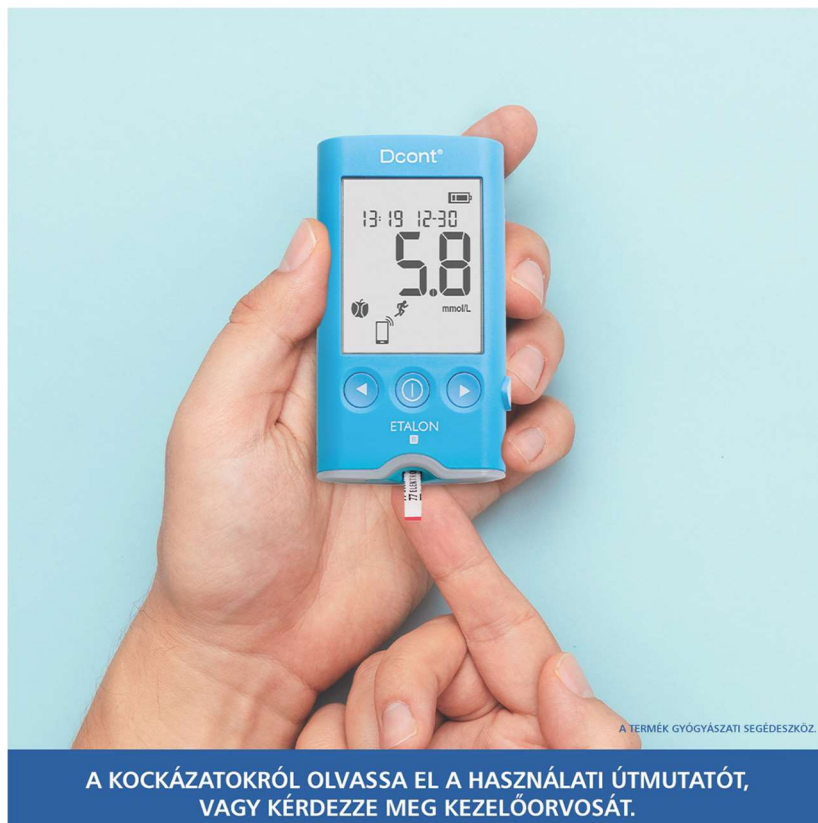


A vércukormérés szabályai és a helyes étrend



Valószínűleg minden cukorbeteg hallott már arról, hogy az étrendje legyen „egészséges” összetételű. Illetve, hogy fektessen nagyobb hangsúlyt a szénhidrát források napi és étkezésenkénti mennyiségére és vércukoremelő hatására (glikémiás index), hiszen ezek függvényében akár fél-egy órán belül jelentősen változhatnak a vércukor értékek.

Mikor normális a vércukorérték?

Diabétesz esetén arra kell törekedni, hogy a vércukorértékek a normál tartományhoz közeli legyenek a szövődmények megelőzése érdekében. Kezelőorvossal lehet egyeztetni az egyéni célértékekről, de általánosságban az a cél, hogy az étkezés előtti vércukorértékek 5-6 mmol/l körüliek legyenek, és étkezés után kb. másfél órával 8-9 mmol/l körül (áldott állapotban étkezés után egy órával 7 mmol/l alatt) legyen a vércukorérték.

Mikor lehetünk biztosak abban, hogy jók a vércukorértékek?

Igazából akkor, ha **mind a három fő étkezés előtt és után (azaz naponta 6x)** ellenőrzi a vércukrát. Inszulinkezelés esetén pedig javasolt időnként éjjel, és hajnalban is ellenőrizni a vércukrot. Könnyebb helyzetben vannak azok, akik folyamatos vércukormérőt (**CGM**) viselnek, hiszen a vércukormérés mindig egy adott pillanat eredménye, a CGM pedig percenként méri a vércukorértékeket.

Abban az esetben, **ha nincs CGM**, akkor inzulinkezelés esetén általában **legalább 4 mérés ajánlott**. Reggel éhgyomorra, este lefekvés előtt, és napközbeni méréseknél legyenek ellenőrizve - de más-más napokon -, vércukorpárokkal a reggeli, ebéd és vacsora.

Természetesen **probléma esetén** (hipo- és hiperglikémia) **ajánlott gyakrabban mérni**. Vannak, akik minden étkezés előtt ellenőrzik a vércukrut, mert ennek függvényében adagolják az inzulint az étkezésekhez. Azonban ilyenkor is érdemes az étkezés utáni értékeket ellenőrizni esetenként (különösen, ha az étkezés előtt mért érték magas volt).

Mit kell tudni a szövődmény megelőzésről?

Ez rendkívül fontos az 1-es és 2-es típusú cukorbeteg esetében is. Felmérések igazolták, hogy 2-es típusú cukorbetegéknél akkor alakulnak ki kevésbé a szövődmények, ha rendszeresen ellenőrzik ők is a vércukrut. Hiszen közérzetre nem lehet hagyatkozni, csak a mérésekkel deríthető ki, hogy jó a vércukorszint vagy sem. Sajnos a havi, vagy heti mérésből nem sok fog kiderülni, sőt még a napi 1 mérésből sem, ha azt mindig csak reggel végzik.

Mi a helyzet az étrenddel?

Ahhoz, hogy ne hatszor kelljen mérni a vércukrot, fontos, hogy minden nap közel azonos szénhidrát-mennyiségűek legyenek a főétkezések. Pl. reggeli 30-35 g, ebéd, 50-55 g, vacsora 40-45 g szénhidrát. Így feltételezhető, hogy ha pl. a reggeli párban mért vércukor jó volt, akkor, ha azonos szénhidrát-mennyiséget fogyaszt valaki másnap, akkor is jók lesznek. Így másnap esetleg lehet ellenőrizni, hogy mi a helyzet az ebéd előtti és utáni vércukorértékekkel. Következő napon pedig ellenőrizhető a vacsora!

Ha jók a mért eredmények, akkor lehet ritkítani a méréseket, de alkalmanként továbbra is legyenek étkezés előtti és utáni mérések is.

Fontos tudni, hogy a vércukormérés nem csak a cukoranyagcsere ellenőrzésére használható, páros vércukormérésekkel ellenőrizhető az egyéni érzékenység a szénhidrátforrások vércukoremelő hatására (glikémiás indexére), de leellenőrizhető a kedvenc ételek vércukoremelő hatása is.

Sokan tapasztalták, hogy azonos mennyiségű és minőségű szénhidrát elfogyasztása mellett is lehetnek különbözőek a mért vércukorértékek. Ilyenkor érdemes átgondolni, hogy stressz, hideg vagy meleg front, havi ciklus, vagy betegség az, ami szintén befolyásolhatja a vércukor ingadozást.