

KISTELEKefi

egészségfejlesztési iroda
a Kisteleki Kistérségben

TÁMOP-6.1.2/LHH/11-B-2012-0002

CUKORBETEGEK ÉTRENDJE



MI A CUKORBETEGSÉG (DIABETES)?

A cukorbetegség anyagcserezavar, melyet a vércukor szintjének kóros megemelkedése jelez. A betegség kialakulásának oka lehet a hasnyálmirigy egyik hormonja, az inzulin mennyiségének a csökkenése vagy az inzulinrezisztencia. Az orvostudomány kétféle cukorbetegséget különböztet meg, az egyik inzulinfüggő, a másik nem az. Az előbbi főleg fiataloknál jelentkezik, és állapotukat inzulinkezeléssel lehet egyensúlyban tartani. A nem inzulinfüggő cukorbetegség főleg a túlsúlyos idősekre jellemző, betegségük nem mindig igényel inzulinterápiát.



Az élelmiszer központi szerepet játszik a cukorbetegség féken tartásában. A cukorbeteg ugyanis nagymértékben tekinthető a saját kezelőorvosának. Kötelessége, hogy rendszeresen ellenőrizze vizeletének a cukorszintjét. Elvárják tőle, hogy tudomásul vegye az élelmiszerek, az inzulin és a testedzés közötti kapcsolatot. Sőt mi több, nap

mint nap el kell érnie a fenti tényezők egyensúlyát- vagy pedig vállalnia kell a következményeket. Kevés olyan betegség létezik, amely ilyen mértékű közreműködést és megértést várna a páciensről.

AZ ÉTREND ÖSSZEÁLLÍTÁSA

Bármilyen fajta cukorbetegsége van is valakinek, az étrendjének finomítatlan, lassan emészthető, rostokban gazdag szénhidrátokat kell tartalmaznia, amelyeknek a lebontásához igen kevés inzulin szükséges.

Ez igencsak vonatkozik a következőkre:

- köles
- zab
- bab
- zöldségfélék

A zabnak más teljes őrlésű gabonafélékkel együtt az az előnye is megvan, hogy a kimutatások szerint csökkenti a vér koleszterinszintjét.

Ahhoz, hogy a cukorbeteg elkerülhessék a vércukor ingadozásokat, és optimális kalóriamennyiséget nyerhessenek az élelmiszerekből úgy, hogy a lebontás lassú és egyenletes legyen, a napi étrendjüknek 60; 80 százalék komplex szénhidrátot kell tartalmaznia 3- 5 étkezésre elosztva. A finomított szénhidrátokban található egyszerű cukor lehetővé teszi nekünk, hogy óriási

kalóriamennyiséget fogyasszunk el. Tíz dkg csokoládé kalóriaértéke például ugyanannyi, mint másfél kilogramm almáé. (Elég nyilvánvaló, hogy a csokoládét pár pillanat alatt fel tudjuk habzsolni, másfél kiló almát viszont lehetetlen volna ilyen gyorsan elrágcsálni.)

Az, hogy az étrendbe mekkora legyen a komplex szénhidrát aránya, a cukorbetegség fajtájától és természetesen a páciens súlyától is függ. Mint ahogy az élelmiszerek finomítása hatással van azok felszívódására, a főzés is csökkentheti az étel értékét. Ennélfogva lényeges, hogy naponta egyszor nyers ételeket együnk.

AZ IDEÁLIS ÉTREND KIVÁLASZTÁSA

A cukorbetegek számára furcsának tűnhet az étrend kiválasztásának az emlegetése. Ők minden valószínűséggel az orvosok által előírt hagyományos étrendet követik. A diabétesz kezelésének a rugalmasság a kulcsa, így tehát az étrendet az adott cukorbeteg egyéni igényeihez kell igazítani. Az étrend fő célja a vércukorszint fenntartása kell, hogy legyen. Ezt a megfelelő étel kiválasztásával, testedzéssel és kiegészítő gyógymódokkal lehet elérni. A következő lépés a cukorbetegség fajtájának a figyelembevétele, hiszen ez határoz meg olyan tényezőket, mint a szénhidrátoknak és a zsiradékoknak az aránya, a kalóriamennyiség, illetve a táplálék- kiegészítők és a különleges fontosságú élelmiszerek használata.

A cukorbetegeknek jobban kell ismerniük az élelmiszerek értékét, illetve hogy milyen választék áll rendelkezésükre, mint a diabéteszben nem szenvedőknek. A cukorbetegék étrendje ugyanis jobbára a "kiváltók" és "helyettesítők" rendszerén alapszik. Mindez a következőképpen működik: az ételeket és italokat 6-10 csoportra osztjuk, nevezetesen zöldségekre, gabonamagokra, gyümölcsökre, húusra, zsiradékokra stb. Ezeket a csoportokat úgy állítjuk össze, hogy mindegyik csoportban mindegyik tételnek körülbelül ugyanannyi legyen a kalóriaértéke és az élelemértéke, vagyis a protein-, zsiradék- és szénhidráttartalma. Az efféle felsorolásnak nyilvánvaló az értéke: mindegyik étkezést úgy tervezhetjük meg, hogy mindegyik csoportból kiválasztunk egyféle ételmet (a reggeli például tartalmazhat egyvalamit a gabonafélékből, egyet a tejtermékcsoporthoz, egyet a zsiradékcsoporthoz és kettőt a gyümölcsöcsoporthoz). Bár minden egyes ételt fel lehet cserélni egy másikra ugyanarról a listáról, a különböző felsorolások tételei nem felcserélhetők.



Az ételek csoportosításának az az egyszerű módszere rengeteg előnnyel bír a javallott és kerülendő élelmiszereknek egyetlen szigorú és halálosan unalmas felsorolásával szemben. A cukorbetegségeket tudatosan ellenőrzik, hogy milyen arányban fogyasztanak zsiradékokat, proteint és szénhidrátot. Ami a legfontosabb: egy ilyen sokoldalú lista biztosítani tudja a változatosságot. A cukorbetegségnek minden specialistája saját ételkészítési felosztással rendelkezik. Bármelyiket követjük is, mindig tanácsos konzultálni a saját kezelőorvosunkkal, mielőtt bármit is változtatnánk a jelenlegi étrendünkön.

Hogy rugalmasabban lehessen választani, különösen a szénhidrátokból, manapság néhány szakértő tízféle ételcsoportról tesz említést:

- Tejtermékek
- Zöldségfélék A csoportja (alacsony kalóriatartalmúak)
- Zöldségfélék B csoportja (közepes kalóriatartalmúak)
- Zöldségfélék C csoportja (magas kalóriatartalmúak)
- Hüvelyesek
- Gabonamagok, müzslifélék
- Pékipari termékek
- Gyümölcsök
- Húsfélék
- Zsiradékok

MIT KELL MÉG FIGYELEMBE VENNI?

A cukorbetegség kezelése során a megfelelő étrend és gyógyszerkezelés mellett a testedzés is lényeges. Mindenféle mozgással járó tevékenység lényeges a vércukorszint alakulása szempontjából, hiszen a testedzés anélkül mozdítja el a vérben található glükózt a szervezet sejtjei felé, hogy inzulin hozzáadására volna szükség; így konzerválja az inzulint és csökkenti a cukorbeteg magas vércukorszintjét. A rendszeres testedzés ezenkívül erősíti az izmokat, javítja a légzést, stimulálja a véráramlást és csökkenti a zsíradékoknak a keringésbe való bekerülését. Igen fontos az elhízott cukorbetegek számára, mivel a testedzés több kalóriát éget, felgyorsítja a lebontást.



Testedzés és kalória felhasználás

- Egyórás lassú séta 200 kalória
- Egyórás bowlingozás 200 kalória

- Egyórás tánc 300 kalória
- Egyórás kertészkedés 300 kalória
- Egyórás gyors gyaloglás 300 kalória
- Egyórás kerékpározás 600 kalória
- kétórás golfozás 600 kalória
- egyórás úszás 600 kalória
- Egyórás kocogás 600 kalória
- Egyórás futballozás 600 kalória

Dohányzás

A cukorbetegség nem dohányozhat. Ennek sokféle oka van, amelyeket a következőképpen foglalhatunk össze:

1. A dohányzás hozzájárul ahhoz, hogy az artériák összeszűküljenek és elgyengüljenek. Ez szívkoszorúér- trombózishoz vezethet.
2. A dohányzás azáltal, hogy stimulálja az adrenalin felszabadulását, növeli a vércukor szintjét.
3. Minden elszívott cigaretta alatt 25 mg-mal csökkenti a rendelkezésre álló C- vitamin- mennyiségét.



A Cukorbetegség diétájában JAVASOLHATÓ élelmi anyagok:

- **gabonafélék, kenyér, péksütemény**
csak mérve fogyaszthatók: teljes kiőrlésű liszt, ebből készült kenyerek, péksütemények, tészták, korpával, magvakkal dúsított kenyér és péksütemények, barna rizs, durum tészta, gabonapelyhek, hajdina, köles, búza- és zabkorpa, nem cukrozott müzlik, pászka
- **zöldség és főzelékfélék, gombák, hüvelyesek**
saláták zsírszegény (pl. joghurtos, ecetes, kefires, citromleves) öntettel, párolt, rakott, töltött zöldfőzelékek, habart és diétás rántással készült sűrített főzelékek, paraj, sóska, zöldbab, zöldpaprika, retek, karfiol, brokkoli, gomba, kelbimbó, padlizsán, karalábé, káposzta, tökfélék, uborka, paradicsom



- **gyümölcsök**
csak mérve fogyaszthatók: friss asztali gyümölcsök, aszalt gyümölcsök (alkalmanként 3-4 dkg mennyiségben), lekvár (alkalmanként max. 2

teáskanálnyi mennyiségben), befőtt, kompót (kevés cukorral)

- **olajos magvak**

gesztenye, pattogatott kukorica, dió, földimogyoró, kesudió, kókusz, mandula, mák, mogyoró, napraforgómag, paradió, pisztácia, tökmag (legfeljebb 2-3 dkg mennyiségben)



- **zsiradék**

növényi olajok (különösen ajánlott: lenmag-, kukoricacsíra-, repce-, olívaolaj), csökkentett zsírtartalmú margarinok (alkalmanként 1 teáskanálnyi mennyiségben)

- **húsok, hús-készítmények, hal**

szárnyashús bőr nélkül, sovány sertés-, marha- vagy borjúhús (pl. karaj, comb), vadhúsok, nyúl, halkonzervek, max. 20% zsírtartalmú felvágottak (pl. gépsonka, csemege karaj, baromfi virsli), zsírszegény (pl. párolt, főtt, grillezett, vaslapon, sós, alufóliában sült) húskételek, zsírszegényen elkészített halételek heti min. 1x

- **tej és tejtermékek**

1,5% zsírtartalmú tej, kefir, light és natúr joghurt, joghurthab, író, aludttej, sovány és félzsíros túró, 12% zsírtartalmú tejföl, krémtúró, sovány (max. 20% zsírtartalmú) sajtok (pl. Tolnai sovány, Köményes, Óvári, mozzarella)

- **tojás**

tojásfehérje, teljes tojás hetente max. 3 db zsírsz egényen elkészítve (pl. főtt, buggyantott)



- **édességek**

csak mérve fogyaszthatók: diabetikus torták, csokoládék, édességek.

- **italok**

víz, ásványvíz, tea édesítőszerrel, kávé édesítőszerrel, **mérve fogyaszthatók:** zöldség- és 100%-os gyümölcslé (alkalmanként 2-3 dl mennyiségben), vízzel, sovány tejjel készült turmix, alkalmanként max. 2 dl száraz bor, sör, light üdítők



Kisteleki Tervegi Egészségfejlesztési iroda

6760 Kistelek, Kossuth u. 19.

www.efi.kistelekmed.hu

62/258-455

Nyitvatartási idő:

Hétfő: 9:00-16:00

Kedd: 9:00-16:00

Szerda: 9:00-16:00

Csütörtök: 9:00-16:00

Péntek: 9:00-13:00