

Mit ehetsz a cukorbeteg? Tanuld meg szívesen tartani a vércukrod!



Tartalomjegyzék

Mit ehetsz a cukorbeteg?	1
Glikémiás index (GI).....	2
Glikémiás terhelés (GL)	4
Inzulin index	6
Lassú felszívódású szénhidrátok.....	7
Gyors felszívódású szénhidrátok	8
Szénhidrátmennyiségbe beszámítandó ételek	8
Szénhidrátmennyiségbe be nem számítandó ételek	9
Szénhidrát típusok étkezésenként	10
Mit cserélj le otthon, hogy egészségesebb legyél?	12
„Büntetlenül” fogyasztható ételek.....	12
Összefoglalás	13

Mit ehets a cukorbeteg?

Tanuld meg szinten tartani a vércukrod!

Ezt az összefoglalót azért írtam, hogy egy helyről megkapd az összes fontos információt, amire szükséged lehet, ha valamilyen cukoranyagcsere zavarral rendelkezel.

AZ INZULINREZISZTENCIA KÖVETKEZMÉNYEI



szívbetegségek



lipidproblémák



magas
vérnyomás



2-es típusú
cukorbetegség



demencia



rák



polycisztás ovárium
szindróma



zsírmáj

Megmondom őszintén, hogy én ezt az étrendet tartom amúgy az egészséges táplálkozás étrendjének. Azt gondolom, hogy minden embernek így kellene étkeznie, mert ez igazodik szervezetünk inzulingörbjének változásaihoz. Vagyis az, hogy meghatározott mennyiségű, típusú szénhidrátot eszünk, konkrét időpontokban, ez mindenki számára előnyös. Kialakul egy rendszeres étkezési ritmus, ami jóllakottság érzést adva nekünk nem engedi, hogy vércukor kilengéseink legyenek, ezáltal nyugodtabbak, fittebbek leszünk, jól teljesítünk a munkánkban. Természetesen ez a szénhidrát adag mindenki számára különböző, hiszen eltérő a magasságunk, súlyunk, munkavégzésünk, szabadidős tevékenységeink.

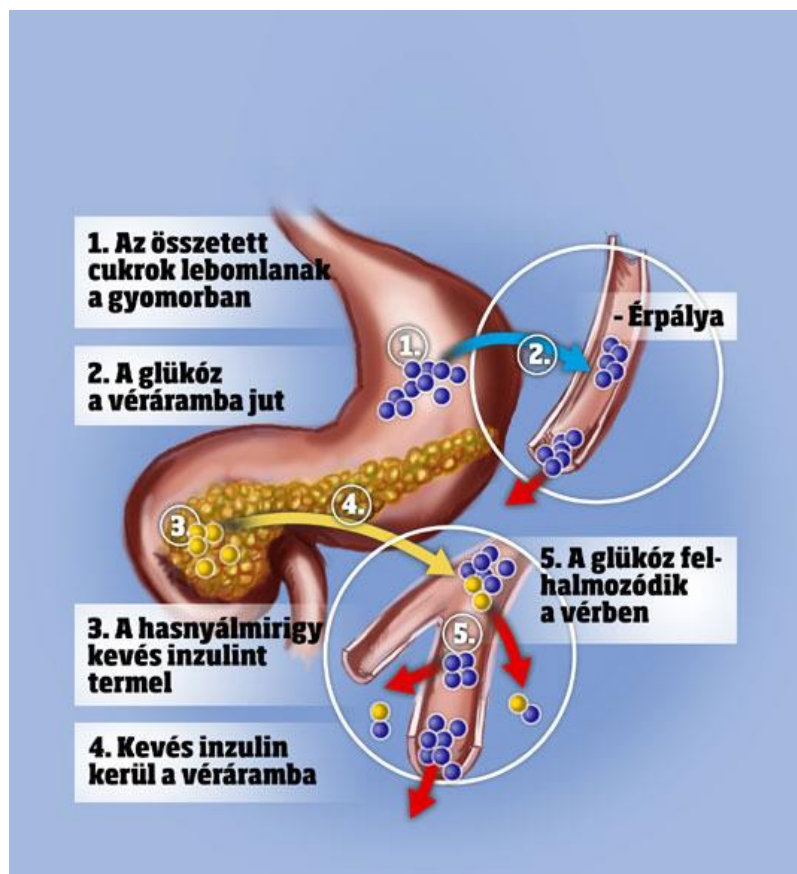
Ezeket csak azért írtam le, hogy ne érezd magad kirekesztve, vagy másnak a többi emberhez képest, mert ha ezt az étrendet követed, sokkal egészségesebb leszel bárkinél.

Nagyon fontos, hogy van egy-két eszköz, amit mindenképpen be kell szerezned az étrend sikerességéhez. Ezek nélkül az első időben nem tudsz boldogulni, és később is bármikor jól jöhetnek. Ilyen a konyhai mérleg (a digitálissal könnyebben boldogulsz), szénhidrát táblázatok, szükség esetén vércukormérő.

Ahhoz, hogy megértsd ezt az egészet, pár alapvető fogalmat tisztáznunk kell, hogy utána tudd, hogy miért azt az élelmiszert, miért abban az időpontban és miért abban az adagban kell enned.

Az inzulinrezisztencia tulajdonképpen a cukorbetegség előszobája, ezért az étrendi kezelése nem tér el a cukorbetegéktől, csak még nem annyira szigorú.

Glikémiás index (GI)



A glikémiás index (GI) azt fejezi ki %-ban, hogy a vizsgált szénhidrát milyen mértékű étkezés utáni vércukoremelő hatással rendelkezik, a szőlőcukor (glükóz) vércukoremelő hatásához képest. A glükóz vércukoremelő hatása 100 %.

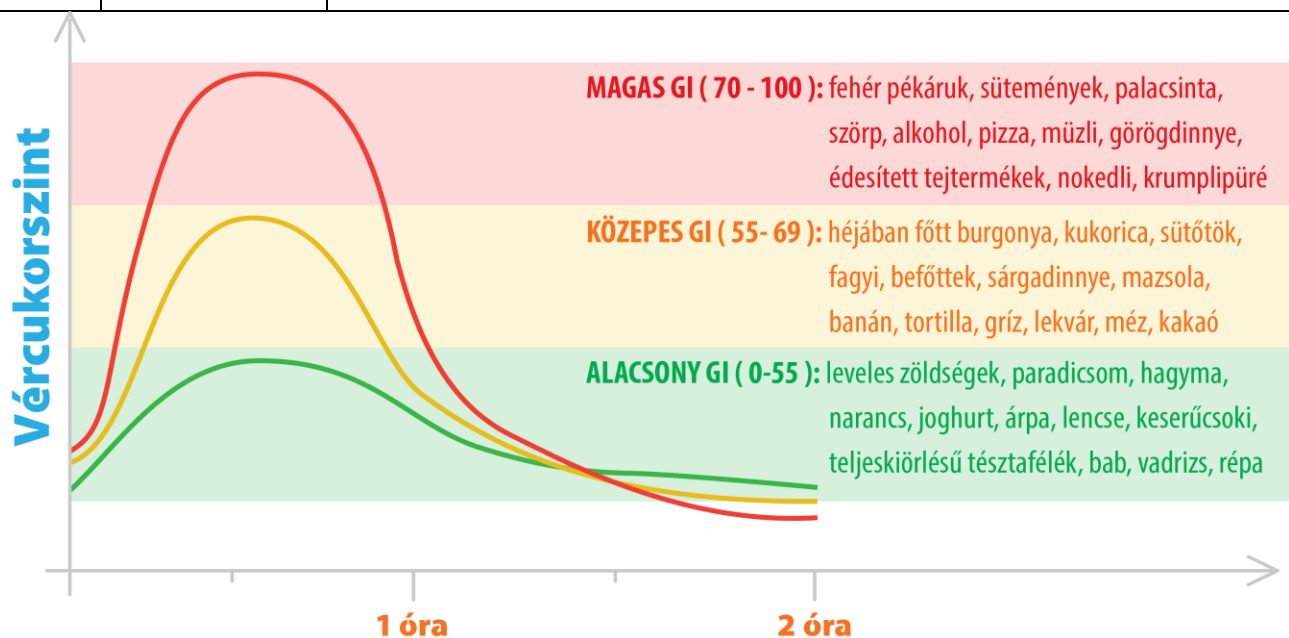
Glikémiás indexe a szénhidrátot tartalmazó élelmiszereknek van, mert a szénhidrátok lebontásának legvégső formája a glükóz (szőlőcukor).

A lenti táblázatban néhány élelmiszer glikémiás indexe látható.

(Ez a táblázat azt mutatja meg, hogy

mennyire lesz magas az adott elfogyasztott élelmiszertől a vércukor szintünk).

Besorolás	Glikémiás index	Élelmiszer
Magas	90-100%	Malátacukor, méz, cukrozott üdítők, burgonyapüré, főtt burgonya, kukoricapehely, rizspehely (minden pelyhesített gabonatermék), datolya, fehér liszt, fehér kenyér, fehér kifli, fehér zsemle, pattogatott kukorica, cukor, szörpök
	70-90%	Abonett, puffasztott búza, kétszersült, kekszek, édes müzli, pudingpor, tejberizs, fehér liszt, félbarna kenyér, hagyományos főtt tészták, kalács, szőlő, görögdinnye, sült burgonya, köles, barna rizs, répacukor/nádcukor/szacharóz/kristálycukor
Közepes	55-70%	zabpehely, kukorica, főtt rizs, fekete kenyér, banán, ananász, cukrozatlan gyümölcsle (100%-os gyümölcstartalmú), zöldborsó, kiwi, müzli, füge, mazsola, kuskusz, basmati rizs, zabkorpa, hajdina, mangó, sárgabarack, papaya, sárgadinnye
Alacsony	30-55%	sovány tej, joghurt, kefir, legtöbb hazai gyümölcs (alma, körte, barack, szilva), durumtészta, narancs, tejszínes fagylaltok, vadrizs, sütőtök, sárgarépa, teljes kiőrlésű tészták, teljes kiőrlésű kenyér, keserű csoki, rozskenyér, bulgur
	30% alatt	zsíros tej, fruktóz (gyümölcscukor), szorbit, diabetikus méz, lencse, bab, borsó, szójabab, dió, mogyoró, korpás müzli, grapefruit, cseresznye, cékla, árpa, csicsereiborsó
	15% alatt	spárga, brokkoli, retek, mogyoró, karfiol, zeller, uborka, padlizsán, zöldbab, saláták, paprika, spenót, cukkini, tök, kelbimbó, hagyma, káposzta, paradicsom, nyírfacukor (stevia=sztívia)



Nem elég ezt figyelni, és ez alapján összeállítani az étrendet, mert pont az itt alacsonynak/közepesnek számító gyümölcsök amúgy gyors felszívódású szénhidrátok, amiket csak korlátozott mennyiségben és korlátozott időpontokban lehet enni. Ez csak egy útmutató, hogy nagyjából tisztában legyünk azzal, hogy mi az, amire figyelni kell.

Azonban a glikémiás index önmagában még nem elég. Nem mindegy, hogy mennyi az a szénhidrát, amit el akarunk fogyasztani, illetve az sem, milyen módon készítjük el. Minél jobban roncsoljuk egy élelmiszer rost szerkezetét (daraboljuk, aprítjuk, reszeljük, turmixoljuk), annál magasabb lesz a glikémiás indexe.

Glikémiás terhelés (GL)

A glikémiás terhelés a glikémiás indexen kívül, az adott élelmiszer szénhidrát tartalmát is figyelembe veszi. Ez azt jelenti, hogy nem csak az számít, hogy mit eszünk, hanem az is, hogy mennyit. Általában az alacsony glikémiás indexű ételek glikémiás terhelése is alacsony. Viszont a nagy glikémiás indexű ételek glikémiás terhelése változó.

$$\text{Glikémiás terhelés (GL)} = \text{glikémiás index (GI)} * \text{elfogyasztott szénhidrátmennyiség}$$

A gyakorlatban ezt úgy számoljuk, hogy:

$$\text{Glikémiás terhelés} = (\text{glikémiás index osztva } 100\text{-al}) * (\text{elfogyasztott szénhidrát az adott ételben grammban kifejezve})$$

Vércukorszint szempontjából akkor beszélünk

- kevésbé terhelő ételről, ha a glikémiás terhelés kisebb mint 10
- közepesen terhelő ételről, ha a glikémiás terhelés 11-19 között van
- nagyon terhelő ételről, ha a glikémiás terhelés nagyobb mint 20

Nézzünk rájuk példákat!

1. Kevésbé terhelő étel:

Brokkoli. A brokkoli glikémiás indexe 15. Tehát a GI a képletben $15/100 = 0,15$.

200 gr-ot fogyasztottunk belőle, ami 4 gr szénhidrátnek felel meg (2 gr szénhidrát van 100 gr brokkoliban).

$$GL = GI \times \text{szénhidrátmennyiség} = 0,15 \times 4 = 0,6$$

Tehát a Glikémiás terhelése 0,6, ami nagyon alacsony. Mivel ez a szám kisebb mint 10, ezért a kevésbé terhelő kategóriába tartozik.

2. Közepesen terhelő étel:

A teljes kiőrlésű tészta glikémiás indexe 39. Tehát a GI a képletben $39/100 = 0,39$.

60 gr-ot fogyasztottunk belőle, ami 45 gr szénhidrátnek felel meg (76 gr szénhidrát van 100 gr teljes kiőrlésű tésztában).

$$GL = GI \times \text{szénhidrátmennyiség} = 0,39 \times 45 = 17,55$$

Tehát a Glikémiás terhelése 17,55, ami a közepesen terhelő ételek kategóriájába tartozik, hiszen ez a szám 10 és 20 közé esik.

3. Nagyon terhelő étel:

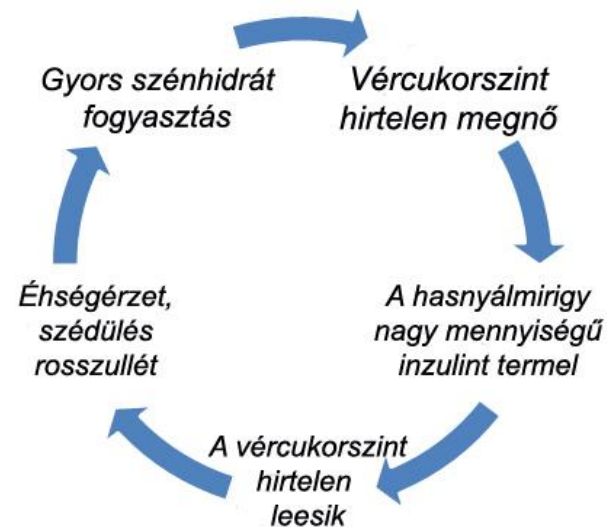
A banán glikémiás indexe 52. Tehát a GI a képletben $52/100 = 0,52$.

235 gr-ot fogyasztottunk belőle (2 közepes darab banán), ami 53,8 gr szénhidrátnek felel meg (23 gr szénhidrát van 100 gr banánban).

$$GL = GI \times \text{szénhidrátmennyiség} = 0,42 \times 53,8 = 27,8$$

Tehát a Glikémiás terhelése 27,8, ami a nagyon terhelő ételek kategóriába tartozik, hiszen ez a szám nagyobb mint 20.

Az ételek glikémiás indexét [itt tudjátok](#) megnézni.



Nyugodjatok meg, ha valaki nem szeretné magának kiszámolni ezt minden étkezésnél, mi megcsináljuk helyette. [Gyere el hozzánk](#), és személyre szabott étrendet kapsz, ahol az összes szabályt betartva olyan ételeket válogatunk össze neked, amiket még szeretsz is!

Inzulin index



A glikémiás indexhez hasonlóan, a glükózhoz (szőlőcukorhoz viszonyítunk). Azt vizsgálja, hogy az adott élelmiszernek milyen inzulinszintet emelő hatása van a glükózhoz képest. A glükóz inzulin indexe 100. Ez az érték sokszor nem azonos a glikémiás index által meghatározott értékekkel, ezért nem elegendő csak azt vizsgálni. Általában a gyümölcsök, a tej, joghurt, kefir rendelkezik alacsonyabb glikémiás indexszel, mégis az inzulin szintet jelentősen emelik, ezért nem lehet mértéktelenül, és bármelyik napszakban fogyasztani őket.

Ha sok olyan élelmiszert fogyasztunk, ami tartós és magas inzulin választ vált ki (de ez igaz a magas glikémiás indexűekre is), akkor egy idő után elhasználódik a hasnyálmirigyünkben lévő inzulin raktárunk, aminek a vége a cukorbetegség, inzulinnal kezeléssel kombinálva.

Lassú felszívódású szénhidrátok

Ezek képezik az étrend alapját, gerincét. A nevükben is benne van, hogy lassú felszívódásúak, vagyis nem emelik meg a vércukor szintet/nem váltanak ki nagy inzulin terhelést. Akár az egész napunk állhat lassú felszívódású szénhidrátokból. Gyors felszívódású szénhidrátokat bármikor lecserélhetünk lassú felszívódásúakra, de lassúakat sosem cserélhetünk le gyorsra. Ezt mindenképp jegyezd meg! A lényeg, hogy vitamin-, ásványi anyag-és rostúsabbak a sima/fehér változataiknál, ezért ha megfelelő mennyiségű vizet fogyasztunk velük, akkor abban megduzzadnak, ezzel lassítva a haladásukat, és ezáltal normál vércukor szintet biztosítanak.

- teljes kiőrlésű liszt, rozsliszt, zabliszt, barna rizsliszt, kölesliszt, hajdinaliszt, Graham-liszt, Korpovit keksz, Gullon ételmi rostban gazdag diabetikus keksz/többgabonás reggeli keksz
- barna rizs, vadrizs, kamut, teff, basmati rizs, köles, hajdina, kuszkusz, bulgur, amaránt, quinoa, teljes kiőrlésű tészta, durum tészta, árpagyöngy
- nyers zöldségek
- olajos magvak



Gyors felszívódású szénhidrátok



A nevükben is benne van, hogy gyors felszívódásúak. Jelentősen megemelik a vércukorszintet, és/vagy nagyfokú inzulinválaszt váltanak ki. Ebből adódik, hogy csak bizonyos mennyiségben, és csak bizonyos időpontokban lehet ezeket fogyasztani. Sokszor egyéni különbségek is vannak abból adódóan, hogy egy adott élelmiszer kinek mennyire emeli

meg a vércukorszintjét. Természetesen az egyéni különbségeken kívül okozhat még változást fokozott stresszhelyzet, betegség, időjárás, utazás, sport, hormonális változások.

- fehér liszt és a belőle készült pékáruk (kenyér, kifli, tészta, zsemle)
- tej, kefir, joghurt
- gyümölcsök, gyümölcslevek, befőttek, kompótok, lekvárok, szörpök, mártások
- összeturmixolt/leresztelt és túlfőzött zöldségek
- üdítőitalok
- édesítők: szőlőcukor, kristálycukor (nádcukor/cukorrépa/szacharóz), méz, karamell, juharszirup, agávészirup

Szénhidrátmennyiségbe beszámítandó ételek

Szerencsére nem minden élelmiszernek van szénhidrát tartalma, vagy nem annyi, amivel számolni kellene. Itt vannak most azok, amiknek mindenképp számolnod kell a szénhidrát tartalmát.

- kenyerek, pékáruk, tészták, tarhonya, lisztek (teljes kiőrlésű, búza, rozs, zab, Graham, gesztenye), búzadara, zsemlemorzsa, rizs, kekszek, gabonapelyhek, müzlik, sütemények, torták, köles, hajdina, kuskusz, bulgur, amaránt, quinoa, árpagyöngy, vadrizs, kamut, teff, chipsek

- burgonya, zöldborsó, kukorica, sütőtök, sárgarépa, zöldbab, hagymafélék, articsóka, bimbóskele, cékla, karalábé, patisszon, petrezselyemgyökér, avokádó
- száraz hüvelyesek (sárgaborsó, lencse, szárazbab, csicseriborsó, szója)
- olajos magvak kis része: földimogyoró, gesztenye, mák, kesudió
- 5 gr-nál alacsonyabb szénhidrátot tartalmazó zöldségfélék (paradicsom, paprika, uborka, retek, saláta félék, spenót, sóska, kelkáposzta, karfiol, brokkoli, spárga, zeller, rebarbara, mángold, padlizsán, kínai kel, csicsóka, cukkíni, cikória stb.) **200 gr mennyiség felett**

- tej, aludttej, joghurt, kefir, túró (100 gr feletti mennyiségnél számolni kell)
- minden gyümölcsféle, gyümölcslevek, "diabetikus" befőttek, dzsemek, lekvárok, mártások, kompótok, szörpök
- máj
- alkoholos italok
- édesítők: szőlőcukor, kristálycukor



(nádcukor/cukorrépa/szacharóz), méz, karamell, juharszirup, xilit=nyírfacukor

Szénhidrátmennyiségbe be nem számítandó ételek

Nagy könnyebbség, hogy vannak olyan élelmiszerek, amiknek a szénhidrát tartalmát nem kell számolnod, vagy csak bizonyos mennyiség felett.

- húсок, halak, húskészítmények, felvágottak (sonka, párizsi, virsli, szalámi félék stb...)
- sajt és sajt készítmények, tejszín, vaj, túró (100 gr mennyiségig nem kell számolni), tejföl (fogyni vágyóknak 2 evőkanálig nem számolós)
- tojás
- zsiradékok (margarin, vaj, vaj készítmények, olaj, zsír stb.)
- útifűmaghéj, cukrozatlan kakaópor (Holland), konjac liszt, chia mag, kókuszliszt, mandulaliszt, bambuszrost, kókuszreszelék

- olajos magvak nagy része: mandula, törökmogyoró, dió, pisztácia, paradió, makadámdió, szezám, lenmag, tökmag, napraforgómag
- eritrit, stevia=sztívia, mesterséges édesítőszer
- 5 gr-nál alacsonyabb szénhidrátot tartalmazó

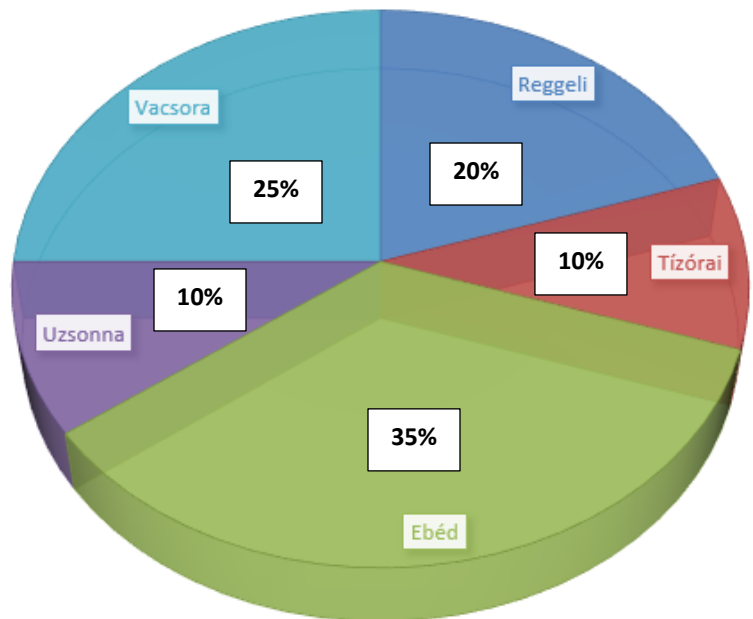


zöldségfélék (paradicsom, paprika, uborka, retek, saláta félék, spenót, sóska, kelkáposzta, karfiol, brokkoli, spárga, zeller, rebarbara, mángold, padlizsán, kínai kel, csicsóka, gomba, cukkini, cikória stb...) 200 gr mennyiség alatt

Elméletileg ezekből bármennyit szabad enni, de itt jön be az egészséges táplálkozás. Bár a hús szénhidrát tartalmát nem kell számolni, de nem ehetsz meg napi 2 kg csirkét, mert hosszútávon vesebeteg lehetsz. Ez inkább egy útmutató arra vonatkozóan, ha esetleg éhes lennél valamikor két étkezés között, mi az, amit szabad nassolnod.

Szénhidrát típusok étkezésenként

- **Reggeli:** felkelés után 1 órával, maximum 8:00 óráig történjen meg. Csak lassú felszívódású szénhidrátokból állhat.
- **Tízórai:** 9-11 óráig történjen meg. A felének lassú felszívódású szénhidrátoknak kell lennie, a fele lehet gyors felszívódású szénhidrátból.
- **Ebéd:** 12-15 óráig történjen meg. 2/3 részének lassú felszívódású szénhidrátoknak kell lennie, az 1/3 rész mehet gyors felszívódású szénhidrátból.



- **Uzsonna:** 15-17 óráig történjen meg. Mehet az egész gyors felszívódású szénhidrátból. Viszont vannak olyan esetek (például egy munka utáni kora esti sportolás), amikor fele, vagy akár teljes részben lassú felszívódású szénhidrátokat kell ilyenkor is fogyasztani, vagy a gyors felszívódású szénhidrátok felszívódását be kell lassítani, nem számolós élelmiszerekkel (például sajt, felvágott, mandula, túró 100 gr-ig).

- **Vacsora:** 18-21 óráig történjen meg. $\frac{3}{4}$ részének lassú felszívódású szénhidrátoknak kell lennie, $\frac{1}{4}$ rész mehet gyors felszívódású szénhidrátból.

- **(Utóvacsora):** 21-24 óráig történjen meg. Kizárólag lassú felszívódású szénhidrátból állhat. Inzulinrezisztenciánál és prediabetesnél napi 5-szöri étkezést ajánlok. Az extra étkezést akkor szoktam ajánlani, ha valaki például hajnali 3-kor kel, és emiatt kétszer reggelizik. Vagy ha valaki éjjel 2-ig fent van, és utoljára este 6-kor vacsorázott, akkor persze, hogy éhezni fog és akkor kell még egy utóvacsora. Illetve ha buli/esküvő/rendezvény/utazás van, és sokáig fent van valaki. A 6. étkezés nem feltétlen az utóvacsora, napközben is lehet, csak a köztudatban ezen a néven terjedt el.

A legtöbb ember napi ritmusához az 5-szöri étkezésre érdemes ráállni. Egyszerűen ez igazodik a szervezet ritmusához, és az inzulin anyagcseréhez. Így nem lesznek nagy vércukor kilengések (persze ha a szénhidrát típusok is be vannak tartva).

Az, hogy kinek mennyi a napi szénhidrát szükséglete, az nagyon változó. Nincs két egyforma ember. Nem mindegy, hogy hízni, fogyni akarsz, vagy éppen szinten akarod tartani a súlyod. Ülőmunkát végzel, vagy könnyebb, esetleg nehezebb fizikai munkát. Sportolsz-e és mit, mikor, milyen intenzitással. Az se biztos, hogy minden napod ugyanolyan szénhidrát tartalmú és elosztású. Akkor is számolni kell a szénhidrát mennyiségek változásával, ha elértük a kívánt testsúlyunkat, vagy változnak a munkakörülményeink, sportolási szokásaink, áldott állapotba kerültünk.

Mit cserélj le otthon, hogy egészségesebb legyél?

Abban segít Neked, hogy mit-mire cserélj le otthon, illetve mit kell a legközelebbi vásárlás alkalmával beszerezned.

Fehérliszt	Teljes kiőrlésű búzaliszt, rozsliszt, Graham-liszt, barna rizsliszt, kölesliszt, hajdinaliszt, zabliszt, útifűmaghéj
Fehér pékáruk (kenyér, kifli, zsemle, tortilla, wrap, pita)	Teljes kiőrlésű kenyér/kifli/zsemle/tortilla/wrap/pita, rozskenyér
Fehér tészta	Teljes kiőrlésű tészta, durumtészta
Fehér rizs, jázmin rizs	Barna rizs, basmati rizs
Tarhonya	Köles, hajdina, kuskusz, bulgur, amaránt, quinoa
Galuska	Zabgaluska
Cukor, méz	Természetes és mesterséges édesítők
Normál kakaópor	Cukrozatlan kakaópor
Tej	Cukrozatlan (unsweetened) növényi tejek
Aszalt gyümölcsök, lekvárok	Nyers gyümölcsök
Tömény alkohol	Száraz bor/pezsgő



„Büntetlenül” fogyasztható ételek

Már korábban leírtam, hogy azokból a zöldségekből, amelyeknél 100 gr-ban 5 gr, vagy az alatti a szénhidrát-tartalom, 200 gr mennyiség számolás nélkül lehet fogyasztani. Ezt azért nagyon fontos tudnod, mert ezekből bármikor, ha a nap folyamán megéhezel, ehetsz. Készíthetsz belőlük salátát, töltött

gombát, megpárolhatod őket, vagy egyszerűen csak nyersen is fogyaszthatod ezeket, csak a 200 gr mennyiséget ne lépd túl. Attól függően, hogy híznod/fogynod/szinten tartanod kell a súlyodat, a nem számolós ételekkel is kiegészítheted ezeket (sajt, tojás, szesámkrém, felvágott, hús, mandula, dió).

Összefoglalás

Természetesen ezek csak az alapok. Az, hogy Neked mikor és mennyi szénhidrátra van szükséged, teljesen egyéni. Nem tudtam még 2 embernek ugyanazt az étrendet odaadni, mindenki külön tervezést igényel. Mindenki máskor kel, mást szeret enni, más a ritmusa, másképp főz, és akkor még a munkáról, sportról, és egyéb adottságokról (mint nem, kor, ízlés, egyéb betegségek) nem is beszéltünk. Mi mindent igyekszünk rád hangolni. Ha nem bírod kávé nélkül kezdeni a napot, akkor arra is találunk megoldást, de ha Te édeset kívánnál reggelire, akkor azt is megoldjuk 😊

Gyere el egy személyes tanácsadásra, ahol az alapok biztosítása után rátérünk a Te egyedi napjaid megtervezésére, kitérve az össz-szénhidrátra, annak mennyiségi, típusbeli és időponti elosztására, valamint a pontos adagjaidat is átbeszéljük, természetesen a többi tápanyagot (fehérje, zsír), és egyéb szükségleteket (például vitaminok, ásványi anyagok) is figyelembe véve!

Mit kapsz nálunk egy ilyen tanácsadáson?

Azonnal hasznosítható tippeket

Mit jelent ez pontosan?

Egy 60-90 perces kötetlen beszélgetés keretein belül felmérjük jelenlegi egészségügyi állapotodat, majd személyes igényeid, betegséged és napi szokásaid figyelembe vételével közösen meghatározzuk, mit kell tenned ahhoz, hogy elérd céljaid.

Mit kapsz a konzultáción?

- » Teljesen Rád szabjuk a javasolt étrendet.
- » Figyelembe vesszük, miket szeretsz és mikor mire van időd.
- » Bármilyen kérdést feltehetsz, tabuk nélkül.
- » Tanácsaink egy teljes életen át segítenek majd Téged.

Mennyibe kerül?

A Dietetikai Tanácsadás ára 12.000 Forint/óra.

Milyen hosszú egy konzultáció?

A legtöbb beszélgetés nagyjából 60 perces, de a bonyolultabb esetek sem szoktak 90 percnél többet igénybe venni.

A konzultáció után is veled leszünk!

Ha úgy döntesz, hogy kézbe veszed betegséged alakulását és elkezded velünk a közös munkát, akkor garantáljuk, hogy nem engedjük el a kezedet a gyógyulás felé vezető úton.

Bármikor rendelkezésedre állunk bármilyen, a betegségeddel kapcsolatos kérdés esetén.

Írj nekünk, vagy keress minket telefonon, ha valamiben bizonytalan vagy!



Bejelentkezem tanácsadásra!