



CUKORBETEGEK ÉTRENDI KEZELÉSE

Cukorbetegség étrendi kezelése

A cukorbetegség komplex anyagcserezavar, ahol a szénhidrát anyagcsere zavara dominál.

A betegség okai: abszolút vagy relatív inzulinhiány.

Klinikai tünetei :

- fokozott étvágy
- szomjúság érzés
- bő vizelés
- súlycsökkenés
- gyengeség

A korszerű diabéteszes étrend összetétele: 50% szénhidrát, 20% fehérje és 30% zsír.

Az étrend tápanyag-összetétele különböző energiatartalom mellett

Energiatartalom Kj	kcal	Szénhidrátartalom g	Fehérjetartalom g	Zsírtartalom g
4200	1000	125	50	33
5900	1400	175	70	46
7600	1800	225	90	60
9420	2200	275	110	73

Az étrend összeállításánál az alábbiakat vesszük figyelembe:

- *A beteg munkaképességének visszaállítása (tehát olyan szénhidrátúró képesség megállapítása, amely megfelel a beteg fizikai aktivitásának, életmódjának)*
- *Fontos, hogy az étrend hasonlítson ahhoz, amit a beteg egészséges korában megszokott.*
- *Vegye figyelembe az egyén étkezési szokásait, jó közérzetét, munkaképességét biztosítsa.*
- *Az étrend alkalmazkodjon a cukorbeteg egyéb állapot változásaihoz, fedezze az ásványanyag- és vitamin szükségletét.*
- *A szénhidrát elosztás arányos legyen az egyes étkezések között.*

A nyersanyagok megítélése a cukorbeteg szempontjából:

- **Mért mennyiségben fogyaszthat a beteg toleranciája szerint** cereáliákat (rizs, liszt, búzadara, kenyér, péksütemény) száraztészta, burgonyát, **a szőlő, banán, körte, szilva kivételével** mindenfajta gyümölcsből 10-15 dkg / nap megengedhető, tejet és tejterméket.
- **Méretlen mennyiségben a beteg** étvágya szerint fogyaszthatja a zöldségek nagy részét (tök, paraj, sóska, karfiol, zöldbab, karalábé, retek, kelkáposzta, zöldpaprika, paradicsom, uborka, gomba, ... stb.)
- *Húst, belsejét, tojást csak akkor kell korlátozni, ha zsíradék megszorításra van szükség.*
- *A húsoknak, húskészítményeknek a sovány fajtáit részesítjük előnyben (sovány sertés, marha, csirke, nyúl, vadhúsok, hal, gépsonka, zalai, baromfi felvágott, virsli, párizsi, ... stb.)*
- *Tej és tejtermékek : Szénhidrátartalma a tejcukor. **A beteg napi fél liter tejnél többet ne fogyasszon !***
- **Tiltott : méz, lekvár, gyümölcszörpök, cukrozott üdítők, sütemények, kristálycukor.**

Az ételek sűrítéséhez, rántásához, habarásához használt liszt mennyiségét mérni, szénhidrátartalmát számolni kell.

Az édes ízű ételek, italok ízesítésére mesterséges édesítőszeret használjon (*sacharin, édeske, polissette, sucrinette, stb.*).

Cukorpótló anyag a **Glukonon**, amelyben kevés szacharinnal kevert szorbit található. Jellemzője, hogy energiatartalma és szénhidrát értéke közel azonos a cukoréval. Mennyiségét mérni kell, szénhidráttartalmát számítani kell.

Diabetikus élelmiszeripari termékek

A cukorbeteg számára készülő élelmiszeripari termékeket narancssárga koronggal jelölik meg.

Üdítőitalok közül **az Arola, a Deit**, a natúr citromlé és az ásványvíz fogyasztható.

Naponta többször (**ötször, hatszor**) étkezzen, hogy a vércukor ingadozás szűk határok között mozogjon.

Károsodott érrendszerű cukorbetegek diétája:

Érszövődmények (*agy, szív, alsóvégtag, szemfenék károsodása*) esetén a zsírmennyiséget kell tovább csökkenteni 50 g alá és arra kell fokozottan ügyelni, hogy állati zsiradékból még kevesebbet fogyasszon. Helyettük több növényi olajat, Ráma margarint kell használni. Egyidejűleg növelni kell a keményítőtartalmat 200 - 220 g-ra. Ezeket a változtatásokat csak a kezelőorvos utasítása alapján szabad végrehajtani.

Érszövődmények esetén inkább törekedjen a rostban gazdag zöldségek, főzelékfélék, gyümölcsök mennyiségének növelésére (*jó hatású a hagyma és a fokhagyma fogyasztása*).

Epeköves cukorbeteg diétája:

A főzelék és zöldségfélék beletartoznak az epeköves diétába is, de elkészítésükön is sok múlik. Az epeköves roham kiváltója a zsiradék (*Zsír, vaj, olaj, tejföl, tejszín, zsíros húskészítmények*), éppen azok, amelyeket a cukorbeteg diétájában csökkenteni kell. Epeköves beteg számára ugyan olyan fontos a gyakori kisétkezés, amely csak enyhe, kismértékű epehólyag-összehúzódást okoz, mint a cukorbetegéknél.

A kétféle betegség diétája könnyen összehangolható, mert azonos alapelven nyugszik : gyakori kisétkezés, erős zsírkorlátozás, zöldség-, főzelék- és gyümölcsfélék fogyasztása, cukor elhagyása.

Hypoglykémias rosszullét okai és megelőzése:

A megengedett szénhidrátforrások nem csak engedélyezettek, hanem szükségesek is a cukorbeteg diétában. Bizonyos mennyiségű szénhidrát (*150 - 200 g*) nélkülözhetetlen a szervezet számára, különben más anyagokból (*zsírból, fehérjéből*) állítana elő cukrot. A diétában lévő szénhidrát további ingere az inzulintermelésnek azokban a betegekben, akiknek hasnyálmirigye még képes előállítani inzulint. Az engedélyezett szénhidrátkeretet ki kell tölteni, annál sem kevesebbet, sem többet nem szabad fogyasztani.

Hypoglykémia okai:

Az előírtnál kevesebb szénhidrát fogyasztása különösen olyan cukorbetegknél veszélyes, akik inzulinkezelésben részesülnek. Amennyiben az inzulin beadását követően nem fogyasztanak elegendő szénhidrátot, az inzulinhatás következtében a vércukorszintjük túlságosan alacsonyra süllyed, hypoglykémias rosszullét támad, súlyosabb esetben kóma.

A hypoglykémia tünetei:

Először éhségérzés támad, majd remegés, verejtékezés, azt követően szokatlan viselkedés, végül eszméletvesztés. Ilyen rosszullétet okozhat az inzulin túladagolása, a betegség javulása, (*vagyis az inzulinszükséglet csökkenése*), de sokszor az elégtelen mennyiségű szénhidrátfogyasztás is, vagy a napi szénhidrát mennyiség nem megfelelő elosztása az egyes étkezésekre.

A hypoglykémias rosszullét megelőzése:

A rosszullét elkerülhető gyakori kisétkezésekkel, az előírt szénhidrátmennyiség elfogyasztásával és megfelelő elosztásával. Még akkor sem késő a segítség, ha az első tünetek jelentkeznek (*éhségérzés, remegés*). Ilyenkor gyorsan felszívódó, a vércukorszintet azonnal emelő szénhidrátot kell enni (*cukor, cukros víz, limonádé, édesség, péksütemény*).

Eszméletlen beteget sem itatni, sem etetni nem szabad !

DIABETES ÉTREND I.

		Energia (KJ)	Energia Kcal.	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
REGGELI	Tej	500	120	6.8	5.6	10.6
	Lágy tojás 2db	552	132	10.8	9.6	0
	Zsemle 1 db	615	147	5.1	0	30.8
TÍZÓRAI	Rakott csülök 5 dkg	332.5	79.5	10.6	4.1	0
	Graham-kenyér 5 dkg	571	136	5	0	27
EBÉD	Karfiollevés					
	Karfiol 10 dkg	121	29	2.4	0	3.9
	Liszt 2 dkg	288.6	69	2.7	0	14
	Tejföl 20 ml	115	27.2	0	2.4	0
	Natúrszelet					
	Sov. Sertéshús 10 dkg	602	144	20.3	6.8	0
	Párolt rizs 6 dkg	865.8	207	4.8	0	46.5
	Étolaj 1 dkg	375.7	89.8	0	10	0
	Csem. uborka 10 dkg	50	12	0	0	1.9
UZSONNA	Rama margarin 2 dkg	619.2	147.4	0	15.8	0
	Zöldpaprika 10 dkg	84	20	0	0	2.9
	Graham-kenyér 5 dkg	571	136	5	0	27
VACSORA	Gépsonka 10 dkg	670	157	22.6	7.1	0
	Kefir 2 dl	544	130	6.8	7.2	9.2
	Zsemle 1.5 db	922.5	220.5	7.6	0	46.2
ÖSSZESEN		8399.3	2003.4	110.5	68.6	220

DIABETES ÉTREND II.

		Energia (KJ)	Energia Kcal.	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
REGGELI	Szach. Kakaó 2 dl	500	120	6.8	5.6	10.6
	Kenőmájas 5 dkg	680.5	162	8	13.8	0
	Zsemle 1 db	615	147	5.1	0	30.8
TÍZÓRAI	Baromfi párizsi 5 dkg	500	119	6.3	10	0
	Barna kenyér 5 dkg	523	124.5	4.2	0	25.3
	Retek 10 dkg	63	15	1.2	0	2.2
EBÉD	Csontleves					
	Tészta 2 dkg	327.6	78	3.4	1	13.8
	Rántott csirke					
	Csirkehús 10 dkg	440	110	24.7	1	0
	Liszt 1 dkg	144	34.5	1.3	0	7
	Zsemlemorzsza 1 dkg	143	34.2	1	0	7
	Tojás ¼ db	69	16.5	1.3	1.2	0
	Étolaj 1 dkg	375.7	89.8	0	10	0
	Tört burgonya 15 dkg	592.5	141	3.7	0	30
	Káposztasaláta 10 dkg	134	32	1.6	0	5.7
ÜZSONNA	Trappista sajt 5 dkg	778	185	14	14	0
	Paradicsom 10 dkg	97	23	1	0	4
	Kifli 1 db	544	130	4.5	1.1	25.6
VACSORA	Párolt sertés szelet					
	Sertéshús 10 dkg	602	144	20.3	6.8	0
	Tökfőzelék					
	Tök 30 dkg	378	90	3.3	0	18
	Liszt 2 dkg	288.6	69	2.7	0	14
	Étolaj 1 ml	375.7	89.8	0	10	0
	Tejföl 20 ml	115	27.2	0	2.4	0
	Rozskenyér 3 dkg	329	78.3	2.4	0	16
ÖSSZESEN		8614.6	2059.8	116.8	76.9	210

DIABETES ÉTREND III.

		Energia (KJ)	Energia Kcal.	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
REGGELI	Szach. Tejeskávét 2 dl	500	120	6.8	5.6	10.6
	Rakott nyelv 5 dkg	693	165	9.7	14	0
	Zöldpaprika 5 dkg	42	10	0	0	1.4
	Margarin 1 dkg	309.6	73.7	0	7.9	0
	Kifli 1 db	544	130	4.5	1.1	25.6
TÍZÓRAI	Kocka sajt 1 db	420	100	5.5	8.3	0
	Zsemle 1 db	615	147	5.1	0	30.8
	Alma 10 dkg	130	31	0	0	7
EBÉD	Húsleves					
	Tészta 2 dkg	327.6	78	3.4	1	13.8
	Főtt húsgombóc					
	Sov. Sertéshús 8 dkg	534	127	16.8	6.4	0
	Rizs 4 dkg	577	138	3.2	0	31
	Tojás ¼ db	69	16.5	1.3	1.2	0
	Szach. Parad. mártás					
	Paradicsompüré 3 dkg	140	33	1.5	0	6
	Liszt 1 dkg	144.3	34.5	1.3	0	7
	Étolaj ½ dkg	187.8	45	0	5	0
UZSONNA	Diab. Íz 5 dkg	144	32	0	0	8
	Zsemle 1 db	615	147	5.1	0	30.8
VACSORA	Főtt krinolin 10 dkg	967	231	12.5	20	0
	Barna kenyér 7 dkg	732.2	174.3	5.9	0	35.4
	Kefir 2 dl	544	130	6.8	7.2	9.2
ÖSSZESEN		8235.5	1963	89.4	77.7	216.6

DIABETES ÉTREND IV.

		Energia (KJ)	Energia Kcal.	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
REGGELI	Szach. Kakaó 2 dl	500	120	6.8	5.6	10.6
	Baromfi zúzás felv. 5 dkg	474.5	113	9.4	8	0
	Retek 10 dkg	63	15	1.2	0	2.2
	Fehér kenyér 5 dkg	535.5	127.5	4.1	0	26.1
TÍZÓRAI	Grape-fruit 20 dkg	302	72	1	0	14.4
	Zsemle ½ db	307.5	73.5	2.5	0	15.4
EBÉD	Májgaluska leves					
	Sertésmáj 2 dkg	116.8	27.8	3.9	1	0
	Sárgarépa 2 dkg	33.6	8	0	0	1.6
	Karalábé 2 dkg	64	15.2	0	0	2.8
	Petrezselyem 2 dkg	48	12	0	0	2.4
	Liszt 1 dkg	144	34.5	1.3	0	7
	Zsemlemorzsa 1 dkg	143	34.2	1	0	7
	Étolaj 1 dkg	375.7	89.8	0	10	0
	Köményessült					
	Sertéskaraj 5 dkg	301	72	10.1	3.4	0
	Étolaj ½ dkg	187.8	45	0	5	0
	Kelkáposzta főzelék					
	Kelkáposzta 20 dkg	294	70	7.2	0	8.6
	Burgonya 10 dkg	395	94	2.5	0	20
	Liszt 1 dkg	144	34.5	1.3	0	7
	Étolaj ½ dkg	187.8	45	0	5	0
	Tejföl 30 ml	172.5	41	1	3.6	1.2
ÜZSONNA	B. tavaszi felv. 5 dkg	474.5	113	9.4	8	0
	Kefir 2 dl	544	130	6.8	7.2	9.2
	Fejessaláta 10 dkg	71	17	1.4	0	2
	Zsemle ½ db	307.5	73.5	2.5	0	15.4
VACSORA	Natúrhal, busa 10 dkg	395	94	18	1.9	0
	Étolaj ½ dkg	187.8	45	0	5	0
	Z. borsó tartármártással					
	Zöldborsó 20 dkg	756	180	14	0	28
	Tartármártás 5 dkg	868.5	207	0	20.5	3
	Kifli 1 db	544	130	4.5	1.1	25.6
ÖSSZESEN		8938	2133.5	109.9	85.3	209.5

DIABETES ÉTREND V.

		Energia (KJ)	Energia Kcal.	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
REGGELI	Tej 2 dl	500	120	6.8	5.6	10.6
	Pulyka felvágott 5 dkg	323.5	77	10.3	3.7	0
	Graham-kenyér 5 dkg	571	136	5	0	27
	Uborka 10 dkg	50	12	1	0	1.7
TÍZÓRAI	Óvári sajt 3 dkg	379.2	90.3	8.8	5.5	0
	Főtt tojás 1 db	276	66	5.4	4.8	0
	Lila hagyma 10 dkg	168	40	1.2	0	8.3
	Kifli 1 db	544	130	4.5	1.1	25.6
EBÉD	Szach. Meggyleves					
	Meggy 10 dkg	202	48	0	0	10.8
	Liszt 1 dkg	144.3	34.5	1.3	0	7
	Tejföl 20 ml	115	27.2	0	2.4	0
	Édesítőszer (polisette)					
	Grill csirke 10 dkg	440	110	24.7	1	0
	Párolt vegyes köret					
	Sárgarépa 10 dkg	218	52	1.7	0	10.4
	Zöldborsó 10 dkg	386	92	6.5	0	15.4
	Karfiol 10 dkg	126	30	2.4	0	3.9
	Étolaj 1 dkg	375.7	89.8	0	10	0
UZSONNA	Diabetikus jam 5 dkg	144	32	0	0	8
	Vaj 1 dkg	302.4	72.4	0	8	0
	Rozskenyér 5 dkg	548	130.5	4	0	26.8
	Szacharinos tea 3 dl	0	0	0	0	0
VACSORA	Rakott káposzta					
	Sov. Sertéshús 8 dkg	534	127	16.8	6.4	0
	Rizs 4 dkg	577	138	3.2	0	31
	Savanyú káposzta 20 dkg	168	40	2.2	0	6.8
	Étolaj 1 dkg	375.7	89.8	0	10	0
	Tejföl 30 ml	172.5	41	1	3.6	1.2
	Alma 10 dkg	130	31	0	0	7
ÖSSZESEN		7770.3	1856.5	106.8	62.1	201.5

DIABETES ÉTREND VI.

		Energia (KJ)	Energia Kcal.	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
REGGELI	Tej 2 dl	500	120	6.8	5.6	10.6
	Zala felvágott 5 dkg	531.5	126.5	7.8	10	0
	Paradicsom 5 dkg	48.5	11.5	0	0	2
	Fehér kenyér 5 dkg	535.5	127.5	4.1	0	26.1
	Rama margarin 1 dkg	309.6	73.7	0	7.9	0
TÍZÓRAI	Narancs 15 dkg	258	0	0	0	12.7
	Kifli ½ db	272	65	2.2	0	12.8
EBÉD	Gombaleves					
	Gomba 2 dkg	20	5	0	0	0
	Liszt 2 dkg	288.6	69	2.6	0	14
	Tejföl 20 ml	115	27.2	0	2.4	0
	Étolaj 1 dkg	375.7	89.8	0	10	0
	Sült csirkemell 10 dkg	440	110	24.7	1	0
	Étolaj ½ dkg	187.8	45	0	5	0
	Zöldbabfőzelék					
	Zöldbab 15 dkg	258	61.5	3.9	0	10.2
	Liszt 2 dkg	288.6	69	2.6	0	14
	Étolaj ½ dkg	187.8	45	0	5	0
	Zsemle ½ db	307.5	73.5	2.5	0	15.4
UZSONNA	Natúr joghurt 2 dl	554	132	6.8	7.2	9.2
	Búzakorpa 1 dkg	135.2	32.2	1.5	0	5.1
	Alma 10 dkg	130	31	0	0	7
	Zsemle ½ db	307.5	73.5	2.5	0	15.4
VACSORA	Milánói makaróni					
	Tészta 6 dkg	982.8	234	10.2	3	41.4
	Sov. Sertéshús 6 dkg	361.2	86.4	12.1	4	0
	Étolaj 1 dkg	375.7	89.8	0	10	0
	Paradicsompüré 3 dkg	140	33	1.5	0	6
	Trappistasajt 2.5 dkg	389	92.5	7	7	0
	Deit üdítő 3 dl	24	6	0	0	1.5
ÖSSZESEN		8438.6	1956.8	98.8	86.5	203.4

DIABETES ÉTREND VII.

		Energia (KJ)	Energia Kcal.	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
REGGELI	Szach. Tea 3 dl	0	0	0	0	0
	Virsli 10 dkg	1000	238	12.5	20	0
	Üborka 10 dkg	50	12	1	0	1.7
	Zsemle 1 db	615	147	5.1	0	30.5
TÍZÓRAI	Körözött					
	Sovány túró 8 dkg	480	114	13	0	3
	Tejföl 20 ml	115	27.2	0	2.4	0
	Vaj ½ dkg	151.2	36.2	0	4	0
	Graham-kenyér 5 dkg	571	136	5	0	27
EBÉD	Zöldségleves					
	Sárgarépa 2 dkg	33.6	8	0	0	1.6
	Petrezselyem 2 dkg	48	12	0	0	2.4
	Karalábé 1 dkg	32	7.6	0	0	1.4
	Liszt 1 dkg	144	34.5	1.3	0	7
	Tojás 1/3 dkg	92	22	1.8	1.6	0
	Étolaj ½ dkg	187.8	44.9	0	5	0
	Húsos palacsinta					
	Liszt 5 dkg	721.5	172.5	6.7	0	35.2
	Sov. Sertéshús 8 dkg	534.4	127	16.8	6.5	0
	Étolaj 1 dkg	375.7	89.8	0	10	0
	Zsemlemorzsa 1 dkg	143	34.2	1	0	7
	Tojás ½ db	138	33	2.7	2.4	0
	Tejföl 30 ml	172.5	41	1	3.6	1.2
UZSONNA	Kefir 2 dl	544	130	6.8	7.2	9.2
	Kifli 1 db	544	130	4.5	1.1	25.6
VACSORA	Natúr tonhal 10 dkg	374	89	19.4	0	12
	Burgonya 20 dkg	790	188	5	0	40
	Tej 30 ml	75	18	1	0	1.6
	Vaj ½ dkg	151.2	36.2	0	4	0
	Céklasaláta 10 dkg	130	31	1.3	0	5.9
ÖSSZESEN		8212.9	1959.1	105.9	67.8	201.8