



ÉTRENDI AJÁNLÁSOK PREDIABÉTESZESEKNEK ÉS CUKORBETEGEKNEK

Szakmai bevezető és lektorálás:
Prof. Dr. Winkler Gábor
főorvos, orvos-igazgató

Étrendi ajánlások:
Gyurcsáné Kondrát Ilona
dietetikus, prevenció és táplálkozás-
egészségügyi szakértő



MERCK



BEVEZETŐ GONDOLATOK

A cukorbetegség (diabétesz mellitusz) növekvő gyakoriságú megbetegedés. Míg 1994-ben felmérések szerint világszerte mintegy 110 millió embert érintett, gyakorisága a második évezred kezdetére 174 millióra emelkedett, 2030-ban pedig az előrejelzések szerint meg fogja haladni az 550 milliót. Jelentős mértékű az emelkedés hazánkban is.

A 2010-2011-ben, a FINDRISK kérdőív alkalmazásával, korábbi szénhidrát-anyagcsere zavarról nem tudó, háziorvosi praxisokban más célból jelentkező felnőttek körében végzett (kétlépcsős) szűrés során 7,66%-ban volt már fennálló, de addig még ki nem mutatott cukorbetegség, és 38%-ot meghaladó volt azon személyek száma, akik prediabéteszben, azaz a cukorbetegség valamely előállapotában szenvedtek. 2016-os felmérés szerint hazánkban több mint 800 000 az ismert cukorbetegség száma és közel 500 000-re tehető azoké, akik a megbetegedés valamelyik előállapotában vannak (azaz már prediabétesz áll fenn). Figyelembe véve a leggyakoribb forma, a 2-es típusú cukorbetegség kezdeti szakaszának gyakran rejtőzködő voltát, a már fennálló (de még nem kórismézett) esetekkel együtt az érintettek száma bőven meghaladja az egymilliót.

A cukorbetegség számának ez a hatalmas mértékű emelkedése világszerte – hazánkban is – döntő mértékben a 2-es típusú cukorbetegség rohamosan növekvő gyakoriságának következménye.

E gyakoriság növekedés hátterében a szükségesnél nagyobb energiabevitellel járó táplálkozás – nassolás, luxuskalóriák fogyasztása – és vele szoros összefüggésben a mozgásszegény életmód, illetve a következményeként kialakuló túlsúly, elhízás áll!

Köszönetünket fejezzük ki a kiadvány szerzőinek Prof. Dr. Winkler Gábornak és Gyurcsáné Kondrát Ilonának, hogy szakmai munkájukkal segítették a tájékoztató létrejöttét és Kubányi Jolánnak az MDOSZ elnökének, hogy az OKOSTÁNYÉR-t a kiadványunkban megjelentethették.

A cukorbetegség klinikai megjelenése – panaszok, a kezdeti tünetek viharos vagy lassan kialakuló természetű, szövődmények esetleges társulása, stb. – a betegség típusa függvényében eltérő.

A leggyakrabban előforduló 2-es típus az esetek többségében tünetszegény kezdetű.

Az egyes formák a háttérben álló kórfolyamatok alapján a jelenlegi osztályozás szerint 4 csoportba sorolhatók:

- **1-es típusú diabetes:** háttérben a hasnyálmirigy inzulint termelő, ún. béta-sejtjeinek pusztulása áll

- **2-es típusú diabetes:** az inzulinhatás és/vagy az inzulin-elválasztás károsodása okozta forma
- **egyéb típusok:** az inzulinhatás / inzulin-elválasztás genetikai károsodása, gyógyszerek, vegyszerek, más betegségek társulása okozta, genetikai tünetcsoportokat kísérő formák
- **terhességi cukorbetegség:** a terhesség idején felismert, vagy kezdődő cukorbetegség (nem önálló típus, **a terhesség lezajlását követően az anyagcsere felülvizsgálata szükséges**)

Közülük gyakoriságát tekintve az 1-es – korábban „inzulinfüggő”-nek nevezett, és a 2-es – a régi elnevezés szerint „nem inzulinfüggő” – típus a legnagyobb jelentőségű. Az esetek döntő többsége ez utóbbi csoportba tartozik.



Az előzőekben, a kétlépcsős szűrés kapcsán már érintettük a cukorbetegség előállapotainak kérdését. E fogalom, amelyet a szaknyelv „**cukorbetegség fokozott kockázatával járó állapotoknak**”, vagy „**prediabetesz**”-nek nevez, a szénhidrát-anyagcsere károsodásainak olyan formáit jelöli, amelyekben az éhomi és/vagy az étkezések után mért vércukorszint már magasabb az egészséges anyagcserével rendelkezőkben mérténél, de még nem éri el a cukorbetegségre jellemző értéket. Ezen állapotoknak két formája ismert, az egyikben az étkezés utáni vércukorszint emelkedett, a másikban csak az éhomi.

A cukorbetegség kezelése minden formában három pilléren nyugszik:

1. **a megfelelő, szénhidrát- és energiatartalmában egyaránt meghatározott étrenden,**
2. az életmódba épített, napi rendszerességgű, a teherbíró képességhez és az edzettségi állapothoz igazodó **fizikai aktivitáson,**
3. valamint **az ezeket szükség szerint kiegészítő gyógyszeres kezelésen, ez utóbbihoz sorolva az inzulint is.** A két előbbi együtt „életmódkezelésként” említi a szakirodalom, ezzel is hangsúlyozva a kezelésben betöltött meghatározó szerepüket.



A naponta többszöri, étkezésként meghatározott – szakkifejezéssel „kvantált” – szénhidrát és energiatartalmú étkezésekből álló étrendet a korábbi források „diétaként” említették, s az érintettek körében leggyakrabban még ma is ez az elnevezés használatos. **Ez a „diéta” azonban nem különbözik a mindenki számára ajánlható, egészséges étrendtől. Ezért ma „diéta” helyett orvosi táplálkozás-terápiáról beszélünk.** Korunk emberét általában veszélyezteti a túlzott kalória-, főleg zsír- és fehérje tartalmú étkezés, ami az elkényelmesedő életmóddal és a napi gyakoriságú fizikai tevékenység csökkenő mértékével (vagy hiányával) együtt a túlsúly, elhízás közvetlen kiváltó tényezője!

A súlytöbblet – és a háttérben álló zsírszövet felgyarapodás – az inzulinhatás csökkenéséhez vezet. (A felgyorsult életmóddal, munkahelyi, közlekedési és otthoni feszültségekkel kapcsolatos stressz az inzulinhatás csökkenésének, az ún. inzulinrezisztenciának további összetevője). Az inzulinhatás csökkenése miatt a hasnyálmirigy többlet inzulintermelésre kényszerül, hogy az élettantit meghaladó vércukorszint-emelkedés elkerülhető legyen. Az inzulintermelő kapacitás egyénenként változó, genetikailag meghatározott. Ha azonban kimerül, az cukorbetegség kialakulásához vezet.

A tápláltsági állapot jellemzésére legelterjedtebben használt mutató az ún. testtömeg index (angol kifejezéssel „body mass index”, az angol elnevezésből képezett betűszóval a magyarban is meghonosodott **jelölése: BMI**, a kg-ban kifejezett testsúly és a m-ben megadott magasság négyzetének a hányadosa). **Normális értéke 18,5-24,9 kg/m² közötti. A normális értéket meghaladó minden tartományban nő a diabetes kialakulásának kockázata,** a túlsúlyt jelző 25,0-29,9 kg/m² értéknél a kockázat az ideális tápláltságú (BMI 19-22 kg/m² között) személyekéhez képest 4-8-szoros, elhízottak (BMI>30,0 kg/m²) körében több mint 40-szeres!

1-es típusú cukorbetegségben nem az inzulinhatás károsodása és az ezzel lépést tartani nem képes inzulintermelés, hanem a hasnyálmirigy inzulin termelő, ún. béta-sejtjeinek pusztulása és az inzulintermelés megszűnése a háttérben álló ok. Az étrend azonban itt is kulcsfontosságú tényező, hiszen csak az alkalmankénti szénhidrátbevitel ismeretében határozható meg az az inzulin mennyiség, ami a túlzott mértékű vércukor-emelkedés megelőzéséhez szükséges.

Ha a bevitt inzulinmennyiség a szükségletnél több, vércukoresés lehet a következmény, ha kevesebb, magas marad a vércukorszint, ami tartós fennállás esetén krónikus szövődmények kialakulásához vezethet.



Ezen túlmenően, a szervezetben termelődő és a kívülről, pótlásként bevitt inzulin eltérő hatás-dinamikájából adódóan, egy határon túl az inzulin-kezelés sem képes a túl nagy szénhidrát-terhelés ellensúlyozására.

2-es típusú cukorbetegségben az inzulin-hatás és az inzulin-elvlasztás is károsodik, a két összetevő részesedése a diabétesz megjelenéséhez vezető kórfolyamatokban azonban változó. Az e formában érintettek túlnyomó többsége túlsúlyos vagy elhízott. **A „kvantált” (azaz napi többszöri részre elosztott) étrend esetükben az étrendi energiabevitel megfelelő csökkenésével kell, hogy társuljon.**

A korszerű étrendi útmutatás nem merev szabályokat, hanem irányelveket határoz meg, amelyek figyelembevételével egyénre adaptált – az életkorhoz, életvezetéshez, az alkalmazott kezeléshez, valamint a sajátos táplálkozási szokásokhoz, igényekhez igazítható –, változatos étrend összeállítását teszi lehetővé. Segíti, hogy az étrend az alapvető elvek és az ajánlott, az érintett személlyel egyetértésben meghatározott napi szénhidrát- és energiaszükséglet szem előtt tartásával helytől, évszaktól, földrajzi helytől függetlenül betartható legyen.



Fontos annak ismerete, hogy **kristályos állapotú cukor fogyasztásának kerülésétől eltekintve a cukorbeteg nincs „eltiltva” semmitől**, a fenti ismeretek birtokában a nem cukorbetegekéhez hasonlóan élvezheti a hazai konyha változatosságát, vagy más tájak, népek ételeit.

Bár e tájékoztató étrendi irányelveket ad közre, hangsúlyozni kívánjuk, hogy a napi gyakoriságú, a terhelhetőséghez igazodó fizikai aktivitás is az „életmódkezelés” része, s miként az étkezési ajánlások betartása sem igényel speciális felszerelést, ugyanez érvényes a fizikai tevékenységre is. A rendszeres séta – akár egy-két megállónyi távolság gyalogosan történő megtétele villamos vagy autóbusz helyett, lépcső igénybevétele lift használatával szemben, kertészkedés, hobbi, sport űzése – a kitűzött célnak ugyanúgy megfelelhet, ha életmódba építve kerül sor alkalmazására.

Az étrendi ismeretek szinten tartása, új elemekkel történő bővítése mindennapi életünk részét kell, hogy képezze. Cukorbeteg esetében fontossága még nagyobb jelentőségű. Sokan esnek abba a tévhitbe, hogy ha már vércukorcsökkentő gyógyszer(ek)e)t vagy inzultint kapnak, kevésbé fontos az egyeztetett mennyiségek betartása.

Az **„intenzív életmódkezelést”,** azaz a tápláltsági állapothoz és a napi munkavégzéshez igazított, helyesen tervezett, kvantált étrendet, valamint az életritmusba épített napi gyakoriságú fizikai aktivitást már a **cukorbetegség előállapotaiban, a prediabetesben is alkalmazni kell!** Így biztosítható a túlsúly mérséklése, ideális esetben megszüntetése, az edzettségi állapot javítása, és ezek eredményeként a prediabetes visszafordítása! Természetesen, a cukorbetegség előállapotaiban alkalmazandó étrend a szénhidrátbevitel tekintetében kevésbé „szigorú” – mint már fennálló cukorbetegségben –, a csökkentett energiabevittel kapcsolatos útmutatások és a szénhidrát számítás alapjainak megismerése és alkalmazása azonban ezen állapotokban is jelentős segítség az egészséges életmód elsajátításában!

ÉTRENDI AJÁNLÁSOK

„Majd segít a gyógyszer” – gondolják sokan tévesen. Valójában azonban a cukorbetegség semelyik típusában, semelyik szakaszában nem nélkülözhető az a három kezelési összetevő – étrend, fizikai tevékenység, ezekhez igazodó gyógyszeres kezelés –, amelyről az előzőekben már szóltunk. Megfelelő életmód nélkül nem biztosítható a kívánt, hosszú távú anyagcsere egyensúly!

Az étrendi szempontok megismerésében segít e tájékoztató füzet. A korszerű táplálkozási elvek és a hazai étkezési szokások szem előtt tartásával útbaigazít az energiatartalom és a szénhidrátmennyiség összefüggéseiben, a főbb étrendi összetevők – fehérje, szénhidrát, zsírok – tápanyagforrásaiban, a glikémiás index jelentőségében. Segíti a súlyleadás tervezését és mintaétrendek összeállításával a napi étkezések változatossá tételét. Hasznos segítség cukorbetegeknek és családtagjaiknak egyaránt.

Összeállította:

Gyurcsáné Kondrát Ilona

dietetikus, prevenciós és táplálkozás-egészségügyi szakértő

A cukorbetegség kezelésének alapja a megfelelő étrend, amely az egészséges embereknek javasolt étrend alapelveire épül.

A magyar ajánlást – OKOSTÁNYÉR® – a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének (MDOSZ) Tudományos bizottsága 2015-ben készítette, a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszer-tudományi Tudományos Bizottságának ajánlásával.

Az OKOSTÁNYÉR® és háttéranyagai minden érdeklődő számára elérhetők a www.okostanyer.hu honlapon.



Az orvos határozza meg – ha van rá lehetőség, a dietetikus által felvett táplálkozási anamnézis figyelembe vételével, a beteg igényeihez igazodóan –, hogy mennyi legyen az energia és szénhidrát napi mennyisége, ennek figyelembe vételével a dietetikus segíti az elvek elsajátítását és az étrend összeállítását.

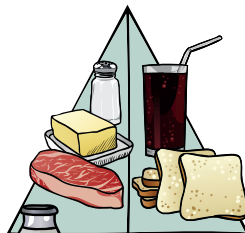
AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS PIRAMISA

Department of Nutrition, Harvard School of Public Health

Választható: Mérsékelt alkoholfogyasztás
(nem mindenkinek)



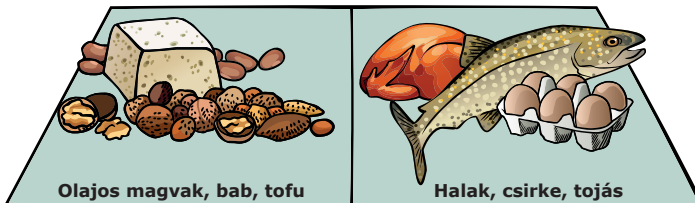
Napi multivitamin és
D-vitamin kiegészítés
(a legtöbb ember számára)



Takarékosan használd:
vörös húsok, feldolgozott húsok, vaj, finomított
gabonák/fehér rizs, kenyér és tészta, burgonya,
cukortartalmú üdítők, édességek, só



Naponta egyszer-kétszer vagy kalcium
és D-vitamin táplálékkiegészítőkből



Olajos magvak, bab, tofu

Halak, csirke, tojás

egészséges zsírok, oliva-, repce-,
szója-, kukorica-, napraforgó-, dió
olaj vagy más egészséges növényi
olajok, transzzsír mentes
margarinok

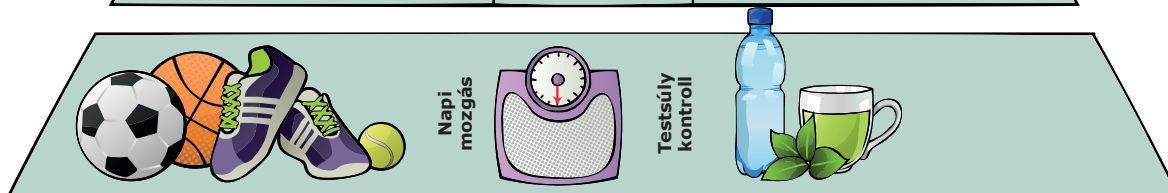


Zöldségek és gyümölcsök

Növényi olajok

Teljes kiőrlésű gabonák

teljes kiőrlésű gabonák,
barna rizs, teljes kiőrlésű
tészta, zab, stb.



Napi
mozgás

Testsúly
kontroll

A piramis segítségével kedvezőbb módon tudjuk összeállítani étrendünket.

Minél kevesebb energiát juttassunk a szervezetünkbe az édességekből, cukrozott üdítőkből, alkoholból, telített zsíradékokból (luxus energiák), vörös húsból, fehér lisztből készült termékekből és burgonyából!

A legtöbb energiát az újabb ajánlások szerint a rostos – korpás, magvas – gabonatermékek, durum tészta, barna rizs, zöldségek, gyümölcsök mellett a préselt olajból – hevítés nélkül használva, pl. salátákhoz – fogyasszunk!

Az egészséges életmód megvalósításához fontos a megfelelő folyadékbevitel, a rendszeres mozgás, és a testtömeg normalizálása is.

Mérsékelt fogyasztásra javasoltak az olajos magvak (dió, mogyoró stb.) sovány baromfihúsok, halak, zsíradékmentes tej, sovány tejtermékek (sajt, túró, joghurt, kefir).

Az étrend energiatartalma

Az ideális testtömegű cukorbeteg étrendjének energiatartalma pont annyi legyen, amennyit a testtömeg és energiaháztartása igényel. Ehhez figyelembe kell venni nemét, korát, fizikai aktivitásának energiaigényét.

A testsúly felesleggel rendelkezőknek fogyniuk kell!

A tápláltsági állapot meghatározása a leggyakrabban a testtömeg index (BMI) alapján történik, de ez az érték nem ad tájékoztatást az izomszövet és a zsírszövet arányáról. Minthogy kiszámítása a napi gyakorlatban kissé nehézkes, tájékozódó jelleggel használható a módosított **Broca-index az ideális testtömeg megállapítására: (magasság – 100) - 10%.**

Általánosságban igaz, hogy változatlan fizikai aktivitás esetén a szükségesnél kb. 7.000 Kcal-val kisebb energia felvétel biztosíthat 1 kg fogyást. Másként fogalmazva ez azt jelenti, hogy napi 500 Kcal-val csökkentett energia bevitel mellett 2 hét alatt várható 1 kg súlycsökkenés.

Tapasztalati úton javasolt energiamennyiség:

	Kcal/ testtömeg kilogramm
Normális testtömeg	25-30
Túlsúly, elhízás	20-25
Alultápláltság	40-50

A szakmai ajánlások szerint az egyénre szabott energia bevitel lényege a testtömeg normalizálás, és ezen belül egyénre szabott lehet az energiát adó tápanyagok (fehérje, zsír, szénhidrát) aránya is.

Étrend összetétele:

Fehérjék:
1 g fehérje = 4,1 kcal

A fehérjeigény 1 g /ttkg, azaz napi 60-80 g. Az étrend összeállításánál a napi szükségletnek kb. a felét (30-40 g-t) célszerű teljes értékű fehérjéből – sovány sajt, tej, hús, felvágott stb. – biztosítani.

ÉTREND	FEHÉRJE
2 dl tej	6,8 g
3 dkg gépsonka	6,8 g
8 dkg csirkemell	19,8 g
1 db mackósajt 3,3 dkg	5,5 g
összesen:	38,9 g fehérje

Nem célszerű a régi elveket követve a "húst-hússal" fogyasztani. A 2-es típusú cukorbetegknél az elfogyasztott fehérje – vércukorszint növelése nélkül – fokozza az inzulin elválasztást. Testsúlyfelesleg esetén a többlet fehérje plusz energiát is jelent a szervezet számára.

Zsírok:

1 g zsír = 9,3 Kcal

A zsiradék igény is 1 g /ttkg/nap. Az eddigi ajánlások szerint a napi zsiradékmennyiség az energia 30 %-a. Néhány tanulmányból viszont az derült ki, hogy a 40%-os zsírarány sem befolyásolta jelentősebben az inzulinérzékenységet, ha az a telített zsírok telítetlen zsírsavakkal (tengeri halak zsírja, préselt olajok, olajos magvak) történő helyettesítésével történik.

A tápanyagok közül a zsírnak a legnagyobb az energia értéke, ezért kell figyelni a mennyiségére. A közhasználatban a zsír fogalma egyenlő a sertészsírral, holott a valóságban a „lipidek” összefoglaló neve. Mivel jelentős mennyiséget elfogyasztunk az állati eredetű fehérjeforrások „rejtett zsír”-jából (pl. felvágottak, trappista sajt stb. esetén), ezért ételkészítésre az olajokat ajánljuk, és elsősorban pároláshoz. A hidegen préselt olajokat (extraszűz olíva) hevítés nélkül, inkább salátaöntetekbe használjuk. Javasolt naponta 2-3 dkg olajos mag (dió, mandula stb.) beépítése is az étrendbe, de magas energiatartalmuk miatt inkább napközben ajánlott a fogyasztásuk, pl. gyümölccsel párosítva.

Szénhidrátok:

1 g szénhidrát = 4,1 Kcal

Ha az orvos másképpen nem rendeli, a napi javasolt szénhidrát mennyiség túlsúlyos prediabeteszes és 2-es típusú cukorbeteg esetén nem haladhatja meg a 170 gr-ot. Ne felejtjük el, hogy az 1-es típusú cukorbeteg többségében közel normális súlyúak, ott maradhat a magasabb szénhidrát- és energiatartalom (férfiaknál 160-200 gramm, nőknél 140-180 gramm), míg a 2-es típusúak túlsúlyosak/elhízottak, ezért a súlyfeleslegre tekintettel a nehéz fizikai munkát

végzők – és persze ritkán, speciális élethelyzetűek – kivételével a szénhidrát bevitel nem haladhatja meg a napi 170 gr-ot.

A ketózis megelőzése érdekében **minimum 130 gr szénhidrát fogyasztása ajánlott**, ez alatti mennyiség csak orvosi felügyelet mellett fogyasztható. Javasolt csökkenteni a kenyér, tészta, rizs és burgonya adagjainak nagyságát, ajánlott a zöldségek, főzelékek és gyümölcsök – elsősorban nyersen történő – rendszeres fogyasztása. Gabona készítmények közül a teljes kiőrlésű, vagy korpás, magvas készítmények ajánlottak.



A szénhidrátokat az alábbi módon rangsoroljuk:



Kerülendők:

Finomított cukor, szőlőcukor, méz és az ezeket tartalmazó ételek, italok.



Korlátozott mennyiségben fogyaszthatók:

Egyszerű cukrokat tartalmazó gyümölcsök, tejtermékek. A természetes cukor tartalmú tejből maximum napi fél liter fogyasztható több részletben. (de, előnyösebbek helyette a savanyított tejtermékek – joghurt, kefir-, vagy az alacsonyabb szénhidráttartalmú sajtok, túró). Gyümölcsből (beleértve a 100%-os gyümölcsleveket is) 50 g szénhidrátnak megfelelő mennyiséget lehet 2-3 részletben (pl. közti étkezésre) fogyasztani.



Mért mennyiségben fogyaszthatók:

Az összetett szénhidrátok képezik az étrend legnagyobb részét. A keményítőt tartalmazó élelmiszerek – kenyér, tészta, rizs, burgonya, liszt – szintén, de előnyösebbek a rostos változatok, melyeknek alacsonyabb a vércukoremelő hatása. Csak az 5,4 dkg „vizes zsemle” szénhidrát tartalma 30 g! (a sokmagvas, teljes kiőrlésű, császár, stb. megjelölésű zsömlékre a „30 gr” általában nem igaz!)



Szabadon fogyaszthatók:

Egy adagban (ez általában 20-30 dkg-nyi mennyiséget jelent) az alacsony szénhidráttartalmú, főleg rostokat tartalmazó zöldségek, főzelékek, párolva vagy salátának.

Rostok:

A rostokat az emberi szervezet nem képes lebontani, ezért sokszor nem is sorolják a tápanyagok közé, mégis különös figyelmet igényelnek. A rostok jelentős ballasztanyagot jelentenek a szervezet számára, telítettség érzetet keltenek, melynek a jóllakottságérzés kialakulásában van szerepe.

Kedvezően befolyásolják a koleszterinszintet, javítják a szénhidrát toleranciát. Csökkentik az elhízás, érbetegségek és vastagbélrák kialakulásának kockázatát. Prebiotikus hatásúak, ami azt jelenti, hogy segítik a szervezetünkben levő „jó baktériumok” (mikrobiom = előflóra) szaporodását. Tapasztalatok szerint a magas rosttartalmú gabonáknak, zöldség-, főzelékféléknek és gyümölcsöknek a mikroelem összetétele is (vitaminok, ásványi anyagok és egyéb összetevők) kedvezőbb.

Édesítőszer:

Édesítésre elsősorban ajánlottak az energia és szénhidrátmentes, vagy minimális szénhidrátot tartalmazó készítmények: tablettás és folyékony édesítőszer, sztívia, eritritol, szukralóz.

Glikémiás index

GI (%)

Régebben úgy gondolták, hogy az egyszerű szénhidrátok (répacukor, tejcukor, gyümölcscukor) jobban megemelik a vércukorszintet, mint a keményítők. Többek között ezért nem javasolták a gyümölcsöket, és adták gyakran a burgonyát. 1981 óta a glikémiás index vizsgálatok alapjaiban átformálták az étrendet. A glikémiás index (GI) azt fejezi ki %-ban, hogy a vizsgált szénhidrát milyen mértékű étkezés utáni vércukoremelő hatással rendelkezik, a szőlőcukor vércukoremelő hatásához képest.

Bár a GI adott ételféleségre jellemző, a vércukoremelő hatás cukorbetegeken és károsodott cukor elválasztás / hatás következtében eltér az egészségesekétől. (A szőlőcukor glikémiás indexe egészségeseknél = 100%; ezen értékhez viszonyítjuk az ételek GI-jét). A glikémiás indexet számos egyéb tényező is befolyásolja: az étkezés vagy étel fehérje-, zsír-, és rosttartalma, az étkezések gyakorisága, az étel hőfoka, a konyhatechnológia (pürésített, túlfőzött ételek GI-je magasabb), a gyümölcsök érettségi foka, stb.

A jó vércukor eredmények érdekében érdemes az elfogyasztott szénhidrátok mennyiségét és vércukoremelő hatását együttesen figyelni. Prediabeteszes esetén a vércukorértékek általában normális tartományon belül vannak, ennek ellenére javasolt az étrendet döntően a GI-táblázat 50% alatti tartományában levő élelmiszerekből összeállítani. Kezdetben érdemes étrendi napló és grammos mérleg segítségével megtanulni összeállítani az étrendet. Mivel a mennyiségekben egy idő után könnyen tévedhetünk, kb. félévente ellenőrizzük az élelmiszerek visszamérésével, hogy jól tippelünk-e, főleg a kenyér, tészta, rizs és liszt esetében.

GLIKÉMIÁS INDEX TÁBLÁZAT

90–120 %	malátacukor, méz, cukrozott üdítők, burgonyapüré, főtt burgonya, kukoricapehely (corn flakes), rizspehely, datolya, fehér kenyér, hagyományos zsemle és kifli, francia bagett
70–90 %	abonett, puffasztott búza, kétszersült, kekszek, édes müzli, pudingpor, tejberizs, fehér liszt, félbarna és glutenmentes kenyér, hagyományos búzalisztból készült tészták, kalács, szőlő, görögdynye, sült burgonya, pattogatott kukorica, tapióka, puliszka
50–70 %	zabpehely, kukorica, főtt rizs, édesburgonya, kuszkus, pizza, mexikói tortilla, glutenmentes tészták, teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér, banán, füge, ananász, cukrozatlan gyümölcslé (100%-os), zöldborsó, müzli, chipsek, kivi
30–50 %	tej, joghurt, kefir, hazai gyümölcsök (alma, körte, szilva, sárgabarack stb.), durum búzából készült tészták, bulgur, narancs, tejszínes fagylaltok, magas amilóz tartalmú (basmati) rizs, vadrizs, sárgarépa
30% alatt	gyümölcscukor, cukoralkoholok (szorbit, xilit, maltit, laktit, kivéve eritrit), lencse, bab, dió, diétás mézpótló, korpás natúr müzli, grapefruit, szójatej
15% alatt	spárga, brokkoli, mogoró, karfiol, zeller, uborka, padlizsán, zöldbab, saláták, paprika, spenót, cukkini, tök, paradicsom, retek, cékla



Alkohol

Magas energiatartalmú, hatással van a cukoranyag-cserére és a trigliceridszintet is emeli. Fogyasztása kerülendő májbetegség, hasnyálmirigy gyulladás, daganatos betegség, vagy betegségre való hajlam, magas trigliceridszint és magas húgysavszint ese-tén. Ha nincs kizáró ok, akkor férfiak 3 dl, nők 2 dl száraz bort vagy pezsgőt naponta elfogyaszthatnak. (A WHO „konzervatívabb” ajánlása szerint: férfiak napi 2, nők napi 1 egység alkoholt fogyaszthat-nak). Sörfogyasztás esetén („folyékony kenyér”!) a szénhidráttartalom a napi ajánlott mennyiségbe beszámítandó. Alkoholt – inzulinnal kezelt, illetve inzulin szekretagóg (= inzulin elválasztást fokozó gyógyszerek) szert is szedő betegek esetében – csak étkezéshez kapcsoltnak javasolt fogyasztani, mivel az alkohol lebomlásáig a vércukoresést a máj nem tudja kompenzálni.

Étkezések gyakorisága

A napi kalória és szénhidrát mennyiséget – az egészséges táplálkozásban javasoltak szerint is –, érdemes több kisebb étkezésre osztani, a nagyobb vércukor ingadozások kiküszöbölése céljából. Az étkezés fogalma itt azt jelenti, hogy minden olyan étel (pl. gyümölcsök.) vagy ital (tej, gyümölcs-lé, sör), illetve nassolás (édesség, ropi, magyoro stb), amely energiát ad a szervezetnek, és szén-hidráttartalma is van, étkezésnek számít. Mivel az inzulinérzékenység napszakos ingadozást mutat, a főétkezések közül „legbősegebb” az ebéd, legki-sebb szénhidráttartalmú a reggeli. A reggeli ideális időpontja fél 7-7 óra, az ebéd időpontja 12-14 óra között, a vacsora 18-19 óra között legyen.

Az étkezések száma függ a kezeléstől.

I. Az egészségeseknek 5 étkezés ajánlott.

Ezt javasoljuk azoknak is, akiknél elég kezelés-ként az étrendi megkorítás, illetve ha tablettás vércukorszint csökkentő kezelésben részesülnek. Legkönnyebben összeállítható az étrend, ha a 3 főétkezés közé, két gyümölcsből, vagy rostos ga-bonatermékből (pl. korpáskeksz, abonett, hamlett) állítunk össze étkezést.

Szénhidr. (g).	140	150	160	180	200
Reggeli	30	30	30	35	40
Tízórai	15	15	15	20	20
Ebéd	45	50	55	60	65
Uzsonna	15	15	15	20	25
Vacsora	35	40	45	45	50

II. Naponta többször humán inzulinnal kezelt betegek esetén a hatszori étkezés javasolt.

De választhatják ezt az elosztást azok is, akik este még szívesen elfogyasztanak egy-egy gyümöl-csöt, vagy savkötőként megennének néhány szem kekszet.

Szénhidr. (g).	140	150	160	180	200
Reggeli	25	25	30	30	35
Tízórai	15	15	15	20	20
Ebéd	40	45	50	50	55
Uzsonna	15	15	15	20	25
Vacsora	30	35	35	40	45
Utóvacsora	15	15	15	20	20

Nőknek 140-160 g, férfiaknak 160-200 g a leggyakrabban javasolt szénhidrát mennyiség.

III. Analóg gyors hatású inzulinok mellett általában elegendő a háromszori étkezés is.

Szénhidr. (g).	120	140	160	180
Reggeli	30	35	40	40
Ebéd	50	60	70	80
Vacsora	40	45	50	60

Analóg inzulinok mellett a napi háromszori étkezésen felül is lehet egyéni igény szerint közti étkezéseket fogyasztani, az alábbi módon: az alacsonyabb glikémiás indexű élelmiszerekből, 5–6 mmol/l vércukor esetén, 5–10 g szénhidrát fogyasztható bólus (gyors hatású) inzulin adása nélkül, de érdemes kontrollálni, hogy a választott élelmiszer – főleg gyümölcsök – valóban nem emeli meg a GI-táblázatban jelzett mértéknél jobban a vércukor értéket.



Forrás, és a készételek receptjeinek leírása megtalálható:
Fövényi J., Gyurcsáné K. I.: Cukorbeteg nagy diétáskönyve,
SpringMed kiadó, 2015
A hozzávalók tisztított nyersanyagokra értendők.





Mintaétlap kb. 150g szénhidráttal

150g szénhidrát, kb. 1200kcal-val
(50 % szénhidrát)

1. nap		Energia (kcal)	Szénhid- rát (g)
Reggeli	Tea		
	Zöldfűszeres túrókrém	71	1
	6 dkg bakonyi barna kenyér	130	30
	5 dkg zöldpaprika	10	1,5
Tízórai	2 db Dexi (extrudált kenyér)	50	11
	2 dl gyümölcslé (light)	30	4
Ebéd	Csontleves	69	12
	Sertéspörkölt	172	2,4
	4 dkg durum tészta	136	30
	20 dkg kovászos uborka	20	4
Uzsonna	Nyári gyümölcs-saláta	62	13,5
	2 db korpás keksz	40	6
Vacsora	Grill csirkemell (10 dkg hús)	110	-
	Tepsis zöldséges tál	254	36,8
		1154 kcal	152,2 g

2. nap		Energia (kcal)	Szénhid- rát (g)
Reggeli	Tea		
	1 db főtt tojás	66	-
	1 dkg light margarin	22	-
	6 dkg rozskenyér	150	30
Tízórai	10 dkg retek	15	2
	175 g kefir	110	8
Ebéd	1 dkg (1 db) puffasztott rizs	35	7,5
	Paradicsom saláta	45	6
	Húsleves	69	12
	Natúr sertésborda	208	7,4
Uzsonna	Sült mediterrán köret	160	19
	30 dkg málna vagy szeder	90	18
Vacsora	Karfiol pörkölt	107	9,4
	15 dkg főtt burgonya	135	30
		1212 kcal	149,3 g

Mintaétlap kb. 150g szénhidráttal

150g szénhidrát, 1350 kcal-val
(45 % szénhidrát)

1. nap		Energia (kcal)	Szénhid- rát (g)
Reggeli	2 dkg margarin (40 % zsírtartalom)	72	-
	6 dkg korpás kenyér	150	30
	5 dkg zöldpaprika	10	1,5
	10 dkg paradicsom	20	4
Tízórai	15 dkg kivi	82	16,5
Ebéd	Burgonyaleves, zöldséges	148	28,3
	Sertéssült (8 dkg hús/fő)	145	-
	Sajtos brokkoli	160	5,7
	15 dkg alma	45	10,5
Uzsonna	150 g kefir, vagy joghurt	94	7
	½ db korpás kifli (22 g)	65	12,5
Vacsora	Párolt marha (8 dkg hús/fő)	132	-
	Finomfőzelék	242	34,7
		1365 kcal	150,7g

2. nap		Energia (kcal)	Szénhid- rát (g)
Reggeli	Tea		
	2 db tükörtojás (1/2 ek. olajjal teflon edényben sütve)	177	-
	6 dkg félbarna kenyér	150	30
Tízórai	15 dkg mandarin	60	15
Ebéd	Baranyai zöldség- leves	145	20,7
	Zöldfűszeres tonhal	126	2,2
	Párizsi köret (karfiol, sárgarépa, zöldborsó)	189	28
Uzsonna	Málnahab	84	15
	Limonádé, édesítővel	-	-
Vacsora	Rakott tök	398	35,5
	10 dkg alma	30	7
		1359 kcal	153,4 g

Mintaétlap kb. 150g szénhidráttal

150g szénhidrát, 1750 kcal
(35 % szénhidrát)

1. nap		Energia (kcal)	Szénhid- rát (g)
Reggeli	2 dl 100 %-os zöldséglé	40	8
	4 dkg gépsonka	64	
	2 dkg margarin (40 % zsírtartalom)	72	-
	4 dkg graham kenyér	100	20
	10 dkg retek	20	2
Tízórai	20 dkg alma	60	14
	1,5 dkg dió	97	1,8
Ebéd	Rizsleves	130	19
	Csemege karaj	182	-
	Zöldbabfőzelék	214	26,1
Uzsonna	10 dkg narancs vagy mandarin	40	10
	3 db korpáskeksz	60	9
Vacsora	Tea		
	10 dkg főtt virsli (2 db)	240	-
	Sajtos vitamin saláta	369	26,8
	2 db extrudált graham kenyér	52	11,6
		1740 kcal	148,3 g

2. nap		Energia (kcal)	Szénhid- rát (g)
Reggeli	3 dkg natúr müzli	92	18
	1 dkg vagdalt mogyoró	69	0,9
	½ dl 100 % gyümölcslé	25	5
	10 dkg reszelt alma	30	7
Tízórai	Tea		
	6 db cukormentes háztartási keksz	90	15
Ebéd	Kertész leves	182	25,7
	Petrezselymes csirkemell	151	1
	Csőben sült kelbimbó	432	29,2
Uzsonna	Őszibarack túróval töltve	235	14,7
Vacsora	4 dkg baromfi (zalai jellegű) felvágott	96	-
	Görög saláta	233	7,8
	5 dkg rozskenyér	125	25
		1760 kcal	149,3 g



Mintaétlap kb. 180g szénhidráttal

180g szénhidrát, kb. 1475 kcal-val
(50 % szénhidrát)

1. nap		Energia (kcal)	Szénhid- rát (g)
Reggeli	2 dl tej 1,5 %-os	90	10
	4 dkg bakonyi barna kenyér	100	20
	1 dkg light margarin	22	
	3 dkg csirke- vagy pulykamell felvágott	31	
	10 dkg paradicsom	30	4
Tízórai	10 dkg kivi	55	11
	3 db korpáskeksz	60	9
Ebéd	Burgonyaleves zöldséges	148	28,3
	Székelykáposzta	339	20,9
	10 dkg alma	30	7
Uzsonna	Joghurt 150 g	95	6,9
	2 szelet puffasz- tott rizs (2 dkg)	70	14
Vacsora	Tea édesítővel		
	1 db (5 dkg) virsli	120	
	1 dkg mustár	9	0,5
	8 dkg félbarna kenyér	200	40
Utó- vacsora	10 dkg narancs	40	9
	3 db korpás keksz	60	9
		1499 kcal	189,6 g

2. nap		Energia (kcal)	Szénhid- rát (g)
Reggeli	3 dkg gépsonka vagy pulykajava	47	
	6 dkg félbarna kenyér	150	30
	10 dkg jégcsap retek	20	2
	Tea		
Tízórai	25 dkg alma	75	17,5
Ebéd	Zellerkémleves	189	18
	Sertéssült	182	
	Sült mediterrán zöldségköret	167	19
	Nyári gyümölcs saláta	62	13,5
Uzsonna	3 dkg diétás aprósütemény	150	18
Vacsora	175 g joghurt	110	8
	7 dkg graham kenyér	175	35
	2 dkg zöldfűszeres vajkrém	80	
	½ db zöldpaprika	6	1
Utó- vacsora	2 szelet puffasz- tott búza	70	14
	5 dkg mandarin	20	5
		1503 kcal	181 g

Mintaétlap kb. 180g szénhidráttal

180g szénhidrát, kb. 1630kcal-val
(45 % szénhidrát)



1. nap		Energia (kcal)	Szénhid- rát (g)
Reggeli	Tea		
	2 dkg diétás jam	15	6
	1 dkg margarin	72	
	5 dkg félbarna kenyér (fél szelet)	125	25
Tízórai	Téli gyümölcs saláta I.	86	18,2
Ebéd	Frankfurtileves	171	11
	Túrós tészta	386	41,9
Uzsonna	150 g light (cukormentes) gyümölcsjoghurt	69	11,3
	2 db korpás keksz	40	6
Vacsora	Debreceni sertés-karaj	258	
	Zöldborsófőzelék	308	42,8
Utó- vacsora	10 dkg narancs	40	10
	2 db Dexi extrudált kenyér	75	11
		1645 kcal	183,2 g

2. nap		Energia (kcal)	Szénhid- rát (g)
Reggeli	Tejeskávé 2 dl tej- ből, édesítővel	90	10
	4 dkg bakonyi barna toast kenyér	100	20
	5 dkg csemege karaj (felvágott)	51	-
	2 dkg margarin (40 % zsírtartalom)	72	-
Tízórai	5 dkg zöldpaprika	10	1,5
	20 dkg alma	60	14
	1 dkg mandula (vagy tökmag)	63	0,7
Ebéd	Karfiolleves	140	18,3
	Besameles pulykamell	263	8,6
	Szezámagos saláta (sárgarépa, kukorica, brokkoli)	188	25,3
Uzsonna	15 dkg körte	75	18
Vacsora	Párolt marha szelet	165	
	Tepsis (burgonya, patisszon, gomba) zöldségestál	254	36,8
	10 dkg alma	30	7
Utó- vacsora	8 db cukormentes háztartási keksz	120	20
		1681 kcal	180,2 g

Mintaétlap kb. 180g szénhidráttal

180g szénhidrát, 2100kcal-val
(35 % szénhidrát)



1. nap		Energia (kcal)	Szénhid- rát (g)
Reggeli	Tea édesítővel		
	5 dkg sovány füstölt főtt tarja	100	-
	2 dkg margarin (40 % zsírtartalom)	72	-
	1 db főtt tojás	66	-
	6 dkg rozskenyér	144	30
Tízórai	½ db zöldpaprika	6	1
	2 dl 100%-os gyümölcslé	100	20
	1,5 dkg dió vagy pisztácia	97	1,8
Ebéd	Cukkíni leves	113	9,8
	Sertéspörkölt	172	2,4
	5 dkg főtt durum tészta	180	37
	Mediterrán saláta	39	6,8
Uzsonna	20 dkg narancs	80	18
Vacsora	Natúr sertésborda	208	7,4
	Besameles rakott zöldség (kelbimbó, sárgarépa, karfiol)	552	34,7
Utó- vacsora	1 db kockasajt (3,3 dkg)	92	-
	20 dkg alma	60	14
		2081 kcal	182,9 g

2. nap		Energia (kcal)	Szénhid- rát (g)
Reggeli	Citromos tea		
	1 pár (10 dkg) tef- lonban sült virsli	240	-
	6 dkg félbarna kenyér	125	30
	1 dkg mustár	10	0,9
	1 dkg ketchup	10	2
Tízórai	Túrós málnakrém	16	11
Ebéd	2 db korpás keksz	40	6
	Diós tyúkleves	182	14,1
	Töltött, fűszeres pulykamellfilé	348	13,2
Uzsonna	Lengyeles zöldbab	190	26,4
	20 dkg alma	60	14
	2 dkg mandula, vagy tökmag	126	1,4
Vacsora	Vagdalt	287	18,3
	Lucskoskáposzta- főzelék	322	27,9
Utó- vacsora	10 dkg őszibarack	40	10
	1 db puffasztott rizsszelet (1 dkg)	35	7
		2031 kcal	182,2 g

ÉTRENDI ÖTLETEK

Sokaknak nagy segítség az előre elkészített, és kiszámolt étrend. De... Mi történik, ha valaki olyan ételleket talál a mintaétlapban, melyeket nem szeret?

Nekik nyújt segítséget az „étrendi ötletek”, ahonnan tetszőlegesen választható az adott szénhidrát mennyiségen belül más menüvariáció, de összeállítható tetszőleges saját étrend is.

5 g szénhidrátot tartalmazó ételek

(alacsony glikémiás indexű élelmiszerek)

- 7 dkg alma /21 kcal/
- 5 dkg mandarin /22 kcal/
- 10 dkg karalábé /30 kcal/
- 6 dkg sárgarépa /24 kcal/
- 30 dkg uborka /30 kcal/
- 15 dkg paradicsom /35 kcal/
- 1 dl kaukázusi kefir /58 kcal/
- vitamintál vagy tárkonyos brokkoli saláta /100 kcal/
- 3 dkg földimogyoró /180 kcal/
- 4 dkg dió /270 kcal/

5–10 g szénhidrátot tartalmazó ételek

(alacsony glikémiás indexű élelmiszerek)

- mediterrán saláta /39 kcal/
- 15 dkg grapefruit /54 kcal/
- brokkoli saláta, sajtos vagy tofus /110 kcal/
- 175 g kefir /113 kcal/
- gyümölcsös túrókrém /137 kcal/
- kefires, magvas vitamin saláta /162 kcal/
- görög saláta /233 kcal/
- 175 g tejföl, 12 %-os /248 kcal/
- húsos vitaminsaláta /306 kcal/
- 6 dkg földimogyoró, tisztított /400 kcal/

10 g szénhidrátot tartalmazó ételek

- 15 dkg alma /45 kcal/
- 2 db Dexi vagy Wasa extrudált kenyér /50-54 kcal/
- 1 szelet (2 dkg) toast kenyér- graham vagy teljes kiőrlésű /50 kcal/
- 10 dkg kivi /52 kcal/
- 150 g gyümölcsjoghurt, light, cukormentes /63 kcal/
- 1/3 zsemle, 2 dkg gépsonka, 1/ 2 db zöldpaprika /76 kcal/
- 2,5 db Abonett, 1,7 dkg kockasajt /96 kcal/
- 2 dkg chips /100 kcal/
- 15 dkg alma, 3,3 dkg kockasajt /130 kcal/
- 3 dkg diétás csokoládé (35 g szénhidrát/100 g) /144 kcal/

15 g szénhidrátot tartalmazó ételek

- 2 db Hamlett vagy ripsz-ropsz rizses /65 kcal/
- 20 dkg sárgarépa /80 kcal/
- 6 db cukormentes háztartási keksz /90 kcal/
- 5 db korpáskeksz, Korpovit /100 kcal /
- 1,7 dkg kockasajt, 3 dkg kenyér, zöldpaprika /126 kcal/
- joghurt, friss gyümölccsel /134 kcal/
- rakott alma /142 kcal/
- kefires-almás zöldbabsaláta /142 kcal/
- 175 g kefir, 2 db extrudált barna kenyér /153 kcal/
- zöldbabsaláta, gyümölcsös /182 kcal/

20 g szénhidrátot tartalmazó ételek

- 2 dl 100 %-os gyümölcslé / 80 kcal /
- 20 dkg őszibarack /82 kcal/
- téli gyümölcssaláta /92 kcal/
- 15 dkg cseresznye /94 kcal/
- 40 dkg málna /116 kcal/
- almakompót, fahéjas joghurttal /136 kcal/
- gyümölcsös puding /142 kcal/
- 4 dkg kenyér, 1,7 dkg kockasajt /144 kcal/

- 3 dkg diétás Graham édes sütemény /150 kcal/
- 150 g joghurt, 3 db korpás Abonett /155 kcal/
- gyümölcsös kókuszos muffin /178 kcal/
- 3 dkg diétás nápolyi /180 kcal/
- 1 db sajtos zöldséges melegszendvics /190 kcal/

30 g szénhidrátot tartalmazó ételek

általában reggeli – esetleg vacsora vagy közti étkezés

- almapüré búzacsírával /131kcal/
- 3 dkg natúr müzli, 150 g joghurt /180 kcal/
- 3 dkg natúr müzli, 10 dkg reszelt alma, ½ dl 100 %-os narancslé /180 kcal/
- tea édesítővel, 6 dkg kenyér, 3 dkg zalai, 5 dkg paradicsom /220 kcal/
- kefires „francia” saláta /234 kcal/
- padlizsánkrémes szendvics (2 szelet toast kenyérrel) /254 kcal/
- 175 g kefir, 7 db korpáskeksz /253 kcal /
- 3 dl kakaó (1,5 %-os tej, édesítő), 2 db abonett, 1 dkg vaj, 3 dkg diétás jam /277 kcal/
- tea édesítővel, 1 zsemle, 1 dkg margarin, 5 dkg párizsi, retek /324 kcal/
- 1 pár virsli (10 dkg), 1 adag franciasaláta /663 kcal/

vacsorára

- 10 dkg főtt csirkemell, 30 dkg párolt sárgarépa, 10 dkg alma /305 kcal/
- grillcsirke (fél comb), 15 dkg petrezselymes burgonya, kovászos uborka /310 kcal/
- rostonsült pulykamell, finomfőzelék /352 kcal/
- párolt csirkemell, sült mediterrán köret, 10 dkg narancs /360 kcal/
- töltött karalábé /365 kcal /
- natúr szelet, tökfőzelék /408 kcal/
- Dubarry szelet, fűszeres sárgarépával /490 kcal/

40 g szénhidrátot tartalmazó ételek

- 2–3 dl light őszibarack lé, 6 dkg kenyér, 5 dkg köményes sajt /270 kcal/
- gyümölcsös zabpehely kefirrel /340 kcal/
- 3 dl 1,5 %-os tej, 1 kifli, 5 dkg körözött, 10 dkg zöldpaprika /345 kcal/
- tea sach., 2 db tojásból rántotta, 8 dkg kenyér /390 kcal/
- 175 g kefir, 8 dkg túró, 6 dkg rozskenyér /393 kcal/
- 1 pár virsli (12 dkg), mustár, 8 dkg kenyér, tea édesítővel /484 kcal/
- 7 dkg főtt csirkemell, 15 dkg főtt burgonya, bulgár saláta /299 kcal/
- zöldfűszeres tonhal, burgonyapüré /326 kcal/
- csontleves zöldségbetéttel, sajtos brokkoli, 15 dkg héjában sült burgonya /328 kcal/
- brokkolis lencsesaláta /330 kcal/
- sajtos, zöldséges hajdina (6dkg hajdina/fő) /353 kcal/
- olívás csirkeragu, barna rizzsel /376 kcal/
- sertés pörkölt, 5 dkg tészta (durum) vagy rizs, barna rizs köret, 20 dkg kovászos uborka /384 kcal/
- 2 dl paradicsomlé (100 %-os), natúrselet, lengyeles zöldbab /438 kcal/
- vagdalt, zöldbabfőzelék /501 kcal/
- sült hal zöldségágyon (burgonya, brokkoli, sárgarépa, zöldborsó) /527 kcal/

50 g szénhidrátot tartalmazó ételek

- gombapörkölt, 20 dkg főtt burgonya, 10 dkg csemege uborka /317 kcal/
- gulyásleves, 5 dkg kenyér /379 kcal/
- frankfurti leves, túrós (5 dkg száraz tészta) /425 kcal/
- zöldségleves, marhapörkölt, 5 dkg párolt rizs, ecetes almapaprika /474 kcal/
- csontleves, natúr szelet, kínai kel saláta (gyümölcsös) /499 kcal/

- rizsleves, 5 dkg főtt virsli, kelkáposzta főzelék /508 kcal/
- baranyi zöldségleves, töltött karalábé /520 kcal/
- karfiolleves, pulykavagdalt, almás zeller saláta /528 kcal/
- kertészleves húsgaluskával, csirkepörkölt, 5 dkg durum tészta vagy 6 dkg bulgur, uborkasaláta /556 kcal/
- gombás csirkeleves, zöldséges durum (5 dkg száraz) tészta /581 kcal/
- paradicsomleves (zabpehellyel), rakottkel /590 kcal/
- kukoricakrémleves, sonkás-sajtos rakott zöldbab /620 kcal/
- csontleves, rántott hús, morzsás karfiol /650 kcal/
- palócgulyás, sajtos (5 dkg száraz tészta) spagetti /711 kcal/

60 g szénhidrátot tartalmazó ételek

- zöldséges sajtos risotto (5 dkg száraz rizs), tava-szi saláta (narancsos) /420 kcal/
- zöldség leves, rostonsült csirkemell, petr. (5 dkg) rizs, 10 dkg csemege uborka /444 kcal/
- roston sült pulykamell, rizs saláta (téli), 2 dl 100 %-os gyümölcslé /450 kcal/
- húsleves (tésztaival), brassói aprópecsenye (20 dkg burgonyával), 20 dkg kovászos uborka /516 kcal/
- zöldséges burgonyaleves, székelykáposzta, 20 dkg alma /547 kcal/
- zöldborsóleves, csirkehúsos (5 dkg száraz tészta) penne /570 kcal/
- brokkoli leves, borsos csirkemell sárgabarackos mártással, 5 dkg fűszeres rizs /607 kcal/
- húsleves, bakonyi sertés szelet, 5 dkg durum tészta vagy kuszkusz, 10 dkg alma /638 kcal/
- sonkás spárga krémleves, térszalasaláta makrélával, 10 dkg alma /656 kcal/
- tárkonyos zöldségleves, vagdalt, színes babsaláta, gyümölcsös kókuszos muffin /692 kcal/

- szárazbabeleves, sült csirkemell mediterrán zöldségkörettel /704 kcal/
- rántott sajt, tepsis zöldséges tál /754 kcal/
- csőbensült halfilé, fűszeres burgonya /807 kcal/

80 g szénhidrátot tartalmazó ételek

- 2 dl 100 %-os gyümölcslé, rántott karfiol, burgonyapüré /586 kcal/
- csontleves, mexikói tokány, 5 dkg rizs párolva, málnahab /589 kcal/
- gulyásleves, káposztás kocka (5 dkg száraz tészta), 10 dkg narancs /636 kcal/
- zöldborsóleves, rántott hús, tepsis (20 dkg) burgonya, uborka saláta /819 kcal/
- rizsleves, csőbensült halfilé, párizsi köret, 3 dkg diétás Graham édes sütemény /859 kcal/
- zellerkrémleves, pásztortarhonya, 15 dkg alma, 5 dkg eidami sajt /1016 kcal/
- cukkini leves, rántott sajt, francia saláta, 3 dkg diétás csoki /1204 kcal/

Azonos szénhidráttartalommal belül lehet több, vagy kevesebb az étkezés energiatartalma, attól függően, hogy több vagy kevesebb a szénhidrát mellett az étel fehérje- és zsírtartalma. Az elfogyasztható energiatartalom függ a testtölegetől, kortól, nemtől, és nagymértékben függ a rendszeres testmozgástól. Ezért érdemes tisztába lenni azzal is, hogy mennyi a szervezet tényleges energiaigénye.

További étrendi ötletek, és a készételek receptúrája:

Fővényi J., Gyurcsáné K.I.: Cukorbeteg nagy diétáskönyve, SpringMed, 2015

Fővényi J., Gyurcsáné K.I.: GI-diéta, SpringMed, 2014

TÁPANYAGTÁBLÁZAT (KIVONAT)

100 g vagy 1 dl termékben

Termékek adatai tájékoztató jellegűek, egy-egy termék tápanyag összetétele gyártó cégenként különböző lehet.

Gabonafélék, lisztesárúk, kenyerek	Energia (kcal)	Szénhid- rát (g)
Buláta (extrudált csírázta- tott búza)	332	64
Bulgur	340	63
Búzadara, búzaliszt	350	75
Chips (átlag)	500-550	50-55
Extrudált kenyér		
- Abonett 1 db	20	4,3
- Dexi 1 db	25	5,5
- Wasa 1 db	27	5,5
Gabona magvak (árpa- gyöngy, köles, hajdina, quinoa stb)	330-370	60-70
Gabona pelyhek (búza, zab), préselt (átlag)	350	65
Kalács	290-340	54-60
Keményítő (átlag)	360	85
Kenyer, alföldi, fehér	255	53
Kenyer, bakonyi barna	250	50
Kenyer, félbarna	250	48
Kenyer, graham	270	55
Kenyer, magvas (átlag)	250	40
Kenyer, rozsos	240-260	50
Kenyer, szénhidrátszegény (Aldi, Lidl)	275-285	6
Kenyer, szénhidrátszegény (Penny)	280	24
Kenyer, szénhidrátszegény (Spar, Ceres Slimm, Lipóti)	220-275	30-35
Kétszersült	410	75

Kukorica liszt, dara	330-350	66-70
Kukorica, pattogatott	400	62
Kifli 1db = 44 g	130	25
Pászka	380	80
Perec (sült), stangli (átlag)	400	60
Pogácsa (átlag)	430	50
Puffasztott búza	360	65
Puffasztott rizs	350	75
- Hamlett 1 db =10 g	35	7
- Cerbona 1 db = 6 g	20	4
Rizs, rizsliszt	350	80
Szárastészta, durum (átlag)	340-360	75
Szárastészta, szénhidrát- szegény	240-290	34-42
Szárastészta, tojasos (át- lag), kuszkus	370-400	70-75
Szárastészta, üveg	320	80
Szójababtúró (Tofu)	85	10
Szója granulátum, kocka	380	32
Szójaliszt	330	25
Zabpehelyliszt	400	70
Zéro-6-liszt	470	7
Zsemle 1 db = 54 g	150	30
Zsemlemorzsa	350	75
Vollkorn-brot	190	40

Zöldségek, színes főzelékek, konzervek	Energia (kcal)	Szénhid- rát (g)
Batáta (édesburgonya)	85	20
Bimbóskel	50	6
Brokkoli	25	2
Burgonya	90	20
Burgonyapehely	350	80
Cékla	30	6

Cukkíni	30	5
Csemege uborka	15	2
Csicsóka	73	17
Csicseriborsó, konzerv	72	7-9
Csiperkegomba	40	3
Fejtett bab	167	29
Fejes saláta, jégсалáta, kínai kel	20	2
Káposzta – fejes, vörös	30	6
Karalábé	40	7
Karfiol	30	4
Ketchup (light)	65-80	11-17
Kelkáposzta	40	4
Kukorica –tejes	130	24
Laskagomba	40	6
Lecsó, konzerv	50	8
Lencse	340	53
Mustár	95	5
Olajbogyó, konzerv	140-230	6
Padlizsán	25	5
Paradicsom	20	4
Paradicsom, aszalt	260	56
Paradicsompüré	110	20
Paraj	20	2
Petrezselyem (gyökér), zeller	30	6
Retek	15	2
Savanyított káposzta	20	4
Sárgaborsó	320	53
Sárgarépa	40	8
Spárga	20	2
Sütőtök	80	16
Szárazbab	320	54
Tök (főző), patisszon	30	6
Uborka, kovászos uborka	10	2

Vöröshagyma, póréhagyma	40	8
Zöldbab	40	7
Zöldborsó	90	14
Zöldpaprika	20	3

Gyümölcsök, gyümölcs-készítmények	Energia (kcal)	Szénhidrát (g)
Alma	30	7
Ananász	80	12
Aszalt gyümölcsök, füge, mazsola (átlag)	250	60
Avokádó	160	9
Áfonya	50	11
Banán	105	24
Befőttek (cukorral, átlag)	80-100	20
Birsalma	40	9
Citrom	25	2
Cseresznye	60	14
Datolya	300	72
Datolya szilva	70	16
Diétás befőttek (átlag)	50-60	12-15
Diétás dzsemek (átlag)	100	25
Dinnye, görög	35	7
Dinnye, sárga	40	10
Dzsemek (cukorral, átlag)	250	60
Erdei gyümölcs mix (fagyasztott)	40	8
Grapefruit	35	7
Kajszibarack	45	10
Kivi	55	11
Körte	50	12
Mangó	65	17
Málna, szeder, szamóca, ribizli (átlag)	30	6
Meggy	50	11

Narancs, mandarin, pomelo (átlag)	40	10
Őszibarack, nektarin (átlag)	40	10
Szilva, ringlő	60	13
Szőlő	75	18

Diófélék, olajos magvak	Energia (kcal)	Szénhidrát (g)
Chia mag	433	5
Dió	650	12
Földimogyoró	610	17
Gesztenye, gesztenyemassza (natúr)	170	33
Gesztenyemassza (cukorral)	225	54
Kesudió	553	30
Kókusz	400	10
Kókuszreszelék	600-660	24
Lenmag	534	29
Mák	540	24
Mandula	630	7
Mogyoró	690	9
Napraforgómag	500	17
Pisztácia	650	14
Szezámag	573	23
Tökmag	620	4

Húsok, húskészítmények	Energia (kcal)	Szénhidrát (g)
Bárányhús, juhhús (sovány)	200	-
Csirkecomb, pulykacomb	140	-
Csirkemell, pulykamell	110	-
Csirkemáj	130	3

Disznósajt	320	-
Füstölt kolbászkok (átlag)	300-400	-
Füstölt parasztszonka	400	-
Füstölt tarja, sovány	200	-
Gépsonka és egyéb sonkafélék	160	-
Hurka (véres, májas)	290	9
Kenőmáj	320	3
Lecsókolbász	280	-
Liba, kacsa	390	-
Libamáj, kacsamáj (hizlalt)	460	5
Májkrém, konzerv	220	2
Marhahús, sovány	120	-
Marhahús, kövér	290	-
Marhamáj, borjúmáj	130	4
Olasz, mortadella	330	-
Pacal	170	-
Párizsi, krinolin, szafaládé	210	-
Sertéscomb, karaj	160	-
Sertés lapocka, csülök	250-350	-
Sertés dagadó	440	-
Sertés máj	140	2
Téli szalámi	530	-
Turista szalámi	340	-
Vagdalthús (átlag)	270	2-6
Virslí	240	-
Zalai felvágott	240	-

Halak, halkészítmények	Energia (kcal)	Szénhidrát (g)
Busa	90	-
Fogas, süllő, harcsa, csuka, keszeg (átlag)	85	-

Kaviár	270	5
Lazac, füstölt lazac	130-170	-
Olajos halkonzervek (átlag)	270	-
Ponty átlag	100-150	-
Tengeri halfilé	85	-

Zsiradékok	Energia (kcal)	Szénhidrát (g)
Császárszalonna (húsos)	300	-
Császárhús, kolozsvári szalonna	640	-
Delma light, Rama Crème Bonjour, Flóra Pro-activ	220-270	-
Majonéz	734	4
Majonéz, light	280-320	-
Margarin (átlag)	740	-
Margarin (50% zsírtartalom)	460	-
Olajok (átlag)	900	-
Sertés és baromfiszír	900	-
Szalonna, füstölt	720	-
Tejszín (30%-os)	290	3
Tejszín, főző (10%-os)	120	4
Tejszín, főző (20%-os)	210	4
Tejszín, növényi (20%-os)	250	8
Tejszínhab spray, cukormentes	340	3
Tejszínhab spray, light, cukrozott	220	12
Tepertő	800	-
Vaj	720	-
Vajkrém (átlag)	380-450	-
Vénusz cardio	540	-

Tojás	Energia (kcal)	Szénhidrát (g)
Fürj tojás 1 db	15	-
Tojás, egész 1 db (M)	66	-
Tojás, fehérje 1 db	14	-
Tojás, sárgája 1 db	52	-

Tej, tejtermékek	Energia (kcal)	Szénhidrát (g)
Aludttej, joghurt, kefir	65	5
Gyümölcsjoghurt	87	14
Gyümölcsjoghurt, light, cukormentes	45-60	7,5-9
Joghurt, görög, natúr	125	5
Juhtúró	280	1
Kecsketej	70	5
Körözött	145	4
Krémsajt, Feta sajt	260	3
Mascarpone sajt	450	2
Mascarpone sajt, light	280	9
Ömlesztett sajtok (átlag)	230-280	2
Sajt, sovány (köményes, túra, tolnai, feta)	200	2
Sajt, félzsíros (óvári, orda, mozzarella)	240-280	2
Sajt, zsíros (trappista, füstölt, stb.)	320-380	2
Tehéntej, 1,5 %-os	50	5
Tehéntej, 2,8 %-os	60	5
Tehéntúró, félzsíros	147	4
Tehéntúró, sovány	80	4
Tejföl (20 %)	216	4
Tejföl (12 %)	142	4
Túrórúdi, cukormentes	290	38

Tejpótlók	Energia (kcal)	Szénhid- rát (g)
Kókusztej	20-200	3
Mandulatej	24	3
Rizstej	63	13
Szójatej	54	5

Édesipari termékek	Energia (kcal)	Szénhid- rát (g)
Canderel csokoládé (átlag)	480	35
Cukor	400	100
Cukoralkoholok: szorbit, xilit, nyírfacukor, maltit	230	56*
Cukormentes keksz (STOP)	430	70
- Cukormentes keksz 1 db	15	2,5
Csokoládé (átlag)	580	55
Diétás aprósütemény (átlag)	500	60
Diétás csokoládé (átlag)	560	50
Diétás cukorka (átlag- cukoralkohollal)	240	56*
Diétás nápolyik (átlag)	500-600	60-65
Diétás méz pótló (átlag)	360	85
Diétás magyorkrém	560	50
Édesítőpor (Canderel, Süssina, Cologran stb.)	400	95
Gabonapehely, natúr – pl. Corn flakes (8,7 g cukor)	370	83
Gabonapehely, Fitness, Wellness (17-19 g cukor)	360	80
Gabonapehely, ízesített (35 g cukor)	380	80
Fagylalt (átlag)	130-170	30
Háztartási keksz (cukorral)	400	70
Kakaópor	380	30
Kakaópor, sovány	200	10
Korpvit (korpás keksz)	440	65

- Korpvit 1 db	20	3
Linzerek, aprósütemények (átlag)	480	70
Méz	360	80
Müzli, natúr	310	60
Müzli, ízesített	430	65
Müzli szelet, cukor nélkül	410	73
Nápolyik (átlag)	550	65
Pudingporok (átlag)	340	65

Italok (átlag)	Energia (kcal)	Szénhid- rát (g)
Bor, száraz	60-70	4
Brandy	250	2
Gyümölcslé 100 %	40-60	10
Gyümölcslé, cukor nélkül, 40-50 % gyümölcscsel	20	3-4
Pálinka	220	-
Rostos ivólevelek	60	14
Sör (világos)	30-60	2-5
Sör, alkoholmentes	30-40	6-8
Szörpök (cukorral)	280	70
Üdítők, tonik	50-60	12
Üdítők, cukor nélkül (light, zéró)	0,2-2	0,1 alatt
Zöldséglevelek, cukor nélkül	20-30	4

*Forrás: Rodler I. (szerk): Új tápanyagtáblázat,
2005, Medicina, kiegészítésekkel*

Merck Kft.

1117 Budapest,
Október huszonharmadika utca 6–10.
Telefon: 463 8100
Fax: 463 8174
Web: www.merck.hu
E-mail: medinfohungary@merckgroup.com

*hasznosuló mennyiségben

HALLOTTA MÁR?

- Amikor valakiről kiderül, hogy cukorbeteg lett, a legnagyobb gondot az jelenti, hogyan tartsa be a javasolt étkezési ajánlásokat, miközben együtt szokott enni a család. Pedig ennek semmi akadálya, hiszen a diabéteszben szenvedők étrendjének lényege a kiegyensúlyozott táplálkozás. Érdeemes tehát megjegyezni: ami a cukorbetegnek a „diéta”, az a család többi tagja számára egészséges táplálkozás.

- A cukorbetegség kezelésében a legfontosabb az életmódterápia (a megfelelő étrend és a mozgás), és ezt egészíti ki a gyógyszeres és inzulinos terápia.

- A szervezet általában nem jelzi mindig vissza (pl. rosszulléttel) a hibás diétát, és panaszmentes állapotban is lehet rossz a vércukorszint. Viszont, hosszú távon károsíthatja a szervezetet a magas, és (gyógyszeres vagy inzulin kezelés esetén) az alacsony vércukor is.

- A testtömegfelesleggel rendelkezők szervezetében (kb. a cukorbeteg 80 %-ánál) rosszabb hatásfokkal „dolgozik” az inzulin, ezért az egyik legfontosabb teendő a testtömeg csökkentése. Fogyás esetén az inzulinérzékenység 30-60 %-kal javulhat.

- Az ideális fogyás mértéke havi 0,5-2 kg, ezt úgy lehet megvalósítani, hogy a szervezet energiaigényénél naponta 400-500 kcal-val kevesebbet eszünk.

- A cukorbeteg önmagát kezeli az étrenddel és mozgással. Az egészségügyi személyzettel – orvos, nővér, dietetikus, gyógytornász, pszichológus stb. – kialakított rendszeres kapcsolat azért nélkülözhetetlen, mert a felmerülő problémákra tőlük kaphat tanácsokat.