

Táplálkozási tanácsok cukorbetegeknek

Minden ember, aki egészségesen szeretne élni, megfelelően kell, hogy táplálkozzon. Ez nemcsak az egészséges anyagcseréjű személyre vonatkozik, hanem a cukorbetegre (diabéteszesre) is. Habár a köztudatban sok hiedelem él a cukorbeteg étrendjéről, a táplálkozási szakemberek egyetértenek abban, hogy a helyes diéta alig tér el az egészséges embernek javasolt étrendtől. Ha a beteg az orvos vagy a dietetikus által megadott szempontok figyelembevételével étkezik – akár az egész családjával együtt –, sokat tesz egészségi állapotának megőrzéséért vagy javításáért.

A cukorbeteg diétájának az a célja, hogy a páciens testtömege és tápláltsági állapota ideális legyen, a vércukorértéke minél közelebb legyen a rendszeres tartományhoz, s megelőzze, illetve késleltesse a szövődmények kialakulását.

A cukorbeteg étrendjének legfontosabb szempontjai

1. Az étrend minőségileg és mennyiségileg egyénre szabott legyen.

Ez azt jelenti, hogy az étrendnek összhangban kell lennie a diabéteszes beteg gyógyszerivel, a testi terhelés típusával (munkavégzéssel, sportolással stb.) és mértékével, s mindazzal, ami az egészségével kapcsolatban van.

Az étrend energiatartalma. Ideális testtömeg esetén az 1–2. táblázat segítségével könnyen kiszámítható, hogy milyen energiatartalmú étrendre van a betegnek szüksége. Akinek ellenben a testtömegét csökkentenie kell – mert az anyagcsere-állapota ezt kívánja meg –, az a táblázatban megadottnál 20–30 %-kal kevesebb energiát vegyen fel.

A felnőttek energiaszükséglete különböző testi tevékenység esetén a testmagasság függvényében

Férfiak

Testmagasság	cm	160	164	168	172	176	180	184	188
Energiaigény ágynyugalomban	kJ	5880	6090	6300	6510	6930	7140	7560	7770
	kcal	1400	1450	1500	1550	1650	1700	1800	1850
Energiaigény könnyű munka esetén	kJ	7770	7980	8400	8820	9240	9660	10080	10500
	kcal	1850	1900	2000	2100	2200	2300	2400	2500
Energiaigény közepes munka esetén	kJ	9660	10080	10500	10920	11340	11970	12600	13020
	kcal	2300	2400	2500	2600	2700	2850	3000	3100
Energiaigény nehéz munka esetén	kJ	11550	12180	12600	13230	13650	14280	14910	15540
	kcal	2750	2900	3000	3150	3250	3400	3550	3700

Nők

Testmagasság	cm	150	154	158	162	166	170	174	178
Energiaigény ágynyugalomban	kJ	4830	5040	5250	5460	5670	6090	6300	6510
	kcal	1150	1200	1250	1300	1350	1450	1500	1550
Energiaigény könnyű munka esetén	kJ	6300	6720	6930	7310	7770	7980	8400	8820
	kcal	1500	1600	1650	1750	1850	1900	2000	2100
Energiaigény közepes munka esetén	kJ	7980	8400	8610	9030	9450	10080	10500	10920
	kcal	1900	2000	2050	2150	2250	2400	2500	2600
Energiaigény nehéz munka esetén	kJ	9450	9870	10500	10920	11340	11970	12600	13230
	kcal	2250	2350	2500	2600	2700	2850	3000	3150

Az étrend összetétele. A táplálékkal felvett energia 15–20 %-ának fehérjéből, 30 %-ának zsiradékból, míg 50–55 %-ának szénhidrátból kell származnia. Ha ezek a kedvező arányok eltolódnak például a fehérjék vagy a zsírok javára, megnőhet bizonyos betegségek (elhízás, érrendszeri betegségek stb.) kockázata. Minthogy az energiaszükséglet egyénenként különböző, s igen tág határok között változhat, célszerű a diéta szénhidrát tartalmát ennek megfelelően meghatározni.

Nézzünk erre egy példát! Tekintettel arra, hogy 1 g szénhidrát elégetésekor 4 kcal energia termelődik, ha az orvos vagy a dietetikus 2200 kcal-os napi étrendet ír elő, s ennek a felét szénhidráttal kell fedezni, akkor ($1100/4 = 275$) az ajánlott szénhidrát fogyasztás 275 g.

A különböző energiatartalmú étrendekhez tartozó szénhidrátmennyiségek

Energia		Szénhidrát
kJ	Kcal	g
4200	1000	125
5900	1400	175
7600	1800	225
9200	2200	275
10 900	2600	325
12 600	3000	375

2. Mindig a megfelelő időben és elosztásban kell étkezni.

Az egész napra szánt tápanyagmennyiséget célszerű öt-hat alkalomra elosztani. A kétszerre-háromszorra megevett nagyobb mennyiségű étel ugyanis megterheli az emésztőrendszert és a vérkeringést. A ritka étkezés azonban azért sem ajánlott, mert nem tartható fenn vele az állandó vércukorszint. A rendszertelen étkezések okozta vércukor-ingadozás inzulinnal és a legújabb gyógyszerekkel sem szüntethető meg. Ugyanakkor a meghatározott energiatartalmú, változatos összetételű étrend, valamint a rendszeres étkezés az emberek javarészeinek állandóvá teszi a testtömegét, javítja a közérzetét, s az összes fontos vitamint és ásványi sót is bejuttatja a szervezetébe.

3. Egészséges élelmiszereket válasszunk!

Erre később (a vitaminok és ásványi anyagok, valamint a növényi rostok címszó alatt) még visszatérünk. Fontos, hogy ételünket mindig az évszaknak megfelelő rostús zöldség- és gyümölcsfélékkel tegyük teljessé. Kerüljük az élvezeti szerek (alkohol és kávé) fogyasztását, s éljünk a korszerű ételkészítési eljárások (párolás, grillezés stb.) adta lehetőségekkel.

Energiát adó tápanyagok.

Szénhidrátok (cukrok, keményítők). Aszerint, hogy milyen mértékben növelik a vércukorszintet, az élelmiszerek három kategóriába sorolhatók. Szokásos mennyiségben szabadon fogyasztható az összes zöldség- és főzelékféle. Mérve fogyasztható a liszt és a belőle készült ételek (pékárúk, tésztafélék), a rizs, a szójaliszt és a felhasználásukkal készült töltelékárúk, a burgonya, a kukorica, a zöldborsó, a sütőtök, a sárgarépa, a szárazbab, a lencse, a tej, a joghurt, a friss gyümölcsök és a gyümölcslevek. Kerülendő viszont a répacukor (kristálycukor, porcukor), a malátacukor, a méz és mindenféle cukorral készült üdítőital, sütemény és étel.

Fehérjék. Az állati eredetű, úgynevezett teljes értékű fehérjék a következők: húsok, húskészítmények, halak, tejtermékek és tojás. Célszerű a

fehérjeszükséglet felét ezekből fedezni, mivel szervezetünk felépítéséhez nélkülözhetetlen alkotórészeket tartalmaznak. Növényi eredetű fehérjeforrás a liszt, a rizs, a szárazhüvelyesek, a szója és az olajos magvak.

Zsírok. Növényi vagy állati eredetűek lehetnek. Az a legmegfelelőbb, ha fele-fele arányban fordulnak elő ételeinkben. Mivel a húsokkal és a tejtermékekkel tetemes mennyiségű állati zsiradékok veszünk magunkhoz, az ételkészítéshez inkább növényi olajat használjunk. Helyénvaló, ha kevés zsiradékot igénylő konyhatechnikai eljárásokat (főzést, kuktában főzést, párolást, grillezést, fóliában sütést) alkalmazunk.

Vitaminok és ásványi anyagok. Energiát nem tartalmazó vegyi anyagok, amelyeknek a jelenléte nélkülözhetetlen az életfolyamatok egészséges menetéhez. Rendszeres, változatos táplálkozás esetén ritkán alakul ki hiányállapot. Zöldség- és gabonafélékkel, gyümölcsökkel, májjal és húsfélékkel kielégíthető a szervezet vitamin- és ásványianyag-igénye. Étvágytalanság, hányás és fogyás felléptekor nemcsak a vitaminok és az ásványi anyagok, hanem a tápanyagok pótlására is oda kell figyelni. Erre a célra kiválóan alkalmas a Nutrison powder, amely teljes értékű, vitaminozott tápszer. Szénhidrát tartalmának beszámításával könnyen pótolhatjuk az esetleges tápanyag- és vitaminhiányt.

Növényi rostok. Az élelmiszerekben levő növényi rostok nem emésztődnek meg és nem szívódnak fel. Java részük elősegíti a vércukor- és a vérzsírszint csökkenését. A szárazbab, a borsó, a friss saláták és zöldségek, a nagy korpatartalmú lisztek, a barna rizs és a belőlük készült ételek sok növényi rostot tartalmaznak.

Mesterséges édesítőszer. Energia nélküliek, s nem növelik a vércukorszintet. Folyadék, por és tablettá formában vannak forgalomban. Ilyen például a Sacharin, az Aspartam, a Poliset, a Süssli, a Poli-Sweet, a Vital és a Canderel.

Cukorhelyettesítő anyagok. Ezekre a készítményekre akkor van szükség, ha nemcsak édes ízűvé akarjuk tenni az ételt, hanem a cukor térfogatát is pótolni kívánjuk. Jellemzőjük, hogy energiát tartalmaznak, s növelik a vércukorszintet, még ha jóval kevésbé is, mint a cukor. Napi ötven grammnál kevesebb fogyasztható belőlük, s adagjukat be kell számolni az előírt szénhidrát mennyiségbe. Ilyen édesítőszer a Glukonon, a Pea Diät, a szorbit és a fruktóz.

Néhány jó tanács

Diétájának összeállításához kérjen tanácsot dietetikusától és/vagy kezelőorvosától, hogy az egyénre szabott legyen!

Az étrendi utasításokat pontosan tartsa be!

Rendszeresen eddze magát, de csak annyira, hogy örömét lelje benne!
Jegyezze fel az orvos rendelte gyógyszerek nevét és adagját, s ismerje meg a hatásukat!

Rendszeresen ellenőrizze vércukor- és vizeletcukor-értékét!
Ne igyon szeszes italt, s ne dohányozzon!
Mindig tartson magánál szőlőcukor-tablettát vagy kockacukrot!

A klinikai tápszerek szerepe a cukorbeteg diétájában

Az ételekbe kevert vagy itálnak elkészített **Nutrison powder** kiegészíti, gazdagítja a sovány, leromlott beteg étrendjét. Szondatáplás céljára a **Nutrison standard**, a **Nutrison Energy Plus** és a **Nutrison Multi Fibre** tápszerek alkalmasak.

Mala Ferencné Erika
dietetikus