

## A cukorbetegek étrendje

A diéta és a mozgás kiegészíti a cukorbetegek gyógyszeres kezelését, diéta nélkül önmagukban a gyógyszerekkel sikeres kezelés nem érhető el

A különböző típusú diabétesz formák diétás alapjai hasonlóak, az egészséges táplálkozás elveit követik, kiegészítve a natív cukrok kerülésével és többszöri, étkezésre számított mennyiségű szénhidrátbevitellel.

Már a cukorbetegség előállapotaiban is javasoljuk, hasonló diéta, a mediterrán diéta bevezetését, mely a diabétesz kialakulását, valamint a szív és érrendszeri és a daganatos betegségek kialakulásának kockázatát is csökkentik.

A cukorbeteg kezeléséhez elengedhetetlen a táplálékok szénhidrát-tartalmának és a vércukor emelő hatásának ismerete

## A diabéteszes táplálékpiramis

A 2-es típusú cukorbetegek táplálkozásában is legfontosabb a kiegyensúlyozott étrend, vagyis az, hogy az alapvető élelmiszerekből változatosan táplálkozzon. Az étrend alapját az étkezések időpontjának, a táplálék összetételének meghatározása és a kiegyensúlyozott diéta alkotja.

**Az egészségesekhez hasonlóan a táplálék összetétele nem változik, továbbra is a kalória bevitel 50% szénhidrát, 20% fehérje, 30 % zsír.**

### Zsírok

**Az ajánlott zsírbevitel, 1g/tskg/nap, másképpen az energia bevitel 30%-a.** Főzéskor a zsírok helyett (pl. sertés zsír, vaj) törekedjen az olaj, még inkább a telítetlen zsírsavakat tartalmazó olíva olaj használatára. Ha csökkenteni szeretné testsúlyát, akkor csak korlátozott mértékben fogyasszon zsiradékot és azt is kis adagokban.

### Fehérjék

**Az energia bevitel 20 %-t alkotják,** megkülönböztetünk növényi és állati eredetűeket. Az állati eredetű fehérjék minden a szervezet számára szükséges fehérje építőelemet, aminosavat tartalmaznak, ezért fogyasztásuk feltétlenül javasolt. A vegetárius étrendben szükséges a növényi fehérjék komplettálása, összeválogatása, úgy hogy a szervezet számára szükséges, úgynevezett esszenciális aminosavak minden fajtája bejusson a napi táplálékkal a szervezetbe.

## Szénhidrátok

A **legfőbb energiaforrásunk** a szervezet nélkülözhetetlen tápanyagai, az energia bevitel 50%-át fedezik. A szénhidrátok alapvető forrásai a gyümölcs, és zöldségfélék, gabonafélék, köretek, burgonya, rizs, tészta.

### Összetételük alapján az alábbiak szerint csoportosíthatóak:

- Monoszacharidokat: egyszerű cukrok-glükóz, fruktóz, galaktóz
- Diszacharidokat: szacharóz (répacukor, nádcukor), laktóz (tejcukor), maltóz – malátacukor
- Poliszacharidokat: keményítő, glikogén, cellulóz, dextrán, pektin

Minél összetettebb egy szénhidrát, annál lassabb a tápcsatornából a felszívódása, így vércukor emelő hatása.

### Zöldségek:

A szénhidrátokhoz tartoznak olyan növényi élelmi anyagok is, amelyek ugyan nem emészthetőek, de a táplálkozás-élettani szempontból igen jelentősek, ezek az élelmi **rostok** (a növényi sejtek vázanyagai→ cellulóz, pektin, lignin). Az élelmi szénhidrát rostok szinte kizárólag a növényekből származnak, Sok növényi szénhidráttartalmú rostot lehet biztosítani a szervezet számára a **zöldségek**: borsó, káposzta, kelkáposzta, paraj, zöldbab, szárazbab, szeder, spenót, sóska, nyers saláta félék elfogyasztásával.

### Gyümölcsfélék

A gyümölcsféléknek általában magas a szénhidrát- és rosttartalma, és sok vitamint, ásványi anyagot tartalmaznak. Napi 2-4 adagot fogyasszunk belőlük. Nem ajánlott a szőlő, szilva, banán fogyasztása cukorbeteg részére magas cukortartalma miatt.

### Kenyér, gabonafélék és egyéb keményítő tartalmú ételek

Ez a csoport képezi a fő szénhidrátforrást Törekedjünk arra, hogy teljes kiőrlésű gabonafélékből készült szénhidrátokat fogyasszunk, mert azok a feldolgozás során megtartják a magvak minden részét, ezért egészségesebbek, és alacsony a vércukor emelő hatásuk, glikémiás indexük.

## Tányérmódszer

Egy tányér képzeletbeli felosztásával könnyen megsaccolhatjuk, az ideális főétkezés helyes arányait. Tányérunkat egy függőleges vonallal osszuk ketté, majd az így megkapott egyik felet osszuk ismét fel egy vízszintes vonallal 2 egyenlő részre. A zöldség a tányér felét tölti ki, egy negyed rész hús, egy negyed rész köret legyen. Lehetőség szerint az alternatív köretekből: bulgur, köles, hajdina, durumtészta, barna rizs válogassunk.

