

Étrend és a vércukormérés összehangolása



A cukorbetegség étrendje, összetétel szempontjából, az egészségeseknek szóló ajánlásokra épül. De, az energiát adó tápanyagok közül (fehérje, zsír, szénhidrát, alkohol) jobban kell ügyelni a szénhidrát források napi és étkezésenkénti mennyiségére és vércukoremelő hatására (glikémiás index). Hiszen ezek függvényében akár fél-egy órán belül jelentősen képesek változni a vércukor értékeket. Diabétesz esetén arra kell törekedni, hogy a vércukorértékek a normál tartományhoz közeliek legyenek, a szövődmények megelőzése érdekében.

A kezelőorvossal (házi orvos, diabetológus) lehet egyeztetni az egyéni célértékekről, de általánosságban az a cél, hogy az étkezés előtti vércukorértékek 5-6 mmol/l körüliek legyenek, az étkezés után kb. másfél órával mért értékek pedig legfeljebb 8-9 mmol/l körüliek (áldott állapotban étkezés után egy órával 7 mmol/l alatt).

Igazából akkor lehet valaki biztos abban, hogy jók a vércukorértékei, ha mind a három fő étkezés előtt és után (azaz naponta 6x) ellenőrzi a vércukrát. Inzulinkezelés esetén pedig javasolt időnként éjjel, és hajnalban is ellenőrizni a vércukrot. Könnyebb helyzetben vannak azok, akik folyamatos vércukormérő szenzort (CGM) viselnek, hiszen a vércukormérés mindig egy adott pillanat eredménye, a CGM pedig percenként, vagy öt percenként méri a vércukorértékeket. Ha nincs CGM, akkor inzulin kezelés esetén általában legalább 4 mérés ajánlott. Reggel éhgyomorra, este lefekvés előtt, és napközbeni méréseknél legyenek ellenőrizve - de más-más napokon -, vércukorpárokkal a reggeli, ebéd és vacsora. Természetesen probléma esetén (hipo- és hiperglikémia) ajánlott gyakrabban mérni. Vannak, akik minden étkezés előtt ellenőrzik a vércukraikat, mert ennek függvényében adagolják az inzulint az étkezésekhez. De, ilyenkor is érdemes az étkezés utáni értékeket ellenőrizni esetenként (különösen, ha az étkezés előtt mért érték magas volt).

A szövődmények megelőzés nem csak az 1-es típusú cukorbetegeknek fontos. Felmérések igazolták, hogy **2-es típusú cukorbetegéknél kevésbé alakulnak ki a szövődmények azoknál, akik rendszeresen ellenőrzik a vércukraikat.** Hiszen közérzetre nem lehet hagyatkozni, csak a mérésekkel deríthető ki, hogy jó a vércukorszint vagy sem.

Sajnos a havi, vagy heti mérésből nem sok fog kiderülni, sőt még a napi 1 mérésből sem. Pláne, ha azt mindig csak reggel végzik.

Ahhoz, hogy ne hatszor kelljen mérni a vércukrot az szükséges, hogy minden nap közel azonos szénhidrát-mennyiségűek legyen a főétkezések. Pl. reggeli 30-35 g, ebéd, 50-55 g, vacsora 40-45 g szénhidrát. Így feltételezhető, hogy ha pl. a reggeli párban mért vércukor jó volt, akkor, ha azonos szénhidrát-mennyiséget fogyaszt valaki másnap, akkor is jók lesznek. Így másnap esetleg lehet ellenőrizni, hogy mi a helyzet az ebéd előtti és utáni vércukorértékekkel. Következő napon pedig ellenőrizhető a vacsora...

Ha jók a mért eredmények, akkor lehet ritkítani a méréseket, de továbbra is legyenek étkezés előtti és étkezés utáni mérések is alkalmanként.

A vércukormérés nem csak a cukoranyagcsere ellenőrzésére használható.

Ellenőrizhető az egyéni érzékenység a szénhidrátforrások vércukoremelő hatására (a glikémiás index táblázatok ugyanis statisztikai átlagok alapján készülnek), de leellenőrizhető a (kevésbé ajánlott)

kedvenc ételek vércukoremelő hatása is. Ezt is páros vércukorméréssel (étkezés előtt, majd érkezés után 1-1,5 órával) javasolt elvégezni.

A folyamatos vércukorméréssel viszont megtapasztalható, hogy a fehérjék, zsírok, rostok, vagy éppen a mozgás mennyire tudja befolyásolni az étkezés utáni vércukorszinteket. Nem kell küzdeni azzal a dilemmával, hogy étkezés után 1- 1,5 vagy 2 órával lesz az étkezés utáni legmagasabb vércukorérték. (Hiszen a gyomor ürülését befolyásolja az elfogyasztott zsiradék és rost mennyisége, ami általában kiszámíthatatlan). Nagy segítség az is, hogy az applikáció jelzi, ha kezd hipoglikémia irányába esni a vércukorérték, tehát könnyebb kivédeni a hipoglikémia kialakulását.

Sokan tapasztalták, hogy azonos mennyiségű és minőségű szénhidrát elfogyasztása mellett is lehetnek különbözőek a mért vércukorértékek. Ilyenkor érdemes átgondolni, hogy stressz, hideg vagy meleg front, havi ciklus, vagy betegség az, ami szintén befolyásolhatja a vércukor ingadozást.