

# KISÉTKEZÉSEK CUKORBETEGSÉGBEN

*A helyes étkezési szokásokhoz tartozik a napi többszöri étkezés, alkalmanként kisebb adagokkal.*

A főétkezések (reggeli, ebéd, vacsora) mellé napi 1-2, ritkán 3 kisétkezés is beilleszthető, azonban ez összességében nem jelenthet több táplálékot, mintha valaki 3-4-szer eszik egy nap. Az egyes étkezések adagnagyságai tehát kisebbek lesznek a többszöri (napi 5-6) étkezésnél, az energiabevitel nem lehet több azért, mert 4 helyett 6-szor étkezünk!

## Mikor?

Amikor két étkezés között 5-6 óra telik el, például az ebéd és a vacsora között, akkor a hosszú étkezési szünet miatt éhségérzet jelentkezhet. Mit lehet tenni ilyenkor? Egy jól megválasztott kisétkezés, vagy nevezhetjük snackétkezésnek, esetleg naszolásnak, segíthet. Általában helyes 4-5 óránként enni. Óránként falatozgatni azonban nem szabad. A főétkezés és a kisétkezés között legalább 2,5 óra teljen el.

## Miért?

Az sem mindegy, ki mit eszik a főétkezések között. Sokan süteményt, csokoládét, sós kekszetek, netán chipset eszegetnek ilyenkor, amelyek magas energia- és szénhidrát-tartalmúak, esetenként magas só-tartalmúak. Kevesen szoktak nassolásként zöldsalátát, néhány szem olajos magvat vagy gyümölcsöt enni. Pedig elsősorban ezeket kellene választani.

Cukorbetegséggel élőknel a kisétkezések szükségesek lehetnek, ha

- ▶ az alacsony vércukorszint kockázatát szeretnék csökkenteni, például inzulinkezelésnél,

- ▶ nagyobb étkezési szünet van a két étkezés között, például a reggeli 6 órakor, az ebéd 12.30 órakor van,
- ▶ ha erősebb éhségérzet jelentkezik,
- ▶ ha testmozgást végzünk.

2-es típusú cukorbetegség esetén a kisétkezések segíthetnek a nagyobb vércukoringadozások elkerülésében. Kiemelten javasolt a kisétkezések beillesztése, ha a cukorbetegség kezelésében humán inzulint alkalmaznak.

## Mennyit?

A kisétkezésekre általában nem ajánlott 10-15 g szénhidrátmennyiségnél többet enni, esetleg elérheti a 20 g szénhidrát-tartalmat. Ennél több csak rendszeres fizikai aktivitás mellett jöhet szóba.

Az olyan nassolnivalók, mint a csokoládé, netán cukrozott sütemények egyáltalán nem jó választás. Magasabb tápértékű, hozzáadott cukrot nem tartalmazó falatkákban kell gondolkodni! Zöldségek, gyümölcsök, olajos magvak, teljes értékű gabonákból készült termékek, zsírszegény tejtermékek jelentik a legjobb választást.

A kisétkezéseknél arra is figyelni kell, hogy nemcsak a szénhidrát de az energiataralom is maradjon korlátok között! A legjobb, ha az energiabevitel 150 kcal körül van, vagy ennél is kevesebb, s csak ritkán közelíti meg a 200 kcal-t.

## Hogyan?

- ▶ A snackétkezés tipikusan gyorsan elkészíthető ételeket jelent, kis adagban.

Csillapítja az éhségérzetet, támogatja a testsúlykontrollt.

- ▶ Tervezze meg, mit fog enni és mikor! Ne válasszon alacsony tápértékű nassolnivalókat!
- ▶ Tartson egészséges nassolnivalót a táskájában, ha elmegy otthonról! Szükség lehet erre a munkahelyén is.
- ▶ A tervezésnél figyelembe kell venni, hogy otthon történik a fogyasztás, vagy sem. Mászt lehet enni otthon és mászt mondjuk a munkahelyen.
- ▶ Kerülje az étkezést, ha olvas, autót vezet, televíziót néz, munkát végez! Amikor eszik, az étkezésre figyeljen! Mindig üljön le, és élvezze azt a néhány falatot, amit meg akar enni!
- ▶ Tanulja meg, miből megnyit szabad ennie! Figyeljen az adagnagyságra!
- ▶ Tegye tányérra, amit szeretne megenni! Mindenképpen ki kell adagolni az ételt, különben ott a kísértés, és nem hagyja abba időben az evést. Ha elvitelre készit nassolnivalót, rendszeresítsen arra egy kisebb dobozt! A nagy dobozba nagy adagnyi fér, vigyázzon!
- ▶ A kísértkezések tartalmazzanak a szénhidrát-tartalmú élelmiszer mellett jó minőségű fehérjét, élelmi rostot, kevés jó minőségű zsiradékot (olajos magvakat), vagy mind a hármat. Ez azért fontos, mert a fehérje, az egészséges zsiradékok, az élelmirost lassítja a táplálék emésztését, így stabilabban lehet a vércukorszint tartani. Nem melleleg az éhségérzet is jobban csillapítható.

### Néhány javaslat kísértkezésre

Étel	Szénhidrát-tartalom (g)	Energia-tartalom (kcal)
40 g mirelit erdei gyümölcskeverék, 1 dl joghurt	8	85
4-5 szem olívbogyó, 30 g mozzarella light sajt, 100 g paradicsom, bazsalikomlevél, 30 g rozskenyér	19	200
Zöldséges mártogatós: 50 g sárgarépa, 50 g uborka, 50 g kaliforniai paprika, 50 ml joghurt, zöldfűszerkeverék	10	74
200 g alma, 20 g dió	16	197
Gyümölcsös túrókrém (50 g ribizli vagy málna, 50 g zsírsegény túró, 2 ek. joghurt), 3 db korpovit keksz	15	145
1 db főtt tojás, 100 g paradicsom, 30 g rozskenyér	19	165
Almás sárgarépasaláta (100 g alma, 80 g sárgarépa)	13	67
Párolt brokkoli (150 g brokkoli, 1 tk. olaj), 20 g darált dió	5	200
Miniszendvics (30 g teljes kiőrlésű kenyér, 10 g margarin, 30 g zöldpaprika, 20 g pulykamellszonka), limonádé (citrom, mentalevél, édesítőszer)	17	158

- ▶ Tervezzen kísértkezésekre nyers zöldséget, salátát, zöldséges krémes mártogatóst, kevés gyümölcsöt vagy korpás kekszet, néhány szem diót, mandulát, zsírsegény sajtot vagy joghurtot.

### Mit?

A nassolnivalók lehetnek energiában gazdag, de egészséges élelmiszerek, például olajos magvak, de ezekből csak kisebb mennyiséget, 2-3 dkg-ot javasolt egyszerre enni. Az energiaszegény zöldségféléből (a legtöbb, de nem mindegyik ilyen) akár 15 dkg-ot is megeget egy kísértkezésnél. A gyümölcsöknél minden esetben figyelembe kell venni a szénhidrát-tartalmukat!

Néhány zöldség- és gyümölcsopció: alma, málna, mandarin, narancs, mirelit erdei gyümölcskeverék, sárgabarack, sárgarépa, paradicsom, brokkoli, fejjessaláta, rukkola, jéssaláta, gomba.

Ha a tipikus snackételeket nem annyira szereti, inkább „hagyományos” ételt enne, például szendvicset, az sem probléma. Csak az legyen „mini”-szendvics, mondjuk 3 dkg kenyér sok zöldséggel és egy kevés sajttal.

Egy kísétkelés szénhidrátartalma, ahogy már írtam, körülbelül 15 g. Ennyi van 3 dkg teljes kiőrlésű kenyérben vagy 20 dkg almában.

Magas vércukorszint esetén mindadig kerülni kell a szénhidrát tartalmú étkezést, amíg a vércukor az elfogadható szintre csökken.

Inzulinkezelés esetén a lefekvés előtti kísétkelés a meghatározott szénhidrát mennyiségén kívül tartalmazzon fehérjét is, így jobban stabilizálható a vércukor, megakadályozhatja, hogy a vércukorszint alacsonyra essen az éjszaka folyamán. A kísétkelés szénhidrát tartalmát a lefekvéskor mért vércukorérték szabja meg. Erről konzultáljon kezelőorvosával! A szénhidrátot tartalmazó élelmiszer (korpás keksz, magas rost tartalmú kenyér vagy esetleg joghurt) mellett fogyaszthat 2-3 dkg mennyiséget olajos magvakból, vagy 1 főtt tojást, vagy 2 dkg zsírszegény sajtot és zöldségeket. Plusz snackétkelések lehetnek szükségesek, ha nagyobb testmozgást tervez.

KICSÁK MARIAN  
diétetikus

**„Az egyik legjobb dolog az életben az, hogy rendszeresen abba kell hagynunk mindent, amit csinálunk, hogy figyelmünket az évrre fordíthassuk.” – Luciano Pavarotti**

Az idézett állítás különösen igaz a cukorbetegséggel élőkre, hiszen a megfelelő és rendszeres táplálkozás időt és odafigyelést igényel. Rajtunk áll, hogy az ételkészítés kényszerű elfoglaltság helyett szórakoztató és alkotó tevékenységgé válik-e, amellyel rengeteg örömet szerezhetünk magunknak és környezetünknek egyaránt.

## CEOSZ RECEPTVERSENY 2021

A tavalyi hatalmas sikernek köszönhetően a CEOSZ 2021-ben is meghirdeti receptversenyét **kisétkelések (tízórai vagy uzsonna)** kategóriában.

A nevezhető receptek esetében az alábbi kritériumokat kell figyelembe venni:

- a cukorbetegség étrendje (egészséges táplálkozás) általános szabályainak alkalmazása;
- adagonként legalább 10, legfeljebb 20 g szénhidrát tartalom;
- adagonként legfeljebb 150 kcal energiátartalom;
- a következő élelmiszer kategóriák közül lehetőleg 2 megjelenése az ételben: zöldség, gyümölcs, teljes értékű gabona, nem sózott olajos mag;
- szezonális és helyi alapanyagok használata.

A receptek hozzávalóinak mennyiségeit és a részletes elkészítési utasítást a pályázó adja meg.

Nem kötelező, de örömmel vesszük, ha a recept mellé fotót is csatolnak az elkészült ételről.

A recepteket az [iroda@ceosz.hu](mailto:iroda@ceosz.hu) e-mail címre várjuk legkésőbb 2021. szeptember 15-ig.

**A 12 legjobb recept megjelenik a CEOSZ konyhai naptárában, és beküldőiket értékes ajándékokkal jutalmazzuk.**

A díjak átadására 2021 novemberében, a diabétesz világnapja alkalmából szervezett budapesti rendezvényen kerül sor.

**Részletes tájékoztató a [ceosz.hu/receptverseny](http://ceosz.hu/receptverseny) weboldalon.**



# A KISÉTKEZÉSEK SZEREPE A CUKORBETEGEK ÉTRENDJÉBEN

A cukorbeteg diétájában megkülönböztetjük a főétkezéseket (reggeli, ebéd, vacsora) és a kis- vagy köztes étkezéseket (tízórai, uzsonna, utóvacsora).

A diabetológia hajnalán azért volt szükség napi 5-6-szori étkezésre, mert még nem volt hatékony vércukorszintcsökkentő kezelés, ezért a napi szénhidrát-mennyiséget több, kisebb részletben volt célszerű elfogyasztani, hogy kivédjük a nagyobb mennyiségű szénhidrát vércukoremelő hatását.

A humán gyors hatású inzulinok használata esetén, azok 5-6 órás hatástartama miatt szükséges az étkezést több kisebb részletre elosztani. A gyorsabb csúcshatást elérő, de rövidebb, csak 3 óra hatástartammal rendelkező inzulinanalógok megjelenésével lehetővé vált a kisétkezések elhagyása, ami sok betegnek – főleg a rohanó életvitűeknek – jelentős könnyebbséget hozott.

Utóvacsora fogyasztása csak nagyon ritkán indokolt, mivel a késő esti órákban elfogyasztott szénhidrátok előnytelenek a testsúly szempontjából.

Korábban azt tartottuk, a napi többszöri étkezés egészséges, de ezt már számos diéta iránymegkérdőjelezi, és saját betegimen is azt tapasztalom, hogy van, aki „többször enni szerető” típus, és van, aki csak napi kétszer étkezik, és rendben van az anyagcsereje! Van, aki, ha nem eszik 2-3 órán át, már éhségérzete van, de van, akinek nyűg a többszöri étkezés. Mindenkinek meg kell találnia ebben is a saját útját, életmódjához és persze a terápiájához igazodva.

A még inzulinkezelésben nem részesülő 2-es típusú cukorbeteg diétájában ma is szükséges a szénhidrátmennyiség elosztása 5 alkalomra, hiszen a gyógszerekkel nem



lehet kivédeni a több szénhidrát vércukoremelő hatását. A napi többszöri étkezés veszélye az, hogy túl sokszor eszünk és ezáltal sok kalóriát viszünk be, ami megnehezíti a kívánatos testsúly elérését. Nagyon fontos tudatosan odafigyelni a kisétkezések kalóriatartalmára! A „kisétkezés” tényleg kis étkezés legyen!

Kisétkezésekre szorulhatnak az inzulinnal kezelt betegek bármilyen elhúzódozó intenzívebb fizikai aktivitás közben – sportolás, túrázás, kertészkedés, nagytakarítás – a hipoglikémia megelőzése céljából. A cukorbeteg gyermekeknél mindenképpen indokolt a napi 5-6-szori étkezés a megfelelő energia- és tápanyagbevitel szempontjából.

Enni szinte mindenki szeret, ha finomat kínálnak! Tény, hogy az evés örömforrás. Ez az öröm a cukorbetegnek is jár! A finom és egészséges kisétkezések összeállítása tudást és kreativitást igényel! Ehhez ad segítséget Kicsák Mariann dietetikus gyakorlati útmutatója, és ehhez nyújtanak segítséget önök egymásnak a CEOSZ receptpályázatára beérkező ötleteikkel. Fontos, hogy egymástól is tanuljunk! Jó egészséget és jó étvágyat kívánok a receptek kipróbálásához!

DR. RAKK ERIKA