

Energiát adó tápanyagok



A CUKORBETEGSÉG
KONTROLLÁLHATÓ!

TARTSD A SZINTET!



Sokszor előfordul, hogy mivel a cukorbetegség étrendjében behatárolt mennyiségű a szénhidrát, csak a szénhidrátok fogyasztására koncentrálnak, az egyéb energiát adó tápanyagra nem.

A tápanyagok elégetése során felszabaduló energiák:

1 g zsír = 9,3 kcal,

1 g szénhidrát = 4,1 kcal

1 g fehérje = 5,4 kcal de ebből a szervezetben csak 4,1 kcal hasznosul

Nem számít tápláléknak, de magas energiatartalma miatt számolnunk kell az alkohollal is.

1 g alkohol = 7,1 kcal

Ha nem sikerül fogyni, vagy éppen sikerül elhízni – különösen 40 éves kor felett –, akkor annak az oka sokszor az, hogy nem szénhidrátból, hanem fehérjéből, zsírból és alkohorból került be több energia. Egészséges, normál testalkatú felnőtteknek a napi energia igénye kb. 30-35 kcal/ testtömeg kg (60 kg esetén 1800-2100 kcal). Az energián belül a javasolt tápanyag arány 12-20 % fehérje, 30% zsír, 50-55% szénhidrát.

Cukorbetegség esetén a legújabb ajánlás szerint nincs meghatározott tápanyag összetétel, hanem egyénre szabott (kor, nem, fizikai aktivitás, tápláltsági állapot és társbeteg függvényében) az energia mennyiség a meghatározott szénhidrátmennyiség mellett.

Természetesen vannak ajánlások a többi tápanyagra is.

A fehérje legfeljebb az energia 20%-a legyen, a 30-40 g-nyi teljes értékű fehérje (hús, hal, tejtermék, tojás) lehetőleg alacsony zsírtartalmú legyen.

A zsírok étrendi arányát a keringési kockázat figyelembevételével célszerű meghatározni. Előnyös az egyszerűen telített zsírsavakat tartalmazó (préselt olajok, olajos magvak) mediterrán étrend. A diabéteszes és nem-cukorbeteg személyeknek egyaránt ajánlott hetente két alkalommal hal, főleg zsírban gazdag tengeri hal étrendbe illesztése.

Célszerű a transz-zsírsavak étrendi bevitelének csökkentése. Az utóbbi években az ipari margarinoknál is ügyelnek ezek mennyiségére, az üzletekben kapható margarinok pedig már régóta „szívbarátok”. De azért érdemes a zsírszegényebb margarinokat választani, melyekben sokkal kevesebb a kalória. Ezek után már csak kerülnünk kellene a szintén magas kalóriatartalmú bő zsiradékban sült vagy majonézes ételeket.

Cukorbetegség számára csak mérsékelt alkoholfogyasztás tanácsolható, különösen azoknak, akik inzulin elválasztást fokozó szereket, vagy inzulin(oka)t kapnak. Nők számára naponta legfeljebb 1, férfiak részére 2 egység fogyasztása tanácsolható.

1 egységnyi mennyiségét = 1-1,5 dl bor, vagy 3 dl sör, vagy 3 cent töményital (kb. 15 gramm tiszta alkoholnak felel meg)