



SZÉCHENYI TERV

TÁMOP-6.1.2/LHH/11-B-2012-0022
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS ÉS ÉLETMÓDVÁLTÁS
A TOKAJI KISTÉRSÉGBEN



Cukorbetegség

Cukorbetegség (Diabetes Mellitus)



Tudta-e Ön,
hogy a diabetes az ún.
civilizációs betegségek
közé tartozik, amihez
nagy mértékben hozzájárul
a társadalmunkra jellemző
mozgásszegénység,
helytelen táplálkozás
és a túlsúly?

A cukorbetegség egy anyagcsere betegség melynek középpontjában a szénhidrát anyagcsere zavara áll, de érinti a fehérje és zsíryanagcserét is.

Jellemzője hogy az inzulin hiánya és/vagy hatástalansága miatt a cukor (glükóz) nem tud a sejtekbe bejutni. A vércukorszint kórosan megemelkedik, miközben a sejtek „éheznek”.

Étrendi kezelés célja:

- vércukor normál érték körül tartása
- optimális testtömeg és tápláltsági állapot elérése és megtartása
- szövödmények megelőzése illetve késleltetése

A **cukorbeteg étrend** tápanyagtartalma normál testsúly esetén megegyezik a kiegyensúlyozott, ún. egészséges felnőtt étrendjével.

Amennyiben súlytöbblettel rendelkezik, az étrend mérsékleten energiaszegény.

Az energiát adó tápanyagok %-os részesedése a napi energiából:

- 55-56 % szénhidrát
- 14-15 % fehérje
- 30% zsír

A cukorbeteg étrendje mindig **egyénre szabott**.

A szénhidrátszükségletet a következő tényezők határozzák meg:

- szénhidrát anyagcsere
- tápláltsági állapot
- fizikai aktivitás
- gyógyszeres kezelés (inzulin vagy orális antidiabetikum)

A cukorbetegség kezelésében, az optimális szénhidrátbevitel eloszlása a következő:

Buborék: Tudta-e
Ön, hogy a szervezetünk
inzulinérzékenysége
napszakonként változó?
Reggel a legkisebb, ezért
reggelire kevesebb szénhidrátot
szabad fogyasztani mint
ebédre vagy vacsorára.

reggeli: 5-20 %
tízórai: 5-10 %
ebéd: 30-35 %
uzsonna: 5-10 %
vacsera: 20-25 %
utóvacsera: 5-10 %

	1400 kcal (180 g szénhidrát)	1400 kcal (225 g szénhidrát)
Reggeli	35 g	40 g
Tízórai	20 g	25 g
Ebéd	55 g	60 g
Uzsonna	20 g	25 g
Vacsora	45 g	50 g
Utóvacsera	0 g	25 g

Az Ön étrendjében nagyon fontos a **rendszeresség**.

Tanácsok az étrend összeállításához

1. Fogyasszon egészséges szénhidrátokat! Növelje étrendjében a zöldség és főzelékfélék, a gyümölcsök, teljes kiőrlésű lisztből készült termékek, a szárazhüvelyesek és az alacsony zsírtartalmú tejtermékek arányát.
2. Növelje a rostbevitelét! Lassítja a gyomorürülést és az emésztést, ezáltal kedvező hatással van a vércukorra. A napi szükséglet 40-50 gr. Fogyasszon több zöldséget, gyümölcsöt, barna lisztből készült termékeket, melyek a szövődmények megelőzésében is szerepet játszanak!
3. Fogyasszon hetente kétszer halat (szardínia, lazac, makrél, tonhal, busa, és kecsge), melyek magas omega-3 zsírsav tartalma szintén a szív-érrendszeri szövődmények megelőzésében játszik szerepet!
4. Kerülje a magas zsírtartalmú ételeket (magas zsírtartalmú tejtermékek, és húsfélék, kolbász, szalonna stb.), fogyasszon ún. egészséges zsírokat! Főzéshez használjon omega-3 zsírsavban gazdag olíva és repceolajat. Fogyasszon hetente többször olajos magvat (dió, mandula, stb.), természetesen magas energiatartalmuk miatt csak korlátozott mennyiségben.
5. Kerülje a magas transz zsírsav tartalmú ételeket (snackek, chipsek, sütőipari termékek stb.)!
6. Figyeljen a magas koleszterin tartalmú ételek fogyasztására, ne lépje túl a napi megengedett 300 mg mennyiséget! Korlátozza a magas zsírtartalmú állati fehérjeforrásokat, magas zsírtartalmú tejtermékek, belsek, tojássárgája valamint a rákfélék fogyasztását!
7. Kerülje a cukrot, cukorral készült ételek, italok fogyasztását! Csökkentse a desszertek, nassolnivalók fogyasztását, használjon mesterséges édesítőszereket!
8. Csökkentse sófogyasztását! Ne alkalmazza az utánsózást!
9. Alkalmazzon alacsonyabb glikémiás indexű élelmi anyagokat!

Tudta-e Ön, hogy a „light” termékek, és az ún. „diabetikus” termékek általában fruktóz vagy szorbit tartalmúak, ezért csak korlátozott mennyiségben fogyaszthatóak, a napi szénhidrátba számolva?

Glikémiás index: egyes élelmiszerek szőlőcukorhoz viszonyított vércukoremelő hatásának mérőszáma.

90-100 % : malátacukor, méz, gabonapelyhek, cukrozott üdítők, burgonyapüré por, főtt burgonya

70-90 %: fehér és félbarna kenyér, zsemle, kifli, Abonett, kétszersült, kecskek, tejberizs, édes müzli-félék, főtt tészta, kalács

50-70 % . zabpehely, kukorica, főtt rizs, barnakenyér, banán, natúr gyümölcslé

30-50 % : tej és tejtermékek, legtöbb hazai gyümölcs, durum tészta, tejszínes fagyaltok

30 % alatti: fruktóz, szorbit, száraz hüvelyesek, olajos magvak, zöldség és főzelékfélék

Mesterséges édesítőszer: ciklamát, szacharin, aszpartám, aceszulfám-K; energiatartalmuk nincs, számolás nélkül alkalmazhatók az étrendben

Cukorhelyettesítő: fruktóz, szorbit, xilit, maltit - erősen korlátozott mennyiségben alkalmazhatók, mivel energiatartalmuk hasonló a szénhidrátokéhoz, mindössze energia hasznosulásuk kisebb. Fruktózból a napi mennyiség 25 gr-ot ne haladja meg.

Tudta-e Ön, hogy bizonyos élelmiszeripari eljárások (pelyhek készítése, burgonyapüré por előállítása, puffasztás-rizs, kukorica, stb.) és ételkészítési technikák (zöldség főzése) növelik a glikaemiás indexet?

Étrendben ajánlott ételek:

Mérsékelt mennyiségben (számolva) fogyasztható:



- **Zöldségek, főzelékfélék:** Magasabb szénhidrát tartalmú a zöldborsó, sárgarépa, kukorica, sütőtök, és a szárazhüvelyesek (szárazbab, sárgaborsó, lencse, és a szója)
- **Rizs:** magas szénhidrát tartalmú, közepes GI-vel rendelkező, 6-8 dkg/adag mennyiségben
- **Szárzészta:** szénhidrát tartalmuk nagy. A spagetti, makaróni és egyéb durum lisztből készült termékek GI értéke kedvezőbb.
- **Tojás:** sárgája sok koleszterint tartalmaz ezért fogyasztása korlátozott, heti 2-3-nál több nem ajánlott. Vércukrot nem emeli.
- **Italok:** sörök mérsékelten emelik a vércukor szintet ezért napi 1 pohár fogyasztható (ez 1/2 zsemle vércukorszint emelő hatásnak felel meg).

Fogyasztható élelmiszerek:

- **Hús és húskészítmények:** Szénhidrát tartalmuk nincs vagy elhanyagolható, de energiatartalmuk magas, ezért inkább válasszuk a soványabb fajtákat pl.: csirke, pulyka, tengerhal, sovány marha, vad.
- **Kenyér, péksütemény:** nélkülözhetetlen tápanyag. Szénhidrát tartalmuk fajtától függően változik, viszonylag magas, a napi szénhidrátbevitelbe számolandó.
- **Tej, tejtermékek:** Az alacsonyabb zsírtartalmú fajtákat válasszuk pl.: 1,5%-os tej, író, kefir, túró. **Sajtok:** szénhidrát tartalmuk alacsony de zsírtartalmuk magas ezért fogyókúrában a soványabb sajtok fogyasztását előnyös pl.: Tenkes, óvári, köményes, fokhagymás.
- **Zöldségek, főzelékfélék:** Ezek alkotják a cukorbeteg diétájának lényegét, mivel szénhidrát tartalmuk kicsi, de vitaminokban, ásványi sókban és élelmi rostokban gazdagok, változatosan elkészíthetők. Szabadon fogyaszthatók (szokásos adagban) nem kell kimérni: brokkoli, cukkini, gomba, karalábé, karfiol, kelbimbó, kelkáposzta, kínai kel, padlizsán, paraj, sóska, spárga, zöldbab, patisszon, tök, rebarbara. Ilyen még: káposzta, paradicsom, petrezselyem, póréhagyma, retek, vörshagyma, zeller, zöldhagyma, zöldpaprika, uborka.
- **Gyümölcsök:** alma, eper, málna, grapefruit, őszibarack, kivi, körte, narancs, mandarin
- **Fűszerek:** a cukros ízesítők kivételével egyéni érzékenységtől függően bármelyik felhasználható.
- **Italok:** tea és kávé fogyasztása nem ellenjavallt csak édesítése ne cukorral történjen. Ásványvíz, natúr gyümölcslé az étrendben alkalmazható.

Néhány gyakrabban alkalmazott alapanyag szénhidrát tartalma

Alapanyag	Szénhidrát (g)
1 szelet ujjnyi vastag kenyér	50
1 szelet vékony kenyér (70 g)	35
1 csapott evőkanál liszt	7
1 evőkanál búzadara	7
1 csapott evőkanál zabpehely	7
1 evőkanál rizs nyersen (20 g)	16
1 közepes burgonya (100 g)	20
1 közepes alma (100 g)	8
1 közepes narancs (150g)	12
1 evőkanál túró (30g)	1
1 vékony szelet sajt (20 g)	0

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszachenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.