

Étkezések száma az inzulinkezelésekhez igazodva



Mindenki ismeri az ajánlást: együnk naponta többször keveset. De lássuk, mi a helyzet inzulin kezelések esetén.

Napi 1 x bázis inzulin + gyógyszer esetén:

2-es típusú cukorbetegség esetén alkalmazott kezelés. Az étkezések száma attól függ, hogy milyen gyógyszer mellé adják az inzulint. Általában 4-6 étkezés javasolt (beleértve a nasizásokat is). Túlsúly esetén a napi és étkezésenkénti szénhidrátmennyiségek mellett a kalóriabevitelre is kell ügyelni.

Napi 2x, reggel és este adott inzulinkombinációk (mixek), HUMÁN inzulinnal:

Legalább hatszor javasolt étkezni. Az inzulinbeadás minimum fél órával – de inzulinkeveréktől függően lehet 3/4 sőt egy óra is – az étkezés előtt legyen. Az étkezések kb. 2,5-3 óránként kövessék egymást, a javasolt szénhidrátmennyiségben. Fontos az utóvacsora megfelelő időben

és összetételben történő elfogyasztása a hajnali hipoglikémia megelőzésére. Fokozott fizikai igénybevétel esetén az étkezési idő lerövidülhet 1,5-2 órára.

Napi 2x, reggel és este adott inzulinkombinációk (mixek), ANALÓG inzulinnal:

A három, meghatározott szénhidrátmennyiséget tartalmazó főétkezés között legfeljebb alacsony (30 alatti) glikémiás indexű kb. 5-10 g közti szénhidráttartalmú étkezések (zöldségek, gyümölcsök) fogyaszthatók, csak normál étkezés előtti vércukorszintek (5-6 mmol/l) mellett. Szükség esetén a terápia kiegészülhet ebédnél adott analóg bólus inzulinnal.

Intenzív inzulinkezelés HUMÁN inzulinnal:

Napi 3 gyors hatású (bólus), és közepes hatástartamú (NPH) vagy hosszú hatású analóg bázis inzulinnal próbálja imitálni az egészséges étkezésekhez kapcsolódó inzulinszintjeit. Az étkezéshez adott bólus inzulinok hatástartama 5-6 óra, ezért a három főétkezés után, kb. 2,5-3 óra múlva meghatározott szénhidráttartalmú közti étkezéseket ajánlott beiktatni.

Intenzív inzulinkezelés ANALÓG inzulinnal:

Alkalmazásuk alapján megkülönböztetünk injekciós inzulinkezelést, és inzulinpumpás kezelést.

Analóg inzulinnal történő kezelések esetén a szénhidrátelosztás eltér a gyógyszeres terápia és a humán inzulin alkalmazása esetén megszokott 5-6 étkezéstől. A három főétkezésnél a megbeszélte szénhidrátmennyiségekhez, vércukormérés függvényében adagolják a bólus inzulint. Az étkezési időpontok alkalmazkodhatnak a páciens igényeihez – figyelembe véve az egészséges táplálkozás ajánlásait –, mivel az analóg inzulin csúcskoncentrációja és hatástartama megközelíti az egészségesek inzulinszintjét. Az étkezések utáni vércukorszintek normalizálásához fontos, hogy a páciensek jól tudják megsaccolni az elfogyasztott szénhidrátmennyiségeket az adott mennyiségű inzulinhoz. A főétkezés között – tapasztalati alapon – esetleg alacsony glikémiás indexű közti étkezések fogyaszthatók.

A fentiek alapján tehát fontos tudni, hogy a kapott inzulin humán, vagy analóg (aki nem tudja, kérdezze meg orvosát, vagy nézzen utána), mivel a két kezeléskor eltérőek az étrendi ajánlások a közti étkezések (tízórai, uzsonna, utóvacsora) tekintetében.