

## **Van jelentősége az étkezési időpontoknak?**

Bocsánat, hogy kb. félévente újra és újra visszatérek ehhez a témához. Ám tanácsadásom alkalmával tapasztalom, hogy sokan nem foglalkoznak ezzel a kérdéssel.

Pedig fontos tudni, hogy a válasz röviden:

**IGEN!**

De nagyobb jelentősége van, a miértnek.

Reggeli órákban – 5 és 10 óra között – hormonális okok miatt a vércukorszint emelkedik, ezt nevezik „hajnali jelenségnek”. Emiatt ahogy halad előre az idő, egyre magasabb lehet a mért éhgyomri vércukorérték. Lehet ez is oka annak, hogy magasabb lesz a laborban mért vércukorszint, mint az otthoni szokott lenni. Hiszen lehet, hogy otthon valaki mindig 7 óra körül méri a vércukorszintjét, a laborvizsgálatnál pedig csak 8- fél 9 órakor kerül sorra.

A hajnali jelenség miatt a reggeli javasolt időpontja fél 7-7 óra körül lenne. És nem véletlen, hogy a három fő étkezés közül a reggeli tartalmazhatja a legkisebb szénhidrátmennyiséget (általában 25-35 g). Aki később reggelizik, és elégedetlen az éhgyomorral – de akár az étkezés után 1,5 órával is – mért vércukorértékével, próbálja meg, hogy kicsit korábbra időzíti a reggelijét. Azoknak persze ez komoly kihívás, akik reggel tovább szeretnek aludni. De ha nem változtatnak szokásaikon, mindenféleképpen tájékoztassák erről orvosukat. Hiszen, ha az orvos azt látja, hogy mindig magas az éhgyomri cukor, lehet, hogy változtatni fog a gyógyszeres és/vagy inzulinterápián, ami nem feltétlenül lesz előnyös.

12-14 óra között a legjobb hatékonysággal dolgozik az inzulin a szervezetünkben, ezért fogyasztható ebben az időben a „legnagyobb” szénhidrátmennyiség, a reggeli közel kétszerese.

Az esti „alkonyi jelenség miatt” érdemes kicsit kevesebb szénhidrátot enni a 18-19 órai vacsorára (még akkor is, ha általában ez az a főétkezés, ahol együtt eszik a család), mint délben, de nem kell annyira szigorúnak lenni, mint reggel.

Az utóvacscora (esti nasi) kérdését érdemes egyeztetni orvossal, dietetikussal. Hiszen van, akinek kötelező (humán inzulin), van, akinél szükség lehet rá, hogy éjjel ne essen le a vércukra (szulfonilurea típusú gyógyszerek). Analóg inzulinok mellett viszont nincs szükség utóvacscorára.