A cukorbeteg diétája és életmódja

A cukorbetegség (diabetes mellitus) lényege, hogy az inzulin, ami a hasnyálmirigy egyik alapvetően fontos hormonja hiányzik a szervezetből, vagy jelen van ugyan, de hatását nem fejti ki megfelelően. A betegségnek két formája van.

Az **1-es típusú** a **gyermek- vagy serdülőkori kezdetű forma**, mely fiatal felnőtt korban (általában 35 év alatt) kezdődhet, és ritka, ha magasabb életkorban alakul ki. Ekkor a hasnyálmirigy nem termel elegendő inzulint, gyakran teljes az inzulinhiány. Viszonylag rövid idő alatt alakul ki, a kezelést csak az inzulin pótlása jelentheti.

A **2-es típus felnőtt és időskorban kezdődik**, ekkor a hasnyálmirigy ugyan termel inzulint, de a sejtek elvesztik érzékenységüket vele szemben. A hasnyálmirigy kezdetben fokozott inzulin termeléssel próbálja a helyzetet kiegyenlíteni. Később az inzulint termelő sejtek kimerülnek, és az inzulinhiány következményei állnak elő. Gyakran lappangva, évek alatt fejlődik ki, kezelésében a diéta, majd a tablettás kezelés kap elsődleges szerepet, s csak a betegek kis hányada szorul inzulin adására. Kialakulásában örökletes hajlam mellett külső tényezők is szerepet játszanak, mint az elhízás, alkohol.

Legdöntőbb ok a testsúlyfelesleg. Az elhízás oka, hogy a felvett energia tartósan meghaladja a leadottat. A testsúlyfelesleg következtében a rendelkezésre álló inzulin egyre kevésbé tudja kifejteni hatását, a vércukor fokozatosan emelkedik, s cukorbetegség alakul ki.

A diétás kezelés alapszabályai
Az energia felvétel egyéni legyen. Egy normál testtömegű cukorbeteg diétájának az energiatartalma annyi legyen, amennyit a testtömege és munkaképességének fenntartása igényel (1000 - 3500 kcal/nap). Ha a cukorbeteg elhízott, mindaddig kevesebbet kell ennie, amíg a testtömege a kívánt szintre nem csökken.

A testtömeg normalizálása a cukorbeteg számára a legfontosabb teendő.
A normál testtömeg pontosabban a testtömeg index használatával számolható ki.

Az étrend tápanyag összetételét tekintve akkor járunk el helyesen, ha az kiegyensúlyozott. A táplálék formájában felvett energia kb. 50% - át szénhidrátból, 20%- át fehérjéből, 30%-át pedig zsírból fedezi a cukorbeteg. Minthogy az egyénenkénti energiaigény tág határok között változik, az elfogyasztott tápanyagok mennyiségének is egyéninek kell lennie. A cukorbeteg egyszerűen biztosíthatja étrendjének helyes tápanyag összetételét - anélkül, hogy az étrend valamennyi tápanyag összetevőjével (fehérjével, zsírral, szénhidráttal) külön foglalkozna - azáltal, hogy kiszámolja az étrend energia- és szénhidráttartalmát, s lehetőleg zsírszegényen étkezik. Az étkezések gyakoriságát illetően javasoljuk, hogy napjában legkevesebb ötször, de inkább hatszor étkezzen. (Ez alól csak azok az intenzív inzulinkezelés alatt álló betegek kivételek, akiknél a napi négyszeri inzulinadás mellett háromszori - négyszeri étkezéssel is kitűnő anyagcsere állapot érhető el.) A vércukrot gyorsan emelő étel, ital fogyasztását célszerű kerülni. Ide elsősorban a cukros folyadékok (pl. üdítőitalok) és a magas cukortartalmú édességek tartoznak. Tulajdonképpen igaz, hogy a cukorbeteg - a fogyókúrázó is - semmilyen speciális diétát nem igényel, vagy legalábbis nem lényegesen különbözőt attól az étrendtől, amely - mint az "egészséges táplálkozás alkotóeleme" - bárkinek ajánlható.

Napi 200 g szénhidráttartalmú diéta ötszöri étkezési elosztására egy példa

Reggeli	55 g
Tízórai	30 g
Ebéd	55 g
Uzsonna	25 g
Vacsora	35 g
összes	200 g szénhidrát

Az alábbi összefoglaló további segítséget adhat diétájának pontosabb betartásában:

- Naponta 3 főétkezés és 2 kisétkezés a kívánatos. Ezáltal elkerülheti a túlzott éhségérzést és csökkentheti az étkezések utáni vércukor emelkedést.
- Szabadon fogyaszthat zöldségeket (paradicsom, paprika, uborka, káposzta, paraj, fejessaláta, fehérrépa, karalábé stb.), valamint gyengére elkészített teát, vizet, ásványvizet és energiamentes (light) üdítő italokat. Ezek az élelmiszerek és italok nem, vagy alig tartalmaznak energiát. Viszont a zöldségek rostban gazdagok, ezáltal csökkentik a vércukrot és egyúttal sok vitamint és ásványi anyagot tartalmaznak.
- Amennyiben súlyfeleslege van, célszerű csökkenteni a kenyér, burgonya, rizs, tésztafélék, hüvelyesek, gyümölcsök mennyiségét is. Egyúttal fogyasszon kevesebbet a sovány húsokból, halból, felvágottakból, tejből, tejtermékekből is. Ha testsúlya normális, mindezekből nem kell kevesebbet ennie, mint előzőleg, csupán napi ötszöri étkezésre ossza el.
- Ha kívánatos, hogy testsúlya csökkenjen, maximálisan kerülnie kell a zsiradékokat és a zsíros ételeket (vaj, szalonna, kolbász- és szalámifélék, májkrém, tejszín, ...)
- tartózkodnia kell az alkoholtól (égetett szeszek, likőrök, édes bor, sör).
- Nem szabad fogyasztania cukrot, cukorral készült ételt, italt, mint csokoládé, desszertek, kekszek, sütemények, méz, cukros üdítő italok, gyümölcslevek: még a natúr gyümölcslevek is 8-10 % körüli cukrot tartalmaznak.
- Kerülje a "diabetikus" édességeket is. A szorbit és a fruktóz "rejtett cukornak" tekintendő. A diétás csokoládék, desszertek sokszor zsírdúsak.
- Mérsékelje a sófogyasztást, főként, ha magas a vérnyomása.
- Ízletesen készítse el ételeit, használjon széles választékban fűszereket, citromot stb.

Mit és mit ne egyen a cukorbeteg?

Szénhidrátok
A szénhidráttartalmú élelmiszerek új típusú osztályozása, hogy milyen mértékben emelik a vércukrot, így vannak kerülendő, mérve fogyasztható és szabadon fogyasztható élelmiszerek.
Kerülendő a répa- és a malátacukor, a méz, minden cukrozott üdítőital és cukorral készült sütemény, a lekvár, a befőtt/kompót, csokoládékészítmények, a fagylalt.
Mérve fogyasztandó a fehér liszt és kenyér, a barna kenyér, az Abonett, a tészta, a rizs, a keksz, a müzli, a burgonya, a kukorica, a tej, a joghurt, a gyümölcs és a cukrozatlan gyümölcslé. Felhívjuk a figyelmet arra, hogy a finoman feldolgozott élelmiszerek - például a burgonyapehelyből készített burgonyapüré, a rizs- és kukoricapehely - jobban növelik a vércukrot, mint a főtt burgonya és a rizs. A tészták közül a durum-lisztből vagy teljes kiőrlésű gabonából készül tésztafélék kevésbé emeli a vércukrot, mint a galuska, a metélt- vagy kockatészta.
Szabadon fogyasztható szokásos mennyiségben az összes zöldség- és főzelékféle, különösen a leveles zöldség (a saláta, a paraj, a sóska), továbbá a zöldbab, a zöldpaprika, a retek, a karfiol, a karalábé, a káposzta, az uborka és a paradicsom.

Fehérjék
A cukorbetegeknek arra kell törekednie, hogy minél kevesebb zsiradékot, azaz minél soványabb hús- és tejterméket fogyasszon, mert ezáltal biztosíthatja diétájának energiaszegénységét. A sovány marha-, sertés- és csirkehúst, a gépsonkát, a sonkaszalámit, a baromfifelvágottat, a virslit és a párizsit részesítse előnyben, míg a zsíros kolbászt és szalámifélét, valamint a nagy koleszterintartalmú májkrémet kerülje, illetőleg csak csekély (1-2 dkg-os) mennyiségben fogyassza. Ugyanígy előnyösebb a sovány (1,5% zsírtartalmú) tej, a félzsíros túrók és sajtok fogyasztása. Tévhit az, hogy a cukorbetegnek a húst hússal kell ennie, mert viszonylag kis mennyiségű fehérjével is fedezni tudja szervezetének teljes szükségletét.

Zsiradékok
Helyes, ha a növényi és az állati zsiradékok fele-fele arányban fordulnak elő a cukorbeteg étrendjében. Az állati eredetű zsiradék főleg húsokkal, felvágottakkal és tejtermékekkel jut a szervezetünkbe, ezért ezen felül csak nagyon kevés sertészsírt és vajat fogyasszon. Ételeit inkább kevés napraforgóolajjal vagy főzőmargarinnal készítse el. Az alacsonyabb energiatartalmú étrendre szorulók számára célszerű, ha a zsírszegény konyhatechnikát - teflonserpenyőt, alufóliát, grillezést és a roston sütést alkalmazzák, és a főzelékfélék elkészítésénél rántás vagy habarás helyett a gőzben párolást részesítik előnyben. A vajat csökkentett energiatartalmú margarinnal helyettesítsék. A magas koleszterintartalmú tojásból napi egynél többet ne egyen.

Az alkohol fogyasztás kérdéséről cukorbetegség kapcsán is érdemes külön kiemelten foglalkozni.
A kis mértékben, pl. vacsorát követően elfogyasztott 1 dl száraz bor vagy 2-3 dl sör (ez utóbbi enyhén vércukor emelkedést okoz) semmiképpen sem minősíthető károsnak. A baj mindig a mértékletességgel van. A tartósan nagy mennyiségben fogyasztott alkohol jelentős kalória bevitelt jelent, elhízáshoz vezet, hypoglycaemias rosszullétet okozhat és egyéb ártalmai (máj, hasnyálmirigy, szívizom, idegrendszer károsodás, gyomorhurut, stb.) is előbb-utóbb megmutatkoznak. Az édes likőrök, pezsgők és desszertborok teljes mértékben kerülendők.
A diétás italok közül a mesterséges édesítőszerrel készült (light) üdítőitalok és korlátozott mennyiségben a light gyümölcsnektárok fogyaszthatók. A diétás édességek, kekszek és csokoládék ellenben jobbára kerülendők, a kövér cukorbetegek számára pedig tilosak. Az élvezeti szerek közül kevés tea és kávé általában fogyasztható - természetszerűleg mesterséges édesítőszerrel.

Hét lépés az egészséges táplálkozás felé

1. Kerülje a látható zsírt!
Vágja ki a látható zsírt a húsból és a csirke bőrét távolítsa el főzés előtt, szedje le a zsírt az ételek tetejéről. Tartsa a vajat és a margarint hűtőszekrényben és kenje nagyon vékonyan. Még jobb, ha szinte egyáltalán nem fogyasztja azokat. Grillezze, vagy főzze az ételeket sütés helyett. Az ételeket nagyon kis mennyiségű zsírban süsse ki.
2. Kerülje a láthatatlan zsírt is!
Igyon zsíros tej helyett alacsony zsírtartalmú tejet. Alacsony zsírtartalmú kemény és lágy sajtokat egyen. Kerülje a nagy zsírtartalmú ételeket, pl. kolbász, szalámi, lunch hús és májpástétom.
3. Keményítőtartalmú ételekkel lakjon jól!
A keményítőtartalmú ételek megszüntetik az éhségérzetet, viszonylag olcsók és jó rost források (elsősorban a félbarna- barna kenyér javasolt). Naponta egyen néhány falat keményítő tartalmú ételt, az alábbi példák egy-egy étkezést jelentenek.
egy zsemle vagy egy szelet kenyér
egy főtt vagy sült burgonya
egy csésze zabkása vagy egyéb gabonaféle
egy adag főtt rizs
egy fél csésze főtt tészta, pl. spagetti
egy fél csésze borsó, bab vagy lencse
4. Egyen naponta gyümölcsöt vagy zöldséget!
Zöldség, saláta vagy gyümölcs naponta fogyasztva, sok tápanyagot és rostot tartalmaz.
5. Szokjon le a cukorról!
Ne tegyen cukrot a teába vagy kávéba. Desszertként gyümölcsöt fogyasszon.
Ne szirupban, hanem saját levében eltett konzerveket válasszon. Felezze meg a süteményt vagy kekszeket. Csökkentse felére a receptekben előírt cukor mennyiségét. Válassza a szénsavas üdítőitalok light formáját!
6. Egyen elegendő fehérjetartalmú ételt!
Fogyasszon naponta fehérjetartalmú ételt, pl. sovány hús, hal, tojásfehérje, zsírszegény tejtermékek, a hús egy részét helyettesítse növényi eredetű fehérjékkel, pl. hüvelyesekkel, melyek kevesebb zsírt és több rostot tartalmaznak.
7. Igyon kevesebb alkoholt!
Nem kell lemondani az alkoholról. Naponta egy egység (3 dl sör vagy két deciliter száraz bor vagy ezeknek megfelelő mennyiségű - 3-5 cl - nem édes "tömény" ital) étkezések kapcsán megengedhető.

Egyéb életmódi tanácsok:

Tisztálkodás, testápolás: A szokásos rendszeres tisztálkodás mellett, vigyázzon a fokozott lábápolásra, és nagyon gondosan vágja körmeit, hogy sérülést ne okozzon.
Rendszeres mozgás: Egészségi állapotának megfelelően lehetőleg legyen aktív, naponta többször szánjon időt sétára, tornára.
Dohányzás: Önnek különösen ártalmas az ereire! Ha dohányzik, kérjen segítséget a leszokásra.
Szexuális élet: A cukorbeteg férfiak merevedési gondjaival hazánkban is az urológia és az andrológia tudománya foglalkozik.
Társas kapcsolatok: Minden embernek fontos, hogy segítő kapcsolatai legyenek. A család mellett lehetőség van diabétesz klubba csatlakozni, ahol sok gyakorlati tanácsot, közös élményt szerezhet.