

<p style="text-align: center;">CSMEK HÓDMEZŐVÁSÁRHELY - MAKÓ</p>	<p>BETEGTÁJÉKOZTATÓ</p>
	<p>CUKORBETEGEK ÉTRENDI KEZELÉSE</p>

Kedves Betegünk!

Kérjük, hogy figyelmesen olvassa el az alábbi DIÉTÁS TÁJÉKOZTATÓ-t!

Az Ön esetében elmondott panaszai alapján – amit az elvégzett vizsgálatok is alátámasztottak – Önnek „Cukorbeteg diétájá”-t szükséges betartani!

1. A cukorbetegség fogalma:

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

2. A diéta célja:

Olyan szénhidrát-tűrőképesség megállapítása, amely megfelel a beteg fizikai aktivitásának, életmódjának.

3. A diéta jelentősége:

A szénhidrát-tűrőképesség elérhető:

- Csak diétával;
- Diéta + gyógyszer;
- Diéta + inzulin injekció adásával.

A diéta összeállításánál a megfelelő energiaszükséglet biztosítása és a beteg szénhidrát-tűrőképességének betartása a legfontosabb.

4. A diéta jellemzői:

Az étrend natív cukor-mentes, viszonylag fehérje-, zsírszegény és rostús. A szénhidrát elosztás arányos legyen az egyes étkezések között. Napi ötszöri-hatszöri étkezés javasolt. Egyes étkezések szénhidrát-tartalmának elosztása a következő: reggeli 20%, tízórai 15%, ebéd 30%, uzsonna 15%, vacsora 20 %.

A kiegyensúlyozott étrend megelőzheti, késleltetheti a szövődmények kialakulását.

A nyersanyagokat három csoportba osztjuk a cukorbetegség szempontjából.

TILOS ÉTELEK: natív cukor, méz és olyan élelmiszerek, melyek ezzel a két anyaggal ízesítettek vagy tartósítottak. Helyettük mesterséges édesítőszeret használjunk. Ilyenek a Polisett, Polisweet, Canderel, Nutrasweet. Az ún. cukorpótló anyagokat sütemények elkészítésére használhatjuk. Ilyen a Glukonon, amelynek a szénhidrát tartalma közel azonos a cukoréval. A Canderel-pornak nincs szénhidrát tartalma.

MÉRT MENNYISÉGBEN FOGYASZTHATÓ ÉTELEK: rizs, liszt, búzadara, kenyér, péksütemények (előnybe kell helyezni a barnakenyeret rosttartalmuk miatt). Burgonya (napi 20 dkg) bármilyen formában, zöldségek közül az, amelyeknek 100 gr-já 5 g-nál több szénhidrátot tartalmaz szintén ebbe a kategóriába sorolható. A gyümölcsöket is mérjük (kerülendő: banán, szőlő, szilva)

MÉRETLEN MENNYISÉGBEN FOGYASZTHATÓ ÉTELEK: azok a zöldségfélék, amelyek 100 g-já 5 g-nál kevesebb szénhidrátot tartalmaznak, sovány húsok, felvágottak. A borsó, tojás fogyasztásának esetleg a szövődmény vagy valamely társult betegség szab határt, nem ajánlott. Az étrend rosttartalmát fokozhatjuk, ha több nyers vagy párolt zöldséget, salátát fogyasztunk.

A zsírszegénységet elérhetjük, ha sovány húsokat, sovány felvágottakat, sovány tejet és tejtermékeket fogyasztunk. Az ételkészítésnél is a főzést, párolást, egybensütést, alufóliában való sütést alkalmazzuk. Vajat,

<p style="text-align: center;">CSMEK HÓDMEZŐVÁSÁRHELY</p> <p style="text-align: center;">- MAKÓ</p>	<i>BETEGTÁJÉKOZTATÓ</i>
	CUKORBETEGEK ÉTRENDI KEZELÉSE

toját, belsegeket a magas koleszterin tartalmuk miatt csökkentett mennyiségben vagy egyáltalán ne fogyasszunk.

Tojás heti 2-3 db (ételkészítésre), vaj helyett margarint használjunk. Csak növényi zsiradékkal készítsük ételünket. Az ételek sűrítésére általában rántást, habarást használunk. Az ezekben felhasznált liszt mennyiségét is figyelembe kell venni a szénhidrát számításánál. Lehetőleg ne sűrítéssel készült főzelékeket használjunk, hanem főtt, párolt, angolos zöldfőzelékeket fogyasszunk.

A kenyér, péksütemény is jelentős szénhidrát tartalommal bír, ezért szénhidrát tartalmát számolni kell, pl.:

1 szelet kenyér (10 dkg)	-	50 g Ch.
1 zsemle	-	30 g Ch.
1 kifli	-	25 g Ch.
1 szelet barnakenyér	-	48 g Ch.

A tésztafélék - galuska, tarhonya, száraztészták - szénhidrát tartalma is jelentős. Kis mennyiségben, legfeljebb egyszer egy héten köretként, önálló ételként alkalmazhatjuk (40-50 g). A rizs is kis mennyiségben, köretnek hetente egyszer illeszhető be az étrendbe (50 g). A bőségesen hozzáadott párolt zöldség kiegészíti az adagot és növeli telítő értékét. Rakott, töltött ételek lazítására 10-15 g rizs elegendő, egy adagba. A burgonyából kenyér, péksütemény helyett is 50-100 g-ot fogyaszthatunk délben és este is. Napi egy étkezésben természetesen nagyobb is lehet az adag (150-200 g). Igen változatosan szerepeltethető köretként, főzelékként, egytálételként.

Gyümölcsből napi 100-200 g-ig fogyaszthatnak. A szilva, szőlő, dinnye, banán, aszalt gyümölcsök, mazsola magas szénhidrátot tartalmaznak, ezért inkább kerüljék fogyasztásukat.

A zöldségféle képezi azt a nyersanyag csoportot, amiből bőségesen, egy-egy alkalommal 150-300 g-ot is fogyaszthatunk, akár ebédhez, akár vacsorához is. Lehetőleg főzve, párolva készítsük el, de hagyományosan sűrítve is készíthetjük.

A tej, tejtermékek közül a sovány fajtákat használjuk. Fél liternél több tejet ne fogyasszunk naponta (ide számítjuk a kefirt, joghurtot, aludttejet is). A tejföl helyett kefirrel sűrítünk. Sovány sajtokat (Túra, köményes, Óvári, Tenkes), sovány túrót fogyasszunk.

A húsok közül is a sovány fajtákat részesítsük előnyben. A májkrém, vagdalthúskonzervek, véres és májas hurka szénhidrát tartalmát figyelembe kell venni.

A diabetikus készítmények szénhidrát tartalmát mindig figyelembe kell venni, de fogyasztása nem ajánlott, mivel a hasznos tápanyagoktól veszik el a helyet az étrendben. Ezeket a készítményeket üzletekben lehet megvásárolni, narancssárga koronggal jelzik azt, amelyiket cukorbetegség fogyaszthatják.

Hódmezővásárhely, 2013.09.01.

Farkasné Szalai Edit
Dietetikus
Diétás Szolgálat