

Étrend és kiegészítő kezelés (gyógyszer és/vagy inzulinterápia) kapcsolata



Ha rákérdeznek, tudja rögtön mondani, hogy milyen inzulint használ, vagy milyen gyógyszert szed a cukorbetegsége kezelésére?

Tisztában van vele, hogy ezek a készítmények hogyan, meddig hatnak, okoznak-e hipoglikémiát?

Tisztában van vele Mindenki, hogy „x” mennyiségű gyógyszer (vagy inzulin) mellett az orvos által javasolt (vagy ha az orvos másképpen nem rendelkezik, akkor kb. 160-180 g) szénhidrát mennyiségű étrendet kell betartani ahhoz, hogy a vércukorszintet 5-8 mmol/l közöttiek legyenek?

Inzulinkezelés esetén fontos tudni, hogy **humán, vagy analóg** az inzulin. Hiszen **humán inzulin esetén** az étkezéshez adott inzulin 5-6 órás hatású, míg az étkezés után a vércukorszint görbéje 2,5-3 óra múlva – ha jól összehangolt az étkezés és az inzulin mennyiség - normalizálódik. Ezért humán inzulin mellett általában 6 étkezés javasolt, melyek kb. 2,5-3 óránként követik egymást. Természetesen az étkezésként javasolt szénhidrát mennyiségeket is be kell tartani!

Analóg inzulin esetén az étkezéshez beadott inzulin hatásgörbéje egybe esik az étkezés utáni vércukorszint görbéjével, ezért nincs szükség a kisebb étkezésekre a főétkezések között, legfeljebb csak nagyobb, nem tervezett fizikai igénybevétel esetén. És, ha valaki mégis szeretne a főétkezések között enni, annak feltételei vannak.

Gyógyszeres kezelés esetén is fontos tudni, hogy milyen nevű, és milyen hatású gyógyszereket szedünk, hiszen már nagyon sokféle készítmény van.

Hiszen vannak olyan készítmények (leegyszerűsítve)

- melyek nem „termeltetnek” inzulint
- melyek, ha kell, ha nem, termeltetnek inzulint (az étrend ebben az esetben időben, és szénhidrátmennyiségben a humán inzulinkezelés esetén javasoltak szerint tartandó)
- csak akkor termeltetik az inzulint, ha szükséges

Sajnos a gyógyszerek nevét nem lehet említeni, csak a hatóanyagukat, így sokak számára nem jelent semmit, ha arról hall, vagy olvas, hogy az adott készítmény „szulfanilurea” vagy „metformin hatóanyagot tartalmaz”, esetleg „DPP-4 gátló”, „SGLT-2 gátló” vagy „GLP-1 hatást utánozó” készítmény. Javasolom, hogy, látogassanak el a következő honlapra:

<https://diabforum.hu/diabforum-magazin/>

A diabéteszes magazinban mindig megtalálható az aktuálisan forgalmazott készítmények listája (a 2024/1 számban a 23. oldalon).

Itt mindenki megkeresheti, hogy kapott gyógyszere milyen hatóanyagokat tartalmaz, vagy az inzulinja milyen hatástartamú, és így már könnyebben tud tájékozódni.

Így már ha arról olvasnak, hogy „a szulfanilurea készítmények mellett fontos ügyelni az étkezések szénhidrát tartalma mellett, az étkezési időpontokra is, hogy elkerüljék a hiperglikémia mellett, a hipoglikémiát is”, akkor be tudják azonosítani, hogy szednek-e ilyen gyógyszert, vagy sem.

És persze, ha orvoshoz, szakorvoshoz, esetleg dietetikushoz mennek, ott is fontos információ, hogy milyen készítményt szednek. **Ezért a legbiztosabb mód, hogy mindig van Önöknél egy gyógyszer lista.** Ne az alapján kelljen beazonosítani a készítményt, hogy „nagy fehér gyógyszer, amit az étkezés végén kell bevenni”, vagy „az inzulin mellett naponta 3x vagy 6 x kell ennie?”. Arról nem is beszélve, hogy rosszullét, baleset esetén is milyen hasznos egy ilyen lista az egészségügyi személyzet számára.