

## **Van jelentősége annak, hogy hány órákor vannak étkezéseink?**



**A válasz röviden: igen.**

Ismert, hogy nem csak cukorbetegség esetén, hanem már inzulinrezisztencia vagy prediabétesz előfordulásakor is nem csak az étkezések szénhidrát tartalmára vonatkozóan adnak ajánlásokat, hanem arra is, hogy egyes étkezések mikor történjenek.

**Miért?**

Azért, mert, ha jó vércukorértékeket szeretnénk mérni, akkor érdemes ügyelni arra is, hogy milyen a szervezet napszaki inzulinérzékenysége, hiszen a szervezet a különböző napszakokban eltérő hatékonysággal reagál az inzulinra.

**A legnagyobb odafigyelést a reggeli igényli.**

Reggeli órákban – 5 és 10 óra között – rosszabb hatékonysággal dolgozik a szervezetünkben az inzulin, ezt nevezik „hajnali jelenségnek”. Ennek eredményeként, ahogy halad előre az idő, egyre magasabb lehet a mért éhgyomri vércukorérték. Ez is lehet magyarázat arra, hogy

egyeseeknek az ellenőrző vizsgálat során miért magasabbak az éhgyomri vércukorszintjeik, mint otthon. Hiszen a laborvizsgálat történhet 7 óra körül, de vannak, akik csak 8, fél 9 órakor kerülnek sorra. De, hasonló módon járhatnak azok is, akik reggel későn – akár 9-10 óra körül – kelnek fel, és akkor reggeliznek.

Jó tudni, hogy a reggeli javasolt időpontja fél 7, 7 óra körül lenne (maximum fél 8). És arra is érdemes ügyelni, hogy a három fő étkezés közül a reggeli tartalmazhatja a legkisebb szénhidrátmennyiséget (általában 25-35 g).

Aki később szokott reggelizni, és elégedetlen az éhgyomorral – de akár az étkezés után 1,5 órával is – mért vércukorértékével, próbálja meg, hogy kicsit korábbra időzíti a reggelijét. Lehet, hogy sokaknak ez nagy kihívás, de mivel sok esetben a gyógyszeres és/vagy inzulininterápia finomításának egyik alappillére a reggel mért vércukorértékek normalizálása, ha egy korábbi étkezéssel is be lehet segíteni, miért ne tegyük?

### **Mikor érdemes ebédelni és vacsorázni?**

12-14 óra között a legjobb hatékonysággal dolgozik az inzulin, ezért fogyasztható ebben az időben a „legnagyobb” – általában 40-60 g – szénhidrátmennyiség, a reggeli közel kétszerese.

Az esti „alkonyi jelenség miatt” érdemes kicsit kevesebb szénhidrátot enni (még akkor is, ha ez az a főétkezés), mint délben, de nem kell annyira szigorúnak lenni, mint reggel.

Ettől még lehet több fogásos is az esti étkezés, ha ügyesen válogatjuk össze az alacsonyabb szénhidráttartalmú nyersanyagokat.

Az utóvacsora (esti nasi) kérdését érdemes egyeztetni orvossal, dietetikussal. Hiszen van, akinek kötelező (humán inzulin), van, akinél inkább elhagyandó.