lehet ezeket a számokat ételekkel behelyettesíteni? Meg kell tanulnod és gyakorolnod kell az élelmiszerek, ételek a szénhidrát tartalmát kiszámolni. Ez sok tanulást és gyakorlást igényel, mint sok minden az életben. Tanulást és gyakorlást igényel pl. egy idegen nyelv elsajátítása, de tanulás és gyakorlás kell ahhoz is, hogy valaki biztonságosan tudjon kerékpározni. Biztos, hogy tanulás és gyakorlás nélkül nincs siker a szénhidrátszámolásban sem.

A szénhidrátszámolás három útja

1. Lehetnek állandó szénhidrát tartalmú menüvariációid

Az előbbi példában van 15 g szénhidrát tartalmú kísértkezés vagy más néven snackétkezés. Érdeemes először mintegy 10-15 kísértkezést megtervezni, leírni melyik 15 g

szénhidrát tartalmú. Gondold végig milyen élelmiszereket szeretsz. Helyes, ha terveid között szerepelnek gyümölcsök, joghurt, mini-szendvicsek. Pl. 15 dkg alma, vagy 3 dkg magvas kenyér körözöttel és zöldpaprikával, vagy 1 kispohár natúr joghurtba kevert 2 evőkanál mirelit málna, 3 db korpovit keksszel.

Ezek lesznek a fix 15 g szénhidrát tartalmú étrend terveid, melyeket tízórainál bevethetsz, ha a tízórainál a szénhidrát bevitelre vonatkozó javaslatod 15 g. Készíthetsz 20 g szénhidrát tartalmú menüvariációkat (a példában szereplő uzsonna, pótvacsora), vagy 40 g szénhidrát tartalmúakat (reggeli). Olvasd el az élelmiszercímkéken található jelölést, keresd a szénhidrát tartalomra vonatkozó számot.

2. A másik lehetőség, hogy megtanulod minél több élelmiszer szénhidrát tartalmát és minden esetben kiszámolod, hogy adott mennyiségű élelmiszerben mennyi van. Pl. megehetsz tízórára 15 g szénhidrátot, akkor kiszámolod, hogy 14 dkg narancsot ehetsz meg (ez 1 db közepes méretű, tisztított narancs), mert 10 dkg narancsban 11 g szénhidrát van. Ennél egy virslit, de abban nincs szénhidrát ezért választanod kell hozzá kenyérfélét kb. 3 dekányi mennyiségben (3 dkg kenyér 15 g szénhidrátot tartalmaz).

A szénhidrátszámolás tehát azt jelenti, hogy kiszámoljuk a szénhidrátok grammját amit az adott étkezés tartalmaz. Ehhez segítségül hívjuk az élelmiszerjelölést (elolvassuk az élelmiszercímkét), vagy a megnézzük az élelmiszer szénhidrát tartalmát a tápanyagtáblázatban. Azokat az élelmiszereket, ételeket, melyeket szeretsz gyakran enni, azok szénhidrát tartalmát érdemes megtanulni, így nem kell minden esetben megkeresni a tápanyagtáblázatban vagy az élelmiszercsomagolásán, vagy minden főzésnél újra és újra kiszámolni. Ez a fajta étrendtervezés azoknál a legjobb, akik nem mindig fix szénhidrát tartalmú étkezéseket akarnak. Van, amikor 40 g szénhidrátot esznek ebédre, van amikor 60 g-ot. Természetesen ebben az esetben az inzulin adagja sem mindig ugyanannyi.

3. A harmadik út egy szénhidrát egyenérték táblázat készítése, melyet használsz a szénhidrátszámoláshoz. Készíthetsz pl. egy 10 g szénhidrát tartalmú listát. Mikor készíted, mérd le az élelmiszereket egy grammnyi pontosságú mérlegen.

Élelmiszer	Súly
Alma	150 g (15 dkg)
Narancs	100 g (10 dkg)
Kenyér	20 g (2 dkg)
Főtt burgonya	50 g, (5 dkg, kb. 2,5 evőkanálnyi)

Természetesen készíthetsz 20 g, 40 g vagy más szénhidráttartalmú listát is magadnak. Ezek is segítenek a tanulásban.

Miért jó az ételcímkeket elolvasni?

Az ételcímkeken lévő információkat könnyű olvasni. Keresni kell rajtuk az összetevőket, a tápértékeket (fehérje, zsír, szénhidrát) és az energiatartalmat. Cukorbetegként leginkább azt kell keresni, hogy van-e az ételben cukor, és az a felsorolásban hol helyezkedik el, és mennyi az adott étel szénhidráttartalma. Amikor a cukor a felsorolás elején van valószínűleg kerülendő ételről van szó (pl. cukrozott üdítőital). Az ételcímke csomagolásán a szénhidráttartalmat általában 100 grammra és 1 adagra vonatkozóan szokták feltüntetni. Javaslom elolvasni a „Szénhidrátszámolás lépésről lépésre” című írást is.

Kicsák Marian
dietetikus