

Hányszor étkezzen, aki cukorbeteg?



Az egészségesegeknek szóló tanács úgy szól, hogy naponta együnk többször, keveset.

Mivel a cukorbetegnek étrendje, az egészségesegeknek szóló ajánlásra épül, így ez a diabétesszel élőkre is vonatkozik.

Gyógyszeres és humán inzulin kezelés mellett – de csak „diétázás” esetén -, a napi kalória és ezen belül a szénhidrát mennyiséget 5-6 kisebb étkezésre érdemes elosztani a nagyobb vércukor ingadozások elkerülésére. Ajánlatos, hogy az étkezések kb. 2,5-3 óránként kövessék egymást.

Persze, az „étkezés” fogalma dietetikailag nem csak a megterített asztal melletti, vagy szendvicsek formájában elfogyasztott étkezéseket jelentik. Hanem minden olyan étel (gyümölcsök is!), vagy ital is (tej, 100%-os gyümölcslé) ami energiát és ezen belül elsősorban szénhidrátot tartalmaz, étkezésnek számít. A nassolások is...

Így az 5-6 étkezés általában a 3 főétkezést jelenti, és 2-3 alkalommal – kb. 10-20 g szénhidrátot tartalmazó – ételt, italt, ha energiában is belefér, akár diétás édességet.

Az étkezéseknél elfogyasztható szénhidrát mennyisége nem egyforma. Mivel az inzulinérzékenység napszakos ingadozást mutat, az étkezések közül „legbőségesebb” az ebéd, ezt követi a vacsora, a főétkezések közül legkisebb szénhidrát tartalmú a reggeli. A közti étkezések általában „nassolásnyi” mennyiségeket tartalmaznak, bár éhségérzet esetén lehet – gyógyszerek és humán inzulin mellett - kisebb szendvicset, puffasztott gabonát, abonett-et is fogyasztani. Humán inzulinnal kezelt cukorbetegyeknél nagyon fontos, hogy az első étkezés a reggeli inzulin beadásához igazodjon, az utóvacsora megfelelő időben való elfogyasztására is célszerű odafigyelni.

Analóg inzulin mellett elég lenne a 3 főétkezés, de tapasztalatok szerint többen szívesen fogyasztanak – általában szénhidrátot nem, vagy alig tartalmazó – köztes étkezéseket is. Tapasztalatok szerint 5-6 mmol/l vércukor mellett elfogyasztható 5-10 g alacsony glikémiás indexű élelmiszer (egyedül gyümölcsök, zöldség, olajos mag). De, fokozott fizikai igénybevétel mellett szükség lehet akár 20-30 g szénhidrátra.

Mivel a glikémiás indexet az étkezések gyakorisága is befolyásolja, ezért előnyös is a kb. 3-4 óránkénti étkezés. Analóg inzulinkezelés mellett viszont érdemes letesztelni a közti étkezéseket az étkezés előtti és utáni mérésekkel, hogy megtapasztalják, hogy adott ennivaló glikémiás indexe milyen. Hiszen a glikémiás index táblázatok tájékoztató jellegűek.

A vércukor emelkedés számos tényezőtől függhet: egyéni érzékenység, az étkezés összetétele (mennyi zsír és fehérje van a szénhidrát mellett), emésztőrendszer működése (gyomor ürülés, emésztőenzimek hatékonysága). Könnyebb helyzetben vannak azok, akiknek folyamatos vércukor ellenőrzésre van lehetőségük, mert pontosabban követhetik nem csak az emelkedés mértékét (milyen a legmagasabb érték), hanem ütemét is (étkezés után mennyi idővel lesz a „csúcs”).