

Információk étrendi tanácsadáshoz, inzulinkezelés esetén



„Inzulinnal kezelt cukorbeteg vagyok. Mire kell ügyelnem az étrendnél?”

A válasz nem egyszerű, hiszen számtalan egyéb információra lenne szükség még az általános tanácsadáshoz is.

Mindenkinek ajánlott, hogy tudja, **mi a neve annak, vagy azoknak az inzulinoknak, amit az orvos felírt.**

Egyébként csak az alábbiakból lehet esetleg kideríteni az inzulin fajtáját az alábbi szempontok szerint:

Hányszor kell szúrni:

- 1 x szúrás: valószínűleg bázis inzulin – hosszú hatású – esténként
- 2 x szúrás: valószínűleg keverék (mix), kérdés, hogy analóg, vagy humán
- 3 vagy több szúrás, itt is kérdéses, hogy analóg, vagy humán az inzulin:
 - 2 x keverék + ebédre csak étkezési inzulin
 - 3 főétkezés előtti inzulin (bólus) + bázis inzulin

Hányszor kell étkezni:

- A humán inzulin esetén általában 5-6 étkezés javasolt
- Az analóg inzulin esetén csak 3 főétkezés ajánlott

Étrendi ajánlások során **fontos tudni, hogy mennyi a pontos testtömeg**. Ugyanis túlsúly esetén (általában 2-es típusú cukorbetegség, de lehet túlsúlya 1-es típusú cukorbetegnek is) az energiamennyiségre (kcal) is kell ügyelni. Alultápláltság, vagy normál testtömeg esetén nagyobb energiamennyiségre van szükség.

Szükséges azt is tudni, hogy ki mennyit mozog (napi munka, vagy sport), mert ettől is függ az elfogyasztható energia mennyisége.

Ugyancsak **fontos információ, hogy naponta és étkezésként mennyi szénhidrát fogyasztható**.

Ez utóbbit általában a kezelőorvossal érdemes egyeztetni, hiszen adott mennyiségű inzulint ezekhez adagolja az orvos. Ha az orvos nem mondta, akkor rá kell kérdezni, hiszen kezdő cukorbetegnek nem biztos, hogy vannak információi a cukorbetegnek étrendjéről. Később pedig az orvos feltételezheti, hogy a kapott étrendi tanácsadásnál volt erről szó. Sokszor problémát jelent, hogy cukorbetegség kezdetén meg lett beszélve a fogyasztható szénhidrát mennyiség, de erről a páciens később elfelejtkezik. A rutinból történő diétázás hátránya, hogy az ételmennyiségek megtippelése csak átmenetileg pontos, néhány hónap elteltével sokaknak csal a szemmértéke.

Kezdő cukorbetegnek általában a kezelőorvos ad cukorbeteg tájékoztatókat, melyben vannak táplálkozási alapismeretek, mintaétrendek. Emellett lehet venni cukorbetegnek szóló diétáskönyveket, ezeket ne a polcokon őrizték, hanem időről-időre olvassák át, mert nagyon sok általános információ van bennük. Diétás tanácsadások során lehet személyre szóló tanácsokat is kérni, illetve rákérdezni azokra a dolgokra, amelyekkel a páciens nehezen boldogul.