



# A CUKORBETEGEK ÉTRENDJE



A cukorbeteg ideális étrendjének fő követelményei:

- a fiziológias vércukorszint biztosítása a nap minden szakaszában,
- a testsúly megtartása,
- változatosság,
- a szövődmények kialakulási esélyének minimálisra csökkentése.

## SZÉNHIDRÁTOK

Az étkezés utáni vércukorszint alakulása elsősorban a táplálék szénhidrátmennyiségétől függ, valamint attól, hogy milyen gyorsan emésztődik és szívódik fel a szénhidrát a véráramba. A szénhidrátok emésztése és felszívódása viszont nagymértékben függ a táplálékkal együtt fogyasztott fehérjék, zsírok és élelmi rostok mennyiségétől. Ezek lassítják a szénhidrát felszívódását.

- ✓ **Rizs** - szénhidráttartalma nagy, heti egy köret (kb. 40 g) fogyasztása javasolt.
- ✓ **Liszt** – szénhidráttartalma magas. Sűrítéshez, rántáshoz nem javasolt a használata.
- ✓ **Szárastészták teljes kiőrlésű lisztből** - 60 g-ot célszerű fogyasztani egyszerre.

- ✓ **Teljes kiőrlésű lisztből kenyér, péksütemények** javasolt fogyasztás egyszeri étkezésnél 40 g.

- ✓ **Burgonya** - köretként való fogyasztásával óvatosan kell bánni, mivel magas a szénhidrát tartalma!



## FEHÉRJÉK

A fehérjebevitel csak akkor korlátozandó, ha a cukorbetegséghez a veseműködés zavara is társul.

- ✓ **Tej, tejtermékek** - fél liter tejben 25 g tejcukor található. A tej kalcium-, valamint A- és D vitamin tartalma jelentős. A sajtok szénhidráttartalma kicsi. Az elfogyasztott tejtermékek mennyisége a zsírtartalomtól is kell, hogy függjön.
- ✓ **Húsok, belsejégek** – szénhidrát - tartalmuk elhanyagolható, de vigyázat a zsírok bevitelével. Ajánlott a sovány, fehér hús fogyasztása.



## ZSÍROK

Nagyon fontos, hogy a cukorbetegség hajlamosak az érlelmeszesedés különféle formára, az érlelmeszesedés pedig szoros összefüggésben van a zsírbevitellel. Az egészséges táplálkozás során a bevitt táplálék 30%-a származhat zsírokból. Előnyben kell részesíteni a telítetlen zsírsavakat.



## ZÖLDSÉG- ÉS FŐZELÉKFÉLÉK

A zöldségeknek általában alacsony szénhidrát-tartalma (kivételt képez a sárgarépa, cukorborsó, cékla, burgonya, bab), de vitaminokban, ásványi sókban, élelmi rostokban gazdagok és változatosan elkészíthetők. A levesek, főzelékek készítésénél mondjunk le a rántásról!



## GYÜMÖLCSÖK

Naponta többször fogyaszthatók néhány kivétellel (banán, narancs, mandarin, barack, cseresznye, szilva, szőlő, körte).



## ITALOK

- ✓ **A kávé és tea** nem befolyásolja a vércukorszintet.
- ✓ **Ásványvizek** fogyasztása ajánlott, változó összetételben.
- ✓ **Alkohol** - a nagy mennyiségben cukrot tartalmazók mindenképpen kerülendők. Európai diétás ajánlások szerint napi 1-2 dl vörösbor elfogyasztása cukorbetegség esetében hozzájárulhat az érrendszeri megbetegedések megelőzéséhez.
- ✓ **Az energitalok és gyümölcslevek** fogyasztása tilos!



## ÉDESÍTŐSZEREK

Édesítő típusa	Glikémiás index	Kalóriatartalom (kcal)
Glükóz	100	387
Méz	55	362
Fruktóz	19	400
Xilit	7	240
<b>Stevia</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Összeállította: **KATONA ANNA - tanuló**

Stredná zdravotnícka škola –

Egészségügyi Középiskola,

Športová 349/34

929 01 Dunajská Streda – Dunaszerdahely

szsds@zoznam.sk office@szsds.sk

web: [www.szds.sk](http://www.szds.sk) [www.szds.edupage.org](http://www.szds.edupage.org)

[www.szds-ek.sk](http://www.szds-ek.sk)

*Felhasznált irodalom:*

1. Beňo, I. (2003): Náuka o výžive. 2. vyd.

Martin: Osveta, 2003. 76 - 129 s.

ISBN 80-8063-126-3

2. <http://www.vital.hu/themes/fogyi/cukordietal.htm>

Képek: [www.google.com](http://www.google.com); [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com)

Az írás nyilvános terjesztésének jogát a szerzői jogi törvény értelmében kizárólag a szerző engedélyezheti.