

Normoglikémia és a szénhidrát bevitel



Normoglikémia - azaz normális vércukorszint - az egészséges vércukorszintet jelenti.

Cukorbetegnek is hasonló értékek ajánlottak: a vércukorszintjük ideális esetben éhgyomorra 4,0 és 6,1 mmol/l közötti, étkezés után 60-90 perccel pedig 5,5 és 8,0 mmol/l között van. De, érdemes a kezelőorvossal egyeztetni, mert az utóbbi években személyre szabottan állapítják meg a javasolt vércukor értékeket.

Akinek nagyon magasak voltak a vércukorértékei „és már csak 10-12 mmol/l körüliek”, ne legyen elégedett az eredménnyel. Hiszen már a 8 mmol/l feletti vércukorértékek is hozzájárulhatnak a szövődmények kialakulásához. A 10 mmol/l feletti pedig... Hát, nem a jó cukor-anyacsere helyzet mutatói, még étkezés után sem!

Ahhoz, hogy valaki a célértékeket érje el, nem elég csak a kiegészítő kezelésre (gyógyszer és/vagy inzulin) ügyelni. **Nélkülözhetetlen a megfelelő mennyiségű és minőségű szénhidrát bevitel ismerete is.**

Ha valaki nem foglalkozik azzal, hogy mikor, hány gramm szénhidrátot eszik, ne csodálkozzon rajta, ha a vércukorszintjei akár 2-20 mmol/l között ugrálnak (ami legalább annyira érkárosító hatású, mint a folyamatosan magas vércukorszint). Hiszen adott mennyiségű szénhidrát feldolgozásához adott mennyiségű inzulinra van szükség, akkor is, ha az inzulin injekció segítségével jut a szervezetbe, vagy gyógyszerek által lesz szabályozva.

Ezért nem mindegy, hogy a napi szénhidrát minden nap kb. 180 g, vagy minden nap más (még ha 140-220 g között van is). Sőt, még egyes étkezésekre javasolt szénhidrátmennyiségekre is érdemes ügyelni (újabban még az étkezési időpontokra is). Ha a reggelire 30-35 g szénhidrát javasolt, nem lehet 8-10 dkg kenyeret, vagy két zsemlét enni, mert magas lesz az étkezés utáni vércukor. Azt is érdemes tudni, hogy a „fogyasztható” folyadékoknak (tej, 100%-os gyümölcslé) mennyi a szénhidrát tartalma, mert ezeket is bele kell számolni az étkezés szénhidrát mennyiségébe.

Sokszor előfordul, hogy egy diabéteszes elfelejti, hogy mennyi napi szénhidrátot javasolt neki – a gyógyszeres vagy inzulin kezelés mellett – a kezelőorvosa. Ezért időről-időre érdemes erről is beszélni – akár rákérdezve - az orvossal, vagy dietetikussal. Ugyanis nem mindegy, hogy a mért vércukorértékek betartott étrendi ajánlások, vagy rapszodikus étkezés melletti eredmények.

Ha az orvos másképpen nem rendel, reggelire (fél 7- fél 8 óra között) 30-35 g, ebédre (12-14 óra között) 45-60 g, vacsorára (18-19 óra között) 35-45 g szénhidrát szokott lenni az ajánlott mennyiség. Analóg inzulin mellett nincs szükség közti étkezésre, egyéb kezelések esetén 10-20 g szénhidráttartamú közti étkezések javasoltak.