

Készült a Taktaharkányi Apáczai Csere János Általános Iskoláért Alapítvány EFOP- 1.8.5-17-2017-00348 jelű a „Menő menzák Taktaharkányban” című pályázati program keretében.

# DIABÉTESZ



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



## A cukorbetegségről

A cukorbetegséget az orvosi szaknyelv diabetes mellitus névvel jelöli. Lényege az, hogy az inzulin, a hasnyálmirigy egyik alapvetően fontos hormonja a szervezetből hiányzik, vagy jelen van ugyan, de hatását nem fejt ki kellőképpen. Az 1-es típusú diabetes mellitus a gyermek- vagy serdülőkori kezdetű forma, e típus fiatal felnőtt korban (általában 35 év alatt) is kezdődhet, s ritkaságnak számít az, ha magasabb életkorban alakul ki. Ekkor a hasnyálmirigy nem termel elegendő inzulint, gyakran teljes inzulinhiány igazolható. Viszonylag rövid idő alatt alakul ki, a kezelést csak az inzulin pótlása jelentheti. A 2-es típus felnőtt- és időskorban kezdődő forma, ebben az esetben a hasnyálmirigy ugyan termel inzulint, de a sejtek elvesztik érzékenységüket vele szemben. A hasnyálmirigy kezdetben egyre több inzulin termelésével próbálja a helyzetet kiegyenlíteni, később azonban az inzulint termelő sejtek kimerülnek, s ténylegesen az inzulinhiány következményei állnak elő. Gyakran lappangva, évek alatt fejlődik ki, kezelésében kezdetben a diéta, majd a diéta melletti tablettás kezelés kap elsődleges szerepet, s csak a betegek kis hányada - általában több évre terjedő tablettás kezelés után - szorul inzulin adására. Mivel kezdete lassú, gyakran teljesen tünetmentes állapotban, egyéb vizsgálatok kapcsán kerül felismerésre. Kialakulásában örökletes hajlam mellett jelenlévő külső tényezők játszanak szerepet, mint elhízás, alkohol. Legdöntőbb ok a testsúlyfelesleg, mai életmódunk sajnos e tekintetben rendkívül rossz. Évszázadokon, évezredekken keresztül a táplálékkal a szervezetbe kerülő energiát kellően ellensúlyozta a sok mozgás (gyaloglás, futás, lovaglás, vadászat,..), ma viszont sétálás helyett járművet használunk, naphosszat íróasztal mellett, este televízió előtt ülünk és bőségesen táplálkozunk. Nyilvánvaló az elhízás megjelenése, a felvett energia ugyanis tartósan meghaladja a leadottat. A testsúlyfelesleg következtében a rendelkezésre álló inzulin egyre kevésbé tudja kifejteni hatását, a vércukor fokozatosan emelkedik, s cukorbetegség alakul ki. Ez az állapot azonban más szempontból is veszélyt jelent az adott egyén számára, ugyanis elhízottaknál gyakrabban fordul elő magas vérnyomás,

a vérzsírok (koleszterin, triglicerid) emelkedése, olykor a vér húgysav szintjének növekedése (ez utóbbi köszvény kialakulásához teremthet alapot). Mindezek a tényezők együttesen megnövelik a korai érrelmeszesedés kialakulásának valószínűségét, s ez a magyarázata ezen betegeknél gyakorta jelentkező cardiovascularis (szív- és érrendszeri) betegségeknek (szívinfarktus, stroke [agy érkatasztrófa], alsó végtagi érszűkület).

### A cukorbetegség kezelése

A cukorbetegség kezelésének alapja a helyes életmód kialakítása, hiszen a megfelelő étrend, a mozgás beiktatása a hétköznapiakba a terápia legfontosabb része, amelyet szükség szerint gyógyszeres kezelés egészít ki.

### Étrend

Az ideális testsúly elérése és megtartása óriási jelentőségű, hiszen a komoly súlytöbblettel rendelkező betegek esetében a felesleges kilók leadásával a magas vércukorszint csökkenthető. A cukorbetegség étrendje gyakorlatilag megegyezik az egészséges étrend alapelveivel, a különbség csupán mennyiségi. Nem kell a cukorbetegnek külön főzni, egyen együtt a családtagjaival, csupán annyi a teendője, hogy számolja a szénhidrátokat, de emellett figyeljen oda az energia- és zsírbevitelre is. Amennyiben néhány hét alatt, a tartott étrendi javaslatok mellett csökken a vércukorszint, a laboreredmények alapján az orvos eldönti, elegendő lesz-e a diéta, valamint a további fogyás, vagy ki kell egészíteni gyógyszeres terápiával. A cukorbetegnek természetesen nem folyamodhatnak különböző drasztikus fogyókúrás módszerekhez, hiszen esetükben az egyenletes vércukorszintet megfelelő szénhidrát-tartalmú diétával mindenképpen biztosítani kell, vagyis a koplalás számukra nem engedhető meg. Emellett azt is tudni kell – ami a diabétesztől függetlenül is igaz – hogy a hirtelen fogyás a szervezetet túlságosan igénybe veszi, sőt a hatás többnyire nem is marad tartós. A bőr sem annyira rugalmas, hogy a fogyás túlságosan gyors ütemét követni tudja, így az gyakran megnyúlik, ami pedig

szintén nem nyújt esztétikus látványt. A megoldás tehát a lassú, de tartós fogyás, ami maximum fél-egy kiló mínuszt jelent hetente. Természetesen aki csupán 20 dkg súlytól szabadul meg hétről hétre, de azt folyamatosan teszi, szintén jó eredményre számíthat. Az egészséges fogyás kulcsa tehát nem más, mint az orvos vagy a dietetikus által meghatározott energiatartalom betartása a meghatározott szénhidrátbevitel és a csökkentett zsírfogyasztás mellett (pl. 1200 kcal, 130 g szénhidrát).

## Élelmiszercsoportok

### Édességek, édesipari termékek, édesítőszer

A cukorbetegeket legkényesebben talán az édességek kérdése érinti, hiszen cukrot, mézet, illetve ezek felhasználásával készült termékeket nem fogyaszthatnak. Az édes ízről persze nem kell lemondaniuk, hiszen számos vegyület áll rendelkezésre édes íz elérésére. A mesterséges édesítők nem tartalmaznak sem szénhidrátot, sem energiát, s nem keverendők össze a cukorpótlókkal, melyek 100 grammja gyakorlatilag 100 g szénhidráttal egyenlő. Tea, kávé édesítésére, valamint leves és főzelékek ízesítésére elsősorban mesterséges édesítőket célszerű használni, a cukorpótlók alkalmazása legfeljebb sütemények és dzsemek készítéséhez ajánlott. A cukorpótlók előnye a cukrokhoz képest csupán annyi, hogy lassabban szívódnak fel, ezáltal nem okoznak olyan mértékű vércukorszint-emelkedést, mint a hagyományos módon készült édességek, s a legtöbbjükből kevesebbre van szükség, hiszen édesebbek a cukornál. Amit azonban nem szabad elfelejteni, hogy ahány gramm kerül bele az ételbe, annyi grammal emelkedik annak szénhidrát-tartalma! A szorbittal óvatosan kell bánni, mert sokaknál puffadást, illetve hasmenést okoz, ezért napi 30 grammnál többet nem ajánlott elfogyasztani belőle. Vigyázzanak a 0 %-os vagy a light feliratú termékekkel, mert néha előfordul, hogy ez a jelölés csupán a termék zsírtartalmára vonatkozik, ettől függetlenül cukor hozzáadásával készült! Jó tudni, hogy abból, hogy egy termék diabetikus, még nem feltétlenül következik az, hogy szénhidrátmentes, vagyis ezen készítmények

szénhidrát tartalmát le kell olvasni a csomagolásról és bele kell számolni a megadott keretbe. Figyelnünk kell arra is, hogy ezeket az adatokat többnyire 100 gramm termékre határozzák meg, így mindig aszerint kell osztani-szorozni, hogy mennyi szénhidrát fogyasztható. Diabetikus édességek fogyasztása egyébként csak alkalmanként ajánlható – elsősorban uzsonnára –, semmiképpen sem napi rendszerességgel.

### Gabonafélék

A gabonafélék, pékáruk alapját a szénhidrátok képezik, vagyis fogyasztásuk mértékkel javasolt (kis mértékű használata). Nem mindegy persze az sem, hogy a hatalmas választékból, amellyel az üzletekben találkozunk, melyek közül válogatunk. Mindenképpen a rostos, teljes kiőrlésű lisztből készült termékekre essen a választás, hiszen azok emésztése, lebontása több időt vesz igénybe, ezért a vérbe nem egyszerre, hanem fokozatosan jutnak be a lebontott cukormolekulák. Ezt a felszívódási sebességet jobban tudja követni az inzulin hatása is, így a cukormolekulák anélkül, hogy feltorlódnának a vérben – mint például fehér kenyér, fehér zsemle fogyasztását követően –, szépen fokozatosan beépülnek a sejtekbe. Mit válasszunk tehát? Kenyerek, pékáruk közül mindenképpen a rostos változatokat, fehér rizs helyett barnát, a száraztészták közül pedig a durumbúzából készületeket, amelynek például az olasz tészta is!

### Zöldségfélék

Az elején leszögezhetjük, hogy nincs tiltott zöldségféle, mindegyiket fogyaszthatják a cukorbetegek! Ha emellett még megnézik a tápanyagtáblázatot is, láthatják, hogy jó néhány zöldségféle szénhidrát tartalma nem éri el az 5 grammot. Ez azért nagyon jó, mert ezeket mértékkel fogyasztva (egyszerre kb. 20 dkg-ot nem meghaladó mennyiségben) a szénhidrát tartalmukat nem kell beleszámolni a megadott keretbe. Ha tehát a hideg étkezések mellé elfogyasztanak 1-2 paradicsomot, paprikát, egy darabka uborkát vagy retket, sőt ebédhez megesznek egy kistányérnyi salátát, ezeket mind nem kell beleszámolni az étkezés szénhidrát keretébe. Mindemellett

ráadásul ellátják szervezetüket kellő mennyiségű vitaminnal, ásványi anyaggal, nyomelemmel és nem utolsó sorban rosttal. Az 5 gramm szénhidrátnál többet tartalmazó zöldségféléket azonban mindig be kell kalkulálni a keretbe!

### Gyümölcsök

Néhány kivételtől eltekintve a gyümölcsöket is ehetik a cukorbeteg, azonban mindegyiket le kell mérni és csak a meghatározott szénhidrátmennyiségen (egyszerre maximum 15-20 gramm) belüli adag fogyasztható belőlük. A zöldségekkel ellentétben itt van néhány fajta, amely fogyasztása nem ajánlott.

Ezek közül magasan kiemelkedik a szőlő, amely szénhidrátösszetételét tekintve rendkívül előnytelen cukorbeteg számára. Olyan nagy arányban tartalmaz ugyanis szőlőcukrot, hogy a diabéteszesek vércukorszintjét percek alatt a magasba röpíti még akkor is, ha az elfogyasztott adag a megengedett szénhidrátmennyiséget nem haladja meg. Az aszalt gyümölcsök nagy koncentrációban tartalmazznak cukrot, így ezek fogyasztása sem ajánlott, ahogyan a nem aszalt, de puha, nagyon érett szilváé, körtéé sem. Banán fogyasztása azok számára engedélyezett, akik tisztában vannak a banán szénhidrát-tartalmával és szorgalmasan használják a kis mérlegüket is! A banán ugyanis csak akkor nem veszélyes, ha a meghatározott szénhidrátmennyiséget nem meghaladóan fogyasztja a cukorbeteg, márpedig a banán nagyon magas szénhidráttartalmát figyelembe véve ez igen kis mennyiség. A dinnye fogyasztása szintén csak a fegyelmezett cukorbeteg számára megengedett, hiszen ez az a gyümölcs, amelyből hatalmas mennyiséget is meg lehet enni, nehéz megállni a megengedett adagnál. A felsoroltakon kívül minden más gyümölcs fogyasztható (figyelembe véve, hogy gyorsan felszívódó szénhidrátokat tartalmazznak), de csak mérleggel lemért, kikalkulált mennyiségben! Cukorbeteg nem fogyókúrázhat úgy, hogy főétkezésre (reggeli, ebéd, vacsora) csak gyümölcsöt eszik!

## Tej, tejtermékek

A folyékony tejtermékek, tehát maga a tej, valamint a kefir és a joghurt erősen emelik a vércukorszintet, ezért 2 decinél többet egyszerre nem ajánlott meginni belőlük. Viszonylag magas fehérjetartalmuk miatt pedig a napi fél liter legyen a maximum mennyiség, ami elfogy ezekből. Kalóriatartalmuk miatt érdemes az alacsony zsírtartalmú termékeket választani, ami vonatkozik természetesen a sajtokra is, amelyek szénhidrát tartalma nem számottevő, így bele sem kell számolni a megengedett szénhidrát keretbe. Legismertebb sovány sajtok a Tolnai sovány, a Fokhagymás, a Köményes, továbbá a Mozzarella sajtok, melyeket minden nagyobb üzletben megvásárolhatnak. A túró viszonylag alacsony szénhidrát tartalma miatt jól beleilleszhető a cukorbeteg étrendjébe. Szerencsére már túróból is létezik sovány változat, így válasszák inkább azt! Gyümölcsjoghurtok közül az fogyasztható, amely cukor hozzáadása nélkül készül, s hogy melyek ezek, az a termékek csomagolásán található leírásból derül ki.

## Tojás

A sok vihart kavart tojás fogyasztásáról annyit kell tudni, hogy bár sok benne a koleszterin, mégsem kell kizárni az étrendből, hiszen ettől eltekintve rendkívül egészséges. A magas koleszterinszintért ugyanis elsősorban a belső termelés a felelős, így annak, aki genetikailag arra van kódolva, hogy szervezete sok koleszterint termeljen, hiába nem eszik tojást, mégis emelkedett lesz a vérzsírszintje. Normál mértékben tehát (átlag napi egy tojás) bátran fogyasztható, és még szénhidrát tartalma sincs. Vizsgálatok azt mutatják, hogy a vér koleszterinszintjét jobban emeli a telített zsírsavakban gazdag táplálkozás (pl. zsíros húsok), mint a koleszterinfogyasztás.

## Húsok, húskészítmények

A húsok nem tartalmaznak szénhidrátot, ahogyan a húskészítmények sem, hacsak nem tesznek hozzá rizst (pl.: májas hurka) vagy áztatott zsemlét (pl. fasírt, véres hurka). Éppen emiatt gondolják úgy a cukorbeteg, hogy ezekből a termékekből bármennyit fogyaszthatnak! Az igazság az, hogy a



húsok ugyan valóban nem ugrasztják ki a vércukorszintet, azonban magas fehérje- és kalóriatartalmuk mégis óvatosságra int. A túlzott mértékű fehérjebevitel – magyarul a sok húsevés – ugyanis veseszövődmények kialakulására hajlamosíthat, a magas kalória-bevitel – húsféléken látható, ill. a bennük lévő ún. rejtett zsírok által – pedig elhízáshoz, ennek eredményeként az inzulin hatékonyságának romlásához, így a vércukorszintek emelkedéséhez vezet. Mindezekből az következik, hogy a zsírszegény húsok (szárnyasok bőr nélkül, sovány marhahús, sertéskaraj) fogyasztásával is célszerű mértéket tartani. Hideg étkezéskor tehát meg kell elégedni 5-6 dkg sovány felvágottal, főtt étkezéseknél pedig 12-15 dkg-nál nem több hússal.

### Halak

A húsokhoz hasonlóan a halak sem tartalmaznak szénhidrátot, azonban a halak, mint az igazán egészséges mediterrán étrend alapanyagai, egészségesebbnek mondhatók a húsoknál. A sovány halak (busa, tengeri halak), valamint a tenger gyümölcsei ugyanis olyan zsírsavakat tartalmaznak, amelyek csökkentik a vérben a káros LDL-koleszterin szintjét, ezzel párhuzamosan a védő koleszterin, a HDL szintjét emelik. Érdemes tehát a húsételeket hetente egyszer vagy akár kétszer is halas fogásokra cserélni.

### Zsiradékok

A zsiradékok nem tartalmaznak szénhidrátot, kalóriából azonban tetemes mennyiség van bennük, így csak mértékkel fogyaszthatók, akkor is inkább a növényi eredetűek. Ez nem azért fontos, mintha ezek kevésbé hizlalnának, hiszen kalóriatartalmuk ugyanannyi, mint állati eredetű társaiké, hanem a zsírsavösszetételük kedvezőbb. A növényi eredetű élelmiszerek ugyanis, amilyenek az olajok és a margarin is, nem tartalmaznak koleszterint. A mediterrán étrend egyik alapanyaga, az olívaolaj azért olyan egészséges, mert gazdag egyszerűen telítetlen zsírsavakban, amelyek emelik a védőfaktor (HDL-koleszterin) szintjét a vérben, míg a káros koleszterinét (LDL) csökkentik. Miután a cukorbetegség vezető halál oka a szív- és érrendszeri betegségek, melyek egyik

legfontosabb rizikófaktora a magas vérszír szint, a zsírszegény étrend tartása, bár minden egészséges ember számára alapvető jelentőségű, cukorbetegknél különösen fontos.

### Folyadékok

A legjobb szomjoltó a víz, az ásványvíz, a gyümölcstea vagy akár a limonádé, amelyekből jó, ha naponta legalább másfél-két liter elfogy, de természetesen a cukorbetegnek számára is léteznek egyéb alternatívák. Ilyenek a cukor hozzáadása nélkül készített gyümölcslevek vagy üdítő italok. Természetesen a gyümölcslevekben található szénhidrát, amely mennyisége a lé gyümölcshányadának függvénye. A light megnevezésű vagy a minőségi 100%-os gyümölcslevek dobozain feltüntetik a szénhidrát tartalmukat, így azokat bele kell számolni a szénhidrátkeretbe. A light szénsavas üdítők és a diabetikus szörpök 90%-a abszolút szénhidrátmentes, így azok fogyasztása cukorbetegség szempontjából korlátlanul történhet. Azt azonban tudni kell, hogy a szénsavas üdítők, különösen a kóla félek rengeteg foszfort tartalmaznak, amely fokozza a kalcium ürülését a szervezetből, hosszútávon csontritkulást, fogszuvasodást okozva. Érdemes tehát ezeket az italokat csupán alkalmasszerűen fogyasztani!

### Alkoholok

Alkohol ne kerüljön gyakran terítékre, akkor is csak a száraz borok, pezsgők, esetleg sör jöhetnek szóba, édes borok, pezsgők, cukros likőrök nem; szénhidrát tartalmukról azonban természetesen nem szabad elfelejtkezni. Borból, pezsgőből 2 dl, sörből 3 dl fogyhat egyszerre. A tömény alkoholokkal különösen vigyázni kell, hiszen a májban történő lebontásuk során gátolják annak cukorleadását, ami bizonyos gyógyszerekkel kezelték esetében komoly hipoglikémiát okozhat, ezért alkoholt csak szénhidrát tartalmú étkezéssel egybekötve lehet fogyasztani!



