



MB 168 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT
BETEGTÁJÉKOZTATÓ A CUKORBETEGSÉG ÉTRENDI
KEZELÉSÉRŐL

Dátum:
2022.05.30.

A cukorbetegség /diabetes mellitus/ étrendi kezelése

A cukorbetegség összetett anyagcserezavar, amely elsősorban a szénhidrát anyagcserét érinti. A szénhidrát tartalmú táplálékok elfogyasztása után, az emésztőrendszerből szőlőcukor kerül az érpályába, amely vércukorszint emelkedést okoz. A hasnyálmirigy által termelt inzulin hatására a szőlőcukrot a szervezet sejtszintjéig felveszik, illetve az inzulinszint is visszaáll a kiindulási értékre.

Cukorbetegség esetén a hasnyálmirigy nem vagy kevés inzulint termel, vagy a termelődött inzulin nem képes a hatását kifejteni, ennek következtében a bélből felszívódó cukor felszaporodik a vérben, a vércukorszint magas lesz.

Megkülönböztetünk 1. és 2. típusú cukorbetegséget:

Az 1-es típus általában fiatal korban jelentkezik, jellemzője a teljes inzulinhiány, a hasnyálmirigy inzulin termelésének leállása, csak inzulinnal kezelhető.

2-es típusú a cukorbeteg 90%-a, kialakulásának oka gyakran a helytelen életmód, az elhízás. Esetükben a kezelést csak diétával kezdjük, a testtömeg csökkentése következtében az anyagcserezavar általában rendeződik. Amennyiben mégsem, a terápia kiegészül gyógyszerekkel, illetve ezek hatástalansága esetén inzulinterápiával.

Miért kell diétáznia a cukorbetegnek?

Az inzulininjekció nélkül kezelt cukorbeteg esetében, az inzulin elválasztása később indul meg, ezért kell kerülni a vércukorszintet gyorsan emelő ételek, italok fogyasztását. Az inzulinnal kezelt cukorbetegnek az inzulinkészítmények hatásának kezdetéhez, időtartamához kell igazodni, az étkezések szénhidrát-tartalmával, időpontjával és gyakoriságával, hogy elkerülhetőek legyenek a szélsőséges vércukorszint-ingadozások. Például ha az inzulin beadása után meghatározott időben nem fogyasztunk megfelelő mennyiségű szénhidrátot a vércukorszint kórosan leesik, amely állapot kómához is vezethet.

A cukorbetegség diétája alig különbözik az egészségeseknél ajánlott kiegyensúlyozott étrendtől.

A diéta célja:

- A normálhoz közeli vércukorszint fenntartása
Optimális vércukorérték: - étkezés előtt, éhomi: 3.5 – 6 mmol/l
- étkezés után 1 – 1,5 órával: 6 – 7.5 mmol/l.

Csökkentett glükóz tolerancia: -étkezés előtt: 6-7 mmol/l
- étkezés után 1 – 1,5 órával: 7,8-11 mmol/l

Cukorbetegség: -étkezés előtt: 7 mmol/l felett
- étkezés után 1 – 1,5 órával: 11 mmol/l felett

- A nagy vércukorszint ingadozások elkerülése
- A szövődmények kialakulásának elkerülése, minél későbbi időpontra történő kitolása.

A diéta során a szénhidrát-tartalom mellett a kalóriatartalmat is meghatározzuk, hogy elkerüljük a szénhidrátot nem, de kalóriát tartalmazó ételek fokozott bevitelét, és ez által a testtömeg gyarapodását.

A naponta elfogyasztható szénhidrát mennyiségét egyénre szabottan az orvos és a dietetikus határozza meg figyelembe véve a cukorbeteg tápláltsági állapotát, fizikai aktivitását is.

Minden étkezésnek az orvos és a dietetikus által meghatározott mennyiségű szénhidrátot kell tartalmaznia.

 MISSZIÓ SZOCIÁLIS ALAP	MB 168 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT BETEGTÁJÉKOZTATÓ A CUKORBETEGSÉG ÉTRENDI KEZELÉSÉRŐL	Dátum: 2022.05.30.
---	---	------------------------------

Általánosan javasolt elosztás:

Szénhidrát napi összmenyiség	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Üzsonna	Vacsora	Energia, nap/kcal
160 g	30 g	20 g	50 g	20 g	40 g	1400
180 g	35 g	20 g	60 g	20 g	45 g	1600
220 g	50 g	20 g	70 g	20 g	60 g	1900

Javasolt a gyakori, 5-6-szori étkezés, ezzel mérsékelhető a szélsőséges vércukorszint emelkedés, valamint a testtömeg-gyarapodás.

A nyersanyag- válogatás szempontjai:

A felhasználható nyersanyagokat azok szénhidrátartalma, vércukoremelő képessége /glikémiás index/, valamint zsírtartalma alapján ítéljük meg. A társuló zsírsanyagcsere-zavar miatt fokozódnak az érkárosító folyamatok. Leginkább a vese és a szem ereinek megbetegedése jellemző. Az érszövődmények, a szív és érrendszeri megbetegedések elkerülése érdekében a diéta során zsírszegény nyersanyagok közül válogatunk, valamint zsírszegénységre törekszünk az ételkészítés során is. A helyesen megválasztott diétával a szövődmények megjelenésének időpontja kitolható. Az étrend gerincét az alacsony glikémiás indexű, kis energia tartalmú zöldségek, a teljes kiőrlésű gabonafélékből készült lisztek, pékáruk, köles, kuskusz, bulgur, barna rizs, sovány, zsírszegény húsok, zsírszegény tejtermékek adják.

Kerüljük a vércukor szintet gyorsan emelő és felesleges többletenergiát szolgáltató, cukrozott italokat, ételeket, valamint a zsírban gazdag készítményeket.

Az édesítésre lehetőleg a természetes, mint a mesterséges édesítőszeret használjuk.

Ajánlott és kerülendő nyersanyagok:

Zöldség- és főzelékfélék:

A szokásos adagban a napi összes szénhidrátmennyiségbe történő beszámítás mellett fogyaszthatók: zöldborsó, paradicsom, uborka, retek, fejes saláta, brokkoli, cukkini, kelkáposzta, karfiol, kínai kel, padlizsán, sóska, paraj, spárga, zöldbab, káposztafélék, újhagyma, petrezselyem, zeller.

Mért mennyiségben fogyaszthatóak: sárgarépa, zöldborsó, kukorica, sütőtök, burgonya, szárazbab, sárgaborsó, lencse, szója.

Gyümölcsök:

Mért mennyiségben fogyaszthatóak: napi 100-300 gramm mennyiségben, 1-2 részre elosztva: alma, körte, narancs, cseresznye, meggy, kivi, eper, málna, ribizli, egres, őszibarack, sárgabarack, grapefruit, mandarin, nektarin, szeder, szilva, görög-, sárgadinnye, ananász, gesztenye.

Magas zsírtartalma miatt kis mennyiségben ajánlott: mogyoró, dió, mandula, pisztácia.

Nem vagy csak nagyon kis mennyiségben és maximum havi 1-2 alkalommal ajánlott: banán, szőlő, aszalt gyümölcsök.

Gabonai, sütő-édesipari termékek:

Mért mennyiségben fogyaszthatóak: durumlisztből készült tészták, teljes kiőrlésű lisztből készült kenyerek, pékáruk és tészták, zabpehely, búzapehely, rozspehely, rozsliszt, zabliszt, graham liszt, barna rizs, barnarizs liszt.

Nem ajánlottak: fehér liszt, cukrozott gabonapelyhek, és müzlik, magas zsír-és/vagy cukortartalmú áruk, pl. kakaós csiga, sajtos roló, croissant, búrkifli, tepertős pogácsa, lekváros táska, briós, sajtos rúd, fehér lisztből készült kenyerek, pékáruk, tésztafélék.

Tej- tejtermékek:

Fogyaszthatók: kefir, joghurt, sovány és félzsíros sajtok, mint pl. a köményes, Óvári, Medve light, sovány és félzsíros tehéntúró, hozzáadott cukor mentes gyümölcsjoghurtok, zsírszegény tejföl / 8-12%/.

	MB 168 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT BETEGTÁJÉKOZTATÓ A CUKORBETEGSÉG ÉTRENDI KEZELÉSÉRŐL	Dátum: 2022.05.30.
--	---	------------------------------

Magas zsírtartalma miatt csak kis mennyiségben ajánlott, vagy kerülendő: zsírdús tej /2,8 - 3,6%/, zsíros sajtok: Márványsajt, Ementáli, Pannónia, Trappista, Karaván, tejföl /20%/, tejszín, habtejszín, vaj.

Tej /0,1-1,5%/ reggel és a délelőtti órákban kerülendő a tejcukor okozta vércukor emelő hatása miatt. Ha a páciens ragaszkodik a tejfogyasztáshoz, inkább délután, vagy a vacsora mellé kerüljön és maximum 2 dl mennyiségben.

Alkohol:

Kerülendő: édes likőrök, desszert borok, édes pezsgők, barna sörök, tömény szeszesitalok: vodka, konyak pálinka.

Alkalmanként kis mennyiségben megengedett: 1-2 dl sör, száraz bor

Szénhidrátot nem tartalmaznak, a vércukor szintet nem emelik, ezért a szokásos mennyiségben mérés nélkül fogyaszthatók:

Tojás:

Zsírszegényen elkészítve, heti 2-3 alkalommal ajánlott.

Húsok, húskészítmények:

Ajánlott: sovány húsrészek: csirkemell, csirkecomb bőre nélkül, pulykamell, sertés karaj és comb, marhalapocka, fekete peccsenye, fehér peccsenye, heck, fogas, busa, tonhal, keszeg, tőkehal: zsírszegényen elkészítve.

Sovány felvágottak: csirkemell-, pulykamell-, gép-, selyem-, fátyolsonka, pulykajava, párizsi, krinolin, virsli, zalai, stb.

Nem ajánlottak: zsíros húsrészek: oldalas, dagadó, csülök, szalonnafélék, tepertő, zsíros felvágottak, disznósajt, szalámik, kolbászok, hurkák.

Élvezeti szerek:

Kávét, tea, napi 1-2 csészével, cukor nélkül fogyasztható.

Javasolt ételkészítési eljárások

Főzés, párolás, gőzben főzés, teflonban, alufóliában, cserépedényben, grillezés, sütőben való sütés.

Sűrítési módok közül, ha szükséges, lehet alkalmazni a száraz rántást /liszt+víz/, kefires, joghurtos habarást, hintést, saját anyagával való sűrítést.

Lazításhoz barna rizs, graham kenyér, zabpehely, zabkorpa, búzakorpa, tojás, alkalmazható, szénhidráttartalmuk beszámításával.

Gyakorlati tanácsok

- Híg leveseknél a felhasznált alapanyagtól függően a leves szénhidrát tartalma 10-15g között változik.
- Levesbetét hozzáadásakor 10g szénhidráttal növeljük a leves szénhidrát tartalmát.
- Levesek sűrítésénél (rántás, habarás) +10g szénhidráttal számolhatunk.
- Sűrített főzelékeknél 15-20g lisztet használunk, ez 10-15g szénhidrátot jelent.
- Az 5g/100g-nál alacsonyabb szénhidráttartalmú zöldségekből (főzőtök, cukkini, saláta, brokkoli, karfiol, kelkáposzta, kelbimbó, paraj, sóska) készült főzelékeknél csak a sűrítéshez használt liszttel, tejjel, vagy tejjel kell számolnunk.
- Natúr szeletnél 10g, rántott húsnál 20g szénhidrátot számolunk a bundázáshoz felhasznált liszt, zsemlemorzsa miatt.
- Vagdalt esetén kb. 15g szénhidrátot számolunk egy átlagos darabhoz.
- Rakott ételknél általában 30g rizst használunk fel, ez 20g szénhidrátot jelent.
- 1 dl tej, kefir, natúr joghurt esetében 5 g szénhidráttal számoljunk.



160 g szénhidrát tartalmú étrendi javaslatok

Reggeli: 30 g ch

1. 60g teljes kiőrlésű kenyér, delma margarin, 1 pár baromfi virsli, 50g zöldpaprika
2. 50g bakonyi barna kenyér, delma, 50g paradicsom, 1 pohár kefir
3. 7 db korpovit korpáskeksz, 1 pohár natúr joghurt, 50g kígyóuborka
4. 60g rozskenyér, delma, köményes sajt, 50g retek
5. 1 db rozsos, magvas zsemle, delma, csirkemell sonka, 30g póréhagyma
6. 30g natúr zabpehely, 1 pohár natúr joghurt, 30g paradicsom
7. 1 db rozsos kifli, delma, 2 db főtt tojás, 50g kápia paprika, 1 dl kefir
8. 30g natúr rozspehely, 1 pohár kefir, 50g kovászos uborka
9. 4 db puffasztott búzakering, 4 db lapka sajt, 50g zöldpaprika
10. 3 db rozsos vagy korpás abonett, delma, párizsi felvágott, 1 pohár natúr joghurt
11. 60g graham kenyér, 50g mozzarella sajt, 50g paradicsom
12. 1 db teljes kiőrlésű zsemle, kenőmájás, 80g jégsaláta
13. 60g teljes kiőrlésű kenyér, 100g tejfölös túró, 50g uborka
14. 1 db rozsos kifli, 2 db kockasajt, 1 dl natúr joghurt, 50g retek

A reggelihez cukormentes tea fogyasztható.

Tízórai és uzsonna: 20g ch

1. 40g bakonyi barna kenyér, delma, 20g sertéssonka
2. 0.5 db rozsos, magvas zsemle, 1 db kockasajt, 30g paradicsom
3. 20g natúr zabpehely, 1 pohár kefir
4. 3 db rozsos, vagy korpás abonett, 40g aszpikos felvágott
5. 200g alma, 1 db puffasztott búzakering
6. 200 g narancs, 2 db korpovit korpáskeksz
7. eperturnix: 200g eperből és 15g zablisztból, vízzel
8. 0.5 db rozsos kifli, kapros túrókrém 50g túróból és 1 dl kefirből
9. 20g natúr búzapehely, 1 pohár natúr joghurt
10. 100g málna 1 pohár natúr joghurttal és 10g zabliszttel
11. 40g teljes kiőrlésű kenyér, delma, 20g trappista sajt
12. 2 db főtt tojás, 200g párolt sárgarépa
13. 1 db hozzáadott cukormentes müzli szelet
14. 7 db korpovit korpáskeksz

Ebéd, 50g ch:

1. burgonyaleves (1 tányér), 100g sertéssült, 200g mexikói köret
2. kertészleves, erdélyi rakott káposzta
3. csontleves (tészta nélkül), 1 db sült csirkecomb, rizibizi (60g rizsből, nyersen), savanyú uborka
4. zöldséges karalábé leves, 120g rántott sertéskaraj, 150g tepsis burgonya, savanyú cékla
5. daragaluska leves, 120g pulykaragu, 200g lengyeles karfiol



MB 168 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT
BETEGTÁJÉKOZTATÓ A CUKORBETEGSÉG ÉTRENDI
KEZELÉSÉRŐL

Dátum:
2022.05.30.

6. tojásleves, 100g sült csirkemell, 200g párolt sárgarépa, 0.5 adag párolt rizs (30g nyers rizsből)
7. húsleves (tészta nélkül), sertés paprikás, tészta köret (60g teljes kiőrlésű tésztából), 50g savanyú káposzta
8. 1 nagyobb db vagdalt, parajfőzelék
9. 120g zöldséges csirkemell ragu, köles (60g nyers kölesből)
10. zöldséges bulgur saláta (60g nyers bulgurból és 100g vegyes zöldségkeverékből), 120g pulykasült
11. csőbensült tengeri halfilé burgonyaágyon (150g natúr hal, 200g burgonya, 100g vegyes zöldség)
12. erőleves, 1 nagyobb db húsgombóc, paradicsommártás (cukor nélkül!)
13. sertésgulyás leves, 100g köményes sertéssült, 250g párolt brokkoli
14. 120g pulykapörkölt, sárgaborsó főzelék (2.5 dl)

Vacsora, 40g ch:

1. 80g teljes kiőrlésű kenyér, delma, 50g csemege szalámi, 50g paradicsom
2. 1.5 db rozsos kifli, 2 kockasajt, 30g sertéssonka, 50g kígyóuborka
3. 200g burgonyából tepsis sült burgonya, 120g grill csirkemell, 50g cékla
4. 200g párolt sárgarépa, 200g párolt zöldborsó, 1 dl kefirből öntet, 120g sült pulykacomb
5. 1 és 1/3 db rozsos, magvas zsemle, delma, 2 főtt tojás
6. 1 pohár natúr joghurt, 8 db korpovit korpás keksz, 100g alma
7. főtt barnarizs (60g szárazon), 100g magyaros sertésfalatok, 50g csalamádé
8. 100g tonhalkrém (tonhalkonzerv, majonéz, kefir, zöld fűszerek), 70g graham kenyér
9. 1 db teljes kiőrlésű zsemle, 100g körözött, 50g paradicsom
10. 200g párolt zöld hüvelyű zöldbab, 150g héjában sült burgonya vajjal, 150g natúr tengeri halfilé
11. 250g céklasaláta (cékla, alma, zeller, kefir öntettel), 200g sült csirkecomb, 0.5 db rozsos kifli
12. 2 db tükörtojás, 300g parajfőzelék
13. háromsajtos tésztasaláta (60g teljes kiőrlésű tésztából, 30g trappista sajt, 30g mozzarella sajt, 30g pálpusztai sajt)
14. 4 db rozsos vagy korpás abonett, delma, 30g diákcsemege szalámi, 50g zöldpaprika, 1 pohár natúr joghurt