

Szénhidrátszámolás lépésről lépésre

Miért érdemes a szénhidrátokat számolnia, ha Ön cukorbeteg? Segíthet abban, hogy a nagyobb vércukor ingadozásokat elkerülje, hogy vércukra zömében 4 mmol/l és 8 mmol/l között legyen, amely egy jó és reális cél. Ha cukorbetegként nem figyel az elfogyasztani kívánt ételek mennyiségére bizony a vércukorszintje és/vagy a testsúlya bánhatja. Ha azonban tudatosan dönt az ételek adagnagyságáról, az étkezéseinek szénhidráttartalmát helyesen ki tudja számolni, segíthet stabilabb vércukorszintet kialakítani. Az inzulinadagot -ha inzulint szükséges adnia- a fogyasztani kívánt szénhidrátmennyiséghez pontosabban tudja majd igazítani.

A szénhidrátszámolás nem egy bonyolult módszer, de gyakorlást igényel. A szénhidrátszámolás segít abban is, hogy az ételek széles választékát tudja az étrendjébe illeszteni, anélkül, hogy a vércukor értékei magasra emelkednének. Márpedig sokféle dolgot enni, sokféle módon elkészítve az egészséges táplálkozás egyik alapelve. Kedvenc ételeit továbbra is „biztonságosan” (nem emelkedik magasra a vércukra, nem növekszik folyamatosan a testsúlya) eheti, ha figyel arra, milyen gyakran eszi ezeket, milyen mennyiségben és képes azok szénhidráttartalmát a lehető legpontosabban kiszámolni. Gondolja végig melyek a kedvenc élelmiszerei, ételei és azok szénhidráttartalmát minél előbb tanulja meg kiszámolni. Legyen az őszibarack, töltött káposzta, rántott sertésszelet, tárkonyos csirkeragu leves, túrós palacsinta, vagy káposztás bableves.

Ha valami bonyolultnak tűnik, nem kell azonnal feladnia, „úgy sem fog sikerülni” felkiáltással. Előbb gondolja végig, mit nyerhet vele. Finom falatokat, változatos étrendet jó vércukorértékek mellett. Hosszútávon mindez az egészséget védheti.

Kezdje el a tanulást már ma, és gyakoroljon. Semmi kétség a szénhidrátszámolás tanulást igényel. Nem egy hét alatt kell mindent megtanulnia. Fontos, hogy kezdje el a tanulást, és bővítse ezen ismereteit, tapasztalatait nap, mint nap.

Első lépésként tudja meg, hogy mennyi szénhidrátot ajánlott ennie Önnek egy nap és mennyit egy-egy étkezés alkalmával? Erre vonatkozóan kérjen tanácsot, ajánlást kezelőorvosától, dietetikustól. Ezek az adatok, számok fontosak az Ön számára. Ez ad iránymutatást étrendjének összeállításához.

Második lépés: Ismerje meg az Ön által leggyakrabban fogyasztott élelmiszerek szénhidráttartalmát. Célszerű előbb az élelmiszerekkel kezdeni, mert az ételeket kissé bonyolultabb számolni, azt majd inkább később gyakorolja. Vegyünk egy élelmiszert pl. a kenyeret. Mérje le a szokásosan fogyasztott kenyérmennyiséget, és számolja ki a szénhidráttartalmát. A legtöbb kenyér szénhidráttartalma 50 g, 10 dekányi (100 grammnyi) mennyiségben. Ha az Ön kenyéradagja 8 dkg (80 g), akkor 40 g szénhidrátot tartalmaz, ha 12 dkg, akkor 60 g-ot. Az élelmiszerek szénhidráttartalmát tápanyagtáblázatban találja. Fontos tudni, hogy a tápanyagtáblázatban feltüntetett értékek mindig tisztított nyersanyagra vonatkoznak (pl. tisztított narancs, vagy burgonya).

Tanulja meg, az Ön által leggyakrabban fogyasztott, mondjuk 20 g szénhidráttartalmú élelmiszerben mennyi szénhidrát van 10 dekányi mennyiségben. Ezután azt, hogy mennyi egy adagban, amit fogyasztani szokott. Érdemes a szénhidrátszámolásnak egy saját, személyes adatbázisát létrehozni.

Az én 20-as listám:

Élelmiszer	Szénhidrátartalom /10 dkg	Adag mennyiség. Egy étkezésre javasolt	Szénhidrátartalom 1 adagban
Graham kenyér	54 g	6 dkg	32 g
Rizs	Nyers rizsben 78 g	6 dkg nyers rizs	48 g
Liszt	71 g	leves sűrítéséhez 1 dkg főzelék sűrítéséhez 1,5 dkg palacsinta 5 dkg (5 db)	7 g 10 g 35 g
Durumtészta	Száraztészta 73 g	8 dkg száraztészta	58 g
Burgonya	a téli burgonya 20 g, a nyári 16 g körül	20 dkg	40 g
Zöldborsó	14 g	Párolva 10 dkg Főzelékhez 20 dkg	14 g 28 g
Paradicsom	4 g	15 dkg	6 g
Sárgarépa	8 g	15 dkg	12 g
Cékla	6	10 dkg	6 g
Sütőtök	17 g	20 dkg	34 g
Alma	7 g	20 dkg	14 g
Banán	24 g	12 dkg (kisebb db)	30 g
Cseresznye	14 g	25 dkg	35 g
Narancs	8 g	20 dkg	16 g
Szilva	13 g	20 dkg	26 g
Földieper	7 g	20 dkg	14 g
Lencse	Száraz lencse 53 g	Főzelékhez 7 dkg	37 g
Dió	12 g	2 dkg	2,4 g
Tej	5 g	1,5 dl	7,5 g

És mi az Ön 20-as listája? Készítse el!

Harmadik lépés:

Írja fel egy füzetbe 1 héten keresztül, hogy az egyes étkezések alkalmával mit eszik és mennyit. Vezessen étrendi naplót. Ezután az étrendi naplójában húzza alá az ételeket, melyek szénhidrátot tartalmaznak.

1 nap az étrendi naplóból:

Reggeli: 3 vékony szelet Pannónia sajt, 6 dkg rozskenyér, 4 szem Oliva bogyó, 1 db zöldpaprika, presszó kávé 0,5 dl tejjel

Tízórai: 1 db nagyobb alma (25 dkg), 5 szem dió

Ebéd: Csontleves cérnametélttel, Töltött káposzta 4 db, kicsi

Uzsonna: natúr joghurt (125 ml), 2 evőkanál erdei gyümölcs, mirelit

Vacsora: Sült pisztráng (20 dkg), 10 dkg párolt mexikói vegyes zöldség, 4 evőkanálnyi petrezselymes burgonya.

Negyedik lépés:

Most nézze meg milyen élelmiszereket, ételeket húzott alá. Vegyen elő egy tápanyag táblázatot és minél több étkezésnél próbálja meg kiszámolni, hogy a megevett ételben mennyi szénhidrát volt. Például, ha Ön evett 6 dkg rozskenyeret, akkor annak a szénhidrátartalma 30

g. 1 dl tejben 5 g szénhidrát van. Ha ön 0,5 dl tejet töltött a presszó kávéhoz, akkor abban 2,5 g szénhidrát volt. Semmi baj, ha az első napokban nem tudja minden egyes étkezés szénhidrát tartalmát kiszámolni. Írni, olvasni sem két hét alatt tanultunk meg az általános iskola első osztályában.

Ötödik lépés: Ételek szénhidrát tartalmának számolása

Ételek esetén már kicsit bonyolultabb a helyzet, ha szeretné kiszámolni a szénhidrát tartalmukat. A legegyszerűbb, ha a szénhidrát tartalmú alapanyagok mennyiségét leméri főzés előtt és abból szénhidrát tartalmat számol egy-egy adagra vonatkozóan. Ha nyolc adagnyi mennyiséget főzött, akkor az összes szénhidrát mennyiséget elosztja nyolccal. Vagy például 1 db palacsinta szénhidrát tartalmát úgy lehet kiszámolni legegyszerűbben, hogy amikor készíti a palacsintatésztát, leméri a tej és a liszt mennyiségét. Adott mennyiségű liszt és tej szénhidrát tartalmát összeadja, majd elosztja a kisütött palacsinták számával és megkapja, hogy mennyi szénhidrát van 1 db palacsintában. Hasonlóképpen, ha nagyon szereti a töltött káposztát, akkor legalább egyszer főzéskor mérje le a rizs súlyát (pl. 25 dkg) és számolja meg hány töltelék készült. Ily módon kiszámolhatja, hogy mennyi szénhidrát van 1 db töltött káposztában. 25 dkg rizs szénhidrát tartalma 195 g. Ha 32 db káposzta készült, akkor 1 db káposzta 6 g szénhidrátot tartalmaz.

Ezeket az adatokat érdemes megjegyeznie valamilyen módon, hogy ha ismét szüksége van rá, könnyedén felidézhesse. Az adatokat tárolhatja egy kis füzetben, vagy akár az okos telefonban is. Nem kell feltétlenül megjegyeznie a fejében. Amikor elkezdi építeni a saját „szénhidrát adatbázisát” kezdje azokkal az ételekkel, amelyeket gyakorta fogyaszt.

Hatodik lépés:

Egyre több étel, étel, így étkezés szénhidrát tartalmát ki tudja számolni. Most ismét nézze meg az étrendi naplóját. Vizsgálja meg ugyanazt a szénhidrát mennyiséget ette reggelire, ebédre, vacsorára és közti étkezésekre minden nap? Például minden reggel 40 g szénhidrátot evett? Vagy egyik reggel 40 g-ot, másik nap 55 g-ot, harmadik nap 60 g-ot? Nézz meg az étkezések időpontjait. Közel azonos időpontokban evett?

Ha Ön ugyanazt a mennyiségű gyógyszert (vércukorcsökkentő tablettát) szedi minden nap, vagy ugyanabban az adagban adja az inzulint, akkor a legtöbb esetben nehéz kontroll alatt tartani a vércukor szintjét, ha az étkezések időpontjai és/vagy a szénhidrát mennyiségek nagyon különböznek. Amikor egyik nap 7 órakor, másnap fél 9-kor reggelizik. Vagy egyik nap 40 g, másnap 70 g szénhidrátot eszik reggelire.

Segíthet, ha egy étkezési rendet igyekszik kialakítani. Közel azonos időpontokban enni és az egyes étkezések szénhidrát tartalmait sem nagyon változtatni.

Kérem, hasonlítsa össze az ön étkezéseinek szénhidrát tartalmait a kezelőorvos vagy dietetikus által javasolt értékekkel. Próbálja meg ezeket az értékeket közelíteni egymáshoz. Kérjen tőlük segítséget, ha szükséges.

Hetedik lépés:

Rendszeresen ellenőrizze a vércukorszintjét. A nap során különböző időpontokban mérjen. Ne mindig csak reggel, vagy este például. A javasolt mérési időpontokat megbeszélheti kezelőorvosával, szakápolóval, vagy dietetikussal. Fontos, hogy a mért eredményeket írja be a kezelési naplóba („vércukornapló”).

Vizsgálja meg az étrendi naplóját és kezelési naplóját úgy, hogy egymás mellé téve nézi, hogy adott napon mit evett és hogyan alakultak a vércukorértékei. Az étkezés utáni vércukormérés, illetve a vércukor méréspárok (étkezés előtti és étkezés után 1,5 órával történő

vércukormérések) fontosak. Az étkezés előtt és után (1,5 órával) mért vércukorérték segít, hogy értékelje a szénhidrátfogyasztás hatását vércukorszintjére.

Kicsák Marian
dietetikus