

## A dietetikus javaslatai 1-es típusú cukorbetegnek

Szerző: Diabetes - Kicsák Marian, dietetikus

Az 1-es típusú cukorbetegnek étrendje összeállításakor nagyfokú tudatosságra van szüksége. A diéta azt jelenti, hogy megválasztja a fogyasztani kívánt ételek, italok mennyiségét és minőségét, ahelyett, hogy egyszerűen csak csökkentené azokat.

Az étkezések számát, időpontját, szénhidrát-tartalmát és annak típusát az alkalmazott inzulinok szerint kell megválasztania. Napjainkban a legkorszerűbb inzulinkezelés mellett is elengedhetetlen, hogy az 1-es típusú cukorbeteg az inzulinpótlást és az étkezését (annak szénhidráttartalmát) összehangolja. Kérjen kezelőorvosától ajánlást étrendjére vonatkozóan! Orvos határozza meg, hogy az ön számára javasolt napi energiabevitel hány kcal, a javasolt szénhidrátbevitel hány gramm. A szénhidrátok napi mennyiségének étkezésenkénti elosztására is kérjen javaslatot!

Kiemelten kell figyelni a szénhidráttartalmú élelmiszerek fogyasztására, mivel a szénhidrát az a tápanyag, amely a vércukorszintet emeli! A táplálék szénhidrátjai az emészthető cukrok és a keményítő, valamint a nem emészthető élelmi rostok. A keményítőről érdemes tudni, hogy a cukroknál lassabban szívódik fel, mert az emésztés során csak fokozatosan szabadul fel belőle a glükóz (cukor), az élelmirostok nem tudnak felszívódni, nem emelik a vércukor szintjét. Tehát az elfogyasztott szénhidrátok mennyisége és minősége egyaránt fontos!

### Szénhidrátot tartalmazó élelmiszerek

Kerülendők: cukrozott üdítőitalok, hozzáadott cukrot tartalmazó élelmiszerek (például dzsem, befőtt). Szénhidráttartalom számítása mellett fogyasztható: gabonafélék, lisztes áruk, kenyerek, keményítőtartalmú zöldségek (kukorica, burgonya, zöldborsó), szénhidrátban gazdag zöldségek (sütőtök, sárgarépa), szárazhüvelyesek (lencse, szárazbab, sárgaborsó), gyümölcsök, cukrozatlan gyümölcslevek, tej, joghurt, kefir, diétás édességek, cukorpótlók. Az egyes élelmiszerek szénhidráttartalmát a tápanyagtáblázatban, illetve az élelmiszerek csomagolásán is megtalálhatja.

### A szénhidrátszámolás segít a jobb vércukorkontroll elérésében

Abban, hogy az inzulin adagját a lehető legjobban tudja a fogyasztani kívánt ételmennyiséghez igazítani. A tanulás időszakában vezessen étrendi naplót (mikor, mit, mennyit eszik), és próbálja meg kiszámolni az egyes étkezések szénhidráttartalmát! Szakítson időt arra, hogy megtanulja: az ön által leggyakrabban fogyasztott élelmiszerek mennyi szénhidrátot tartalmaznak és mennyi van akkora adagban, amekkorát enni szokott. Lehetséges, hogy a szénhidrátszámolás tanulásánál először csak 6-7 élelmiszer-nek, 1-1 étkezésnek tudja pontosan a szénhidráttartalmát. Ezzel azonban nagyon fontos lépést tett meg. Tanulással, gyakorlással érje el, hogy a szénhidrátszámolás mindennapi rutinná váljon!

### Szükség van grammos mérlegre és tápanyagtáblázatra

A fogyasztani kívánt szénhidráttartalmú élelmiszert mérje le grammnyi pontosságú konyhai mérlegen, majd számolja ki tápanyag-táblázat segítségével az adott mennyiség

szénhidrát-tartalmát! A táblázatban található értékek mindig száraz és tisztított alapanyagra vonatkoznak.

Ha az almában 7 g szénhidrát van 10 dekányi mennyiségben, akkor 20 dkg alma 14g szénhidrátot tartalmaz. Tanulja meg a leggyakrabban fogyasztott élelmiszerek szénhidrát-tartalmát 10 dekában és abban az adag-nagyságban, ahogy ön fogyasztani szokta. Amikor ételt készít, akkor is számoljon! Például 50 dkg lisztből süt pogácsát, számolja meg hány darab pogácsa készült, és számolja ki 1 darabnak a szénhidrát-tartalmát a hozzávalók alapján. Írja fel egy füzetbe ezeket a számokat! Később segítségére lesznek. Csak fel kell lapoznia a füzetét. Amennyiben sokat gyakorolja a szénhidrátszámolást, a konyhai mérlegtől és tápanyag-táblázattól távol is jó döntéseket hoz majd.

Végezzen vércukor-önellenőrzéseket!

A mérépárok (étkezés előtti és 1,5 órával utána) azért fontosak, mert így láthatja, hogy adott szénhidrát-tartalmú étel hogyan befolyásolja a vércukorszintjét, illetve, sikerült-e az inzulinadagot az elfogyasztott szénhidrát-mennyiséghez illeszteni.

Kérje meg kezelőorvosát, hogy irányítsa önt dietetikushoz, akivel közösen kialakítják az ön egyéni étrendjét, és aki segít a szénhidrátszámolással kapcsolatos készségek kialakításában!

A cikk megjelenését a Sanofi- támogatta.

A cikk tartalma a szerző szakmai véleményét tükrözi.

(Diabetes - Kicsák Marian, dietetikus)