

Mennyi legyen a napi szénhidrát mennyisége?



Mindegy, hogy inzulinnal kezelt 1-es típusú cukorbetegségről, vagy diétázó és/vagy gyógyszerrel kezelt és/vagy inzulinos 2-es típusú cukorbetegségről van szó. Mindenkinek ügyelnie kellene arra, hogy mennyi szénhidrátot fogyaszt el naponta, hiszen az orvos/dietetikus által javasolt szénhidrát mennyiség mellé (ez az elsődleges kezelés az életmódterápián belül!) rendel az orvos a kiegészítő kezelést, az adott mennyiségű gyógyszert, vagy inzulint.

Sokszor szembesülök azzal, hogy amikor rákérdezek mennyi szénhidrátot fogyaszthat a páciens, akkor azt a választ kapom, hogy nem tudja. Ennek okai az alábbiak lehetnek:

- Lehet, hogy már olyan régen volt róla szó, hogy a páciens elfelejtette az ajánlott mennyiséget.
- Lehet, hogy bár volt róla szó, hogy hány gramm szénhidrát lenne javasolt, a páciens inkább az inzulin vagy gyógyszeres kezelésre hagyatkozik („adjon az orvos olyan kezelést, hogy nekem ne kelljen változtatnom az életmódomon”).
- Lehet, hogy az orvos azt mondta, hogy a páciens diétázzon, de a részletekbe nem avatta be, és nem adott diétás tájékoztató füzetet sem.

Ha nem egyenletes a napi és étkezésenkénti szénhidrátbevitel, akkor nem mindig lesznek jók a vércukorértékek, és így sajnos nagyobb az esélye a szövődmények kialakulásának is. Tehát, aki nincs tisztában azzal, hogy mennyi szénhidrátot fogyaszthat naponta, illetve étkezésenként (ez is fontos, mert napszakonként nem egyenletes a szervezetünkben levő inzulin hatása), akkor kérdezzen rá az orvosánál!

Amire mindenképp érdemes odafigyelni, az az, hogy semmiképp ne egyenek túl kevés szénhidrátot. A szakmai ajánlások szerint a napi szénhidrát minimum 130 g. Ha az orvos másképpen nem rendel, én nem fix szénhidrátmennyiséget szoktam ajánlani, hanem napi 160-180 g-t.

Persze ahhoz, hogy 180 g lehessen a szénhidrát, néhány dologra oda kell figyelni:

- Utána kell nézni, hogy mennyire felel meg az étrend az egészséges ajánlásoknak (lásd. okostanyer.hu).
- Ha megvan a napi fél kg zöldség-gyümölcs, és fogyasztva van rostos gabona termék is, akkor ez az étrend is kb. 160 g szénhidrátot fog tartalmazni, hiszen a rost nem emésztődő szénhidrát (tehát nincs inzulin igénye).
- Teljesíteni kell a heti 150 perc (5 x 30 perc) fokozott fizikai aktivitást is. Magyarul, mozogni kell: sétálni, úszni, kerékpározni stb.

Viszont, ha valaki inkább a keményítő tartalmú szénhidrátokat eszi (kenyér, burgonya, rizs, tészta...), és a fotelt választja a TV előtt, akkor érdemes kevesebb szénhidrátot fogyasztani.

Ugye, hogy érdekesebb egészségesen táplálkozni, és mozogni?