

Hányszor kell étkezni a cukorbetegeknek?

Bizonyára mindenki hallotta már azt az egészségesegeknek szóló ajánlást, hogy „*együnk naponta többször, keveset*”. Mivel a cukorbeteg étrendi ajánlásai is az egészségesegeknek szóló ajánlásokból erednek, így rájuk is ez vonatkozik.

A különbség annyi, hogy a napi kalória mellett a szénhidrát mennyiséget is 5-6 kisebb étkezésre javasolt elosztani a nagyobb vércukor ingadozások elkerülésének érdekében. Ajánlatos, hogy az étkezések kb. 2,5-3 óránként kövessék egymást. Ezt a szokást érdemes már akkor kialakítani 2-es típusú cukorbetegség esetén, amikor valaki még csak „diétázik”, mert egyes kezelések mellett (pl. humán inzulin, egyes gyógyszerek) később fontos lesz figyelni az étkezési időpontokra is.

Az étkezés fogalma diabétesz esetén azt jelenti, hogy minden olyan étel (gyümölcsök, nasik is!), vagy ital is (tej, 100%-os gyümölcslé) ami energiát és ezen belül elsősorban szénhidrátot tartalmaz, beleszámít az étkezés szénhidrát tartalmába.

Egészséges emberek általában csak azt számítják étkezésnek, amit megterített asztal mellett fogyasztanak el: főtt étel, szendvics. Így sokszor előfordul az is, hogy valaki úgy gondolja, hogy 2-3 alkalommal „eszik”, miközben végig nassolja az egész napot.

Az étkezéseknél az elfogyasztásra ajánlott szénhidrátok mennyisége nem egyforma. Mivel az inzulinérzékenység napszakos ingadozást mutat, az étkezések közül „legbőségesebb” az ebéd (általában 40-60 g szénhidrát), ezt követi a vacsora (30-50 g), a főétkezések közül legkisebb szénhidrát tartalmú a reggeli (20-40 g). Természetesen az egyes étkezések szénhidrát tartalma annak függvénye, hogy mennyi szénhidrát fogyasztható el a nap során (általában 140-200 g).

A közti étkezések általában „nassolásnyi” mennyiségeket tartalmaznak. Éhségérzet esetén lehet – gyógyszerek és humán inzulin mellett – kisebb szendvicset, puffasztott gabonát, abonett-et is fogyasztani. Humán inzulinnal kezelt cukorbetegknél nagyon fontos, hogy az első étkezés a reggeli inzulin beadásához igazodjon, és az utóvacsora megfelelő időben való elfogyasztására is célszerű odafigyelni.

Analóg inzulin mellett elég lenne a 3 főétkezés, de tapasztalatok szerint 5-6 mmol/l vércukor mellett elfogyasztható 5-10 g alacsony glikémiás indexű élelmiszer (egy gyümölcsök, zöldség, olajos mag).

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 étkezés előtti és utáni mérésekkel, hogy adott enivaló glikémiás indexe milyen, mert pl. a gyümölcsöknél az egyéni érzékenység különböző lehet a táblázatokban foglaltakhoz képest.

Az étkezési ritmus kialakításánál – a hajnali jelenség miatt – érdemes arra is figyelni, hogy a reggeli kb. fél 7 és fél 8 között legyen. Aki később is szokott felkelni és reggelizni, gyakran tapasztalhatja, hogy ilyenkor már eleve magasabbak lehetnek az éhgyomri vércukorértékei.