

## Mikor legyenek az étkezési időpontok?



Szembesült már valaki azzal, hogy a laboratóriumban, reggel levett vérben sokkal magasabb vércukor mérték, mint amennyit az otthoni készülék szokott mutatni?

Ha igen, ennek nem biztos, hogy az az oka, hogy nem jól mér a vércukormérő...

Nem árt utána nézni annak, hogy hány órakor szokták megnézni otthon az étkezés előtti vércukorértéket, és hány órakor vették le a laboratóriumban a vizsgálathoz a vért. Sokszor előfordul, hogy az otthoni mérések 7 – fél 8 között történnek, a laborvizsgálat viszont 8 – 9 óra között.

„Bagoly” típusú (későn lefekvő, és emiatt későn kelő) diabéteszeseknél is előfordul, hogy amikor 9 óra körül reggeliznek, magas lesz az éhgyomri vércukor-értékük.

Gyógyszeres kezelés esetén ezt értékelheti úgy is a kezelőorvos, hogy csökken a szervezet inzulintermelése (amit gyógyszerrel – vagy még egy készítménnyel – lehet befolyásolni), ha a páciens nem jelzi, hogy későn szokott reggelizni, és emiatt is magas lehet a vércukor-értéke.

A probléma hátterében a „hajnali jelenség” áll.

Ugyanis hormonális okok miatt a vércukorszint emelkedik kb. hajnali 5 órától. Így minél később kerül sor a reggelire, annál magasabb lesz az éhgyomri vércukor érték. És mint tudjuk, étkezés után – ha jól van összehangolva az életmód + kiegészítő terápia – általában 1-3 mmol/l lehet a vércukoremelkedés. Mivel a szervezetben dolgozó inzulin nem mindig azonos hatékonysággal dolgozik a nap folyamán, tapasztalatok szerint így nemcsak az étkezésenként javasolt szénhidrátmennyiségekre érdemes ügyelni, hanem az étkezések időpontjaira is.

Legoptimálisabb időpont reggelire a fél 7 – 7 óra, maximum fél 8. Aki később reggelizik, számoljon azzal a lehetőséggel, hogy az étkezés előtti vércukrok magasabbak lesznek. Ilyenkor érdemes alacsonyabb glikémiás indexű élelmiszerekből összeállítani a reggelit.

Akinek 8 mmol/l, vagy e fölötti a mért éhgyomri vércukor-érték, annak javasolt elgondolkodni rajta, hogy érdemes lenne bevezetnie a korábbi reggelizési időt.

Ebédelni 12 – 14 óra között javasolt (inzulinkezelés esetén a pontosabb időpont a közti étkezések időpontjainak függvénye).

A vacsora ideális időpontja (ezt szerintem mindenki tudja) 6 – 7 óra között van.