# ÉTRENDI AJÁNLÁSOK CUKORBETEGEKNEK

*hagyományos ízekkel*

Összeállította:
Gyurcsáné Kondrát Ilona dietetikus

# Bevezető

Egykor Joslin (híres amerikai diabetológus orvos) a cukorbetegség gyógyításában a kezelést szimbolikusan három vágtató lóval ábrázolta, melyek jelképezték a rendszeres testmozgást, a megfelelő étrendet, és az ezeket kiegészítő „gyógyszeres" terápiát (ami abban az időben még csak az inzulinkezelést jelentette). Eleinte úgy gondolták, hogy a gyeplő az orvos kezében van, de később megtapasztalták, hogy a kezelés megvalósíthatatlan a betegek együttműködése nélkül.

Pár évtizede a három vágtató ló mellé csatlakoztattak egy negyediket is, a betegek folyamatos oktatását (edukációt), mert kiderült, hogy a cukorbetegek akkor ügyelnek jobban a kezelésükre, ha megismerik betegségüket, és tudják, hogy mit és miért kell tenniük kezelésük érdekében.

A „megfelelő" étrend betartása, nem mindig egyszerű, mert egy életen át kellene egészségesebben táplálkoznia. Ehhez szüksége van táplálkozási ismeretekre is, hogy helyes döntéseket tudjon hozni vásárláskor, ételkészítéskor és étkezéskor.

Ezzel a kiadvánnyal a jó döntések meghozásában szeretnék Önnek segíteni, hogy sikerüljön megelőznie a cukorbetegség szövődményeinek kialakulását.

A szerző

## Tisztelt Hölgyem, Uram!

Kezelő orvosa közölte Önnel – vagy ismételten felhívta rá a figyelmet -, hogy Ön cukorbeteg, azaz diabéteszes. Betegsége nem látványos tünetekkel alakult ki, így valószínűleg már évek óta van cukoranyagcsere zavara, melynek kialakulásában – számos egyéb ok mellett - nagy szerepet játszhat a mozgás szegény életmód és az egészségtelen táplálkozás, illetve az ezek eredményeként kialakuló túlsúly, elhízás.

Cukorbetegsége kezelésében az Ön közreműködésére is szükség van, mert a kezelésének alapja az **életmód terápia** (vagyis megfelelő étrend és mozgás), és ezt csak kiegészíti az orvos által felírt gyógyszer.

Miért, és hogyan kell diétáznia? Ebben szeretnénk segíteni, közben választ adva arra is, hogy hogyan illeszthető a család étrendjébe az Ön diétája, eheti-e megszokott ételeit, drága-e az étrend.

## Miért kell diétázni?

A cukorbetegek „diétája" *mennyiségileg megszabott* étrend. Azaz megfelelő kalória tartalommal megfelelő mennyiségű szénhidrátot kell tartalmaznia, az adott mennyiségű gyógyszer mellett. Amennyiben nem eszerint állítja össze az étrendjét, a vércukorértékei nagyobb mértékben ingadozhatnak az ajánlottnál. Ezt sajnos nem jelzi Önnek a szervezete (legfeljebb csak tartósan magas vércukrok, vagy nagyon alacsony vércukorszint esetén lesznek tünetei), ezért is hívják úgy a cukorbetegséget, hogy „néma gyilkos". Ön lehet, hogy nincs rosszul, nem fáj semmije, nincs betegség érzete. Csak „kicsit cukros". De ettől függetlenül a normál értéknél magasabb vércukrainak érkárosító, idegkárosító hatása lehet. Ezért fontos lenne a vércukorszintjeinek rendszeres ellenőrzése is, amit nem elég havonta csak egyszer megnézetnie, és nem elég csak az éhgyomri vércukor értékeket ellenőriztetnie.

Régebben az a mondás járta, a „diabetes nem betegség, hanem állapot", nincs mit tenni ellene. Pozitívabb hozzáállást tükröz – mert a kezelés megvalósításához erre is szüksége van –, ha érzi, hogy:

„A diabétesz, az egészségnek **feltételekhez** kötött állapota"

Aki törődik magával, aki betartja az étrendi, életmódbeli ajánlásokat, aki érzi, hogy a szövődmények megelőzése közelebb viszi az egészséges állapothoz, az, jó úton jár. Sokaknak viszont nehéz elfogadni, hogy az étrend a kezelés része. Sőt, mondhatnánk, az alapja. Persze egyszerűbb lenne, ha az orvos adna olyan kezelést (lehetőleg gyógyszer formájában, hiszen szurkálni senki nem szereti magát), ami mellett mindenki úgy élhetne, mint a diabétesz megállapítása előtt. Aki egyébként is egészséges életmódot folytatott, annak így is működik.

Érdemes viszont elgondolkodni, lehet, hogy eddig egészségtelenül élt, és ez is egy ok a diabétesze kialakulásában. Most, átértékelve eddigi életmódját, mondhatja azt is: „Eddig azt ettem, amit **én** akartam, ide vezetett. A továbbiakban úgy is étkezem, ahogy a **szervezetem számára szükséges**". Ne holnaptól diétázzon, hanem mától étkezzen egészségesebben. Nem lesz nehéz, ha tudja, hogy ami a cukorbetegek számára a „diéta", az minden egészséges ember számára a kiegyensúlyozott táplálkozás.



## Diéta otthon, a munkahelyen, az iskolában, a vendéglátásban és utazás közben

*Vásárlás.* Az étrend nem különleges alapanyagokból, diétás termékekből állítható csak össze. Fontos, hogy a legkisebb falu, legkisebb közértjében kapható élelmiszerekből is betartható legyen. A minőségi választásban (melyik a sovány hús, vagy tejtermék) segítenek a táplálkozási ismeretek.

*Otthoni étkezés.* A legjobb megoldás, ha nem Önnek főznek külön, hanem az egész család általában olyan ételeket fogyaszt, melyeket Önnek is ajánlunk. Ha túlsúlyos, biztos, hogy nem egyedül Önnek van ilyen gondja a családban. Máris lehet együtt „diétázni", hiszen a cukorbetegségben az egyik fő cél a testtömeg normalizálása. És ami a cukorbetegnek a „diéta", az a többieknek a cukorbetegség kialakulásának megelőzése.

*A munkahelyi étkezés.* Kisétkezések megoldhatók gyümölccsel, vagy rostos gabona termékekkel. Ha közétkeztetéshez lehet jutni, megoldható vele az ebéd (de a süteményt hagyja el, a köretből csak annyit egyen, amennyi az otthoni mérései alapján elfogyasztható). Ahol erre nincs mód, otthonról, vagy ebédszállító cégtől lehet gondoskodni a főétkezésről.

*Étkezés vendéglátóhelyen.* A legtöbb cukorbeteg részére ma már többé-kevésbé megfelelő a hazai vendéglői ételkínálat, különös tekintettel az egyre gyakoribb salátabárokra. Minden cukorbetegnek előbb-utóbb megfelelő gyakorlatra kell szert tennie, hogy szemmel megbecsülhesse, egy-egy tál étel szénhidrát-tartalmát és ez mind a vendéglői, mind pedig a munkahelyi étkezésnél nagyon fontos.

*Vendégségben* hagyatkozni lehet az otthon kimért adagok mennyiségére. Az édességek fogyasztása kerülendő, még akkor is, ha jólelkűen az Ön kedvéért „kevesebb cukorral" készítették. A sós sütemények kis mennyiségben fogyaszthatók, de csak mértékkel, mert nagy a szénhidráttartalmuk (közti étkezésként kb. 3 dkg-nyi ehető).

*Külföldi utazások* során már az elutazás előtt célszerű megismerkedni a külföldi tartózkodás helyén fogyasztható ételekkel, azok szénhidrát tartalmával. Repülőút esetén pl. célszerű pontosan informálódni az étkezési időpontokról és azokhoz igazítani a gyógyszerek adagolását. Jó tudni, hogy a németnyelvű országokban, de a balti országokban is a magas őrlésű, barna és fekete kenyerek alacsony glikémiás indexűek, ezért kevésbé emelik a vércukrot. A mediterrán országokban az olasz pizzák, a pasta-k (tészták), esetleg még a lasagna kivételével a legtöbb étel alacsony szénhidrát tartalmú. Mindezek ismeretében a cukorbeteg viszonylag könnyedén megelőzheti az ismeretlen ételek elfogyasztása következtében felmerülő esetleges problémákat, közöttük a nagyobb vércukor ingadozásokat.

## Fogyaszthatók-e hagyományos „magyaros" ételeink?

Igen. Bár a magyaros ételek jelentős része sok szénhidrátot és zsiradékot tartalmaz, de a legtöbb elkészíthető egészségesebb összetétellel is. A húsleves zsírja leszedhető, fogyasztható sok zöldséggel, és kevesebb tésztával. A pörköltök elkészítéséhez is használható színhús, a hagyma párolásához kevesebb zsiradék. Így, kisebb adag körettel, nagyobb adag salátával beilleszthető az étrendbe. A rakott, töltött zöldségeknél is használható a színhús, kevesebb zsiradék, kevesebb rizs, zsírszegény tejföl, vagy joghurt. Hasonló módon lehet ügyeskedni számos megszokott ételünkkel. Eleinte fokozottabban kell figyelni arra, hogy mit, mivel lehet együtt enni úgy, hogy az étkezésre javasolt szénhidrátmennyiséget tartani lehessen. Igaz, hogy esetenként kisebb adagok fogyaszthatók, és repeta szóba sem jöhet. Ezért érdemes átgondolni, hogy az íz a lényeg, vagy a mennyiség. Sóletből nem lehet a hagyományos egész adagot elfogyasztani, párolt zöldségek mellé viszont akár vagdalt, töltött hús is ehető. Túrós tészta mellé nem javasolt babgulyást tervezni, de frankfurti levessel vagy palócgulyással (esetleg akár tészta nélkül) már párosítható.

## Drága-e a diétázás?

Sokaktól hallani, hogy drága az étrend, mert drágák a diabetikus édességek, drágább a sovány hús, a tejtermék, a barna kenyér. Nos, a diabetikus csokik, sütemények valóban drágák. De... Ahogy egy „egészséges" fogyókúrázónak nem javasolt a somlói galuska, a túlsúlyos diabéteszesnek sem javasoltak a kalóriadús édességek.

Tehát a diabetikus édesség nem elengedhetetlen része a cukorbetegek étrendjének.

Arra valók, hogy ha mégis nagyon megkívánja az édességeket, akkor legalább olyan készítményt ehessen, amely kevésbé emeli meg a vércukorértékeit a hagyományos módon készült termékekhez képest. Egészségeseknek is csak heti 2-3 alkalommal javasolt az édességek fogyasztása, tehát a „megkívánások" gyakoriságát is érdemes csökkenteni ennyi alkalomra. Az édes íz pótlására van számos energiamentes édesítőszer, ezekből lehet választani íz, és pénztárca szerint. Bár a tea, kávé fogyasztható akár cukor nélkül is.

A light gyümölcslevek, üdítő italok is csak ahhoz az illúzióhoz kellenek, hogy ha megkívánja, ilyet is ihat.

Az alkohol tartalmú italok nem ajánlottak, bizonyos esetekben tilosak is.

A húsok és húskészítmények között drágábbak a zsírszegényebb változatok, de mivel magasabb a fehérjetartalmuk, így kevesebbet is elég lenne belőlük fogyasztani, ezért az árbeli különbség kiegyenlítődhet. Pl. 10 dkg gépsonkát 4-5 étkezésre be lehetne osztani. Nyers színhúsokból egy adagba elég 6-10 dkg. Ugyanakkor gondolja meg, a csontos húsoknál (csirke szárny, far-hát, leves csontok) valójában nagyon kevés az értékes, húsos rész, az is vagy zsíros, vagy zsírtartalmú bőrke borítja. A csirkeszárny kb. 60 %-a a csont, bőr és a porcogó.

Tejből, tejtermékekből (tejföl, túró) a zsírszegény változatok az olcsóbbak. Sajtok közül a közkedvelt Trappista sajt egyes fajtái kevesebbe kerülnek, de ha ezt veszi, ne felejtse el, hogy ez a sajt zsíros, ezért magas kalória tartalma miatt csak 2-3 dkg fogyasztása javasolt egy alkalommal. A zsírszegény tejfölnél is olcsóbb a joghurt, kefir, készíthető aludttej. Ezeket zsírszegény étrendbe használhatja főzéshez a tejföl helyett, készíthet vele saláta önteteket.

A „barna" kenyeret akkor vegye meg, ha a kenyér nem elsősorban csak színezett, hanem tartalmaz gabonarostokat – teljes kiőrlésű lisztből készült, korpát vagy magvakat – tartalmaz. Ha az üzletben csak félbarna kenyér kapható, fogyaszthatja azt is, de javasolt mellé rostot tartalmazó idény zöldségeket (paprika, paradicsom, retek stb.) vagy savanyúságot enni, hogy kevésbé emelkedjen az étkezés utáni vércukra.

Zöldségekből, főzelékfélékből, gyümölcsökből, ha teheti, fogyassza a saját maga által termeltet, vagy vásároláskor figyelje az akciókat, és vásároljon idényben olcsóbban. Bár mostanában szinte mindent lehet egész évben venni, érdemes már nyártól gondolni a télre.

A konyhatechnikai lehetőségeken is lehet változtatni. A párolt zöldségekhez csak annyi zsiradékra van szükség, amennyiben a rántást készítenénk, a liszt, esetleg tejföl (joghurt) ára is megspórolható. Konyha ablakban nevelhetők friss fűszernövények, melyekkel ízesebbek lesznek a zöldségek, saláták, párolt húsok.

A rántott hús is sokkal drágább, mint a párolt hús. Hatszor annyi zsiradék kell a bő zsírban sütéshez, mint a pároláshoz, és akkor még a „bundázás" költsége is hozzájön. Ráadásul a fele zsiradékot magába is szívja bunda, így háromszor annyi zsiradékmennyiség kalória tartalmát kell majd megspórolnia egyéb étkezések alkalmával.

Az étkezés utáni vércukorszint attól függ, hány dkg a kenyér, a burgonya, a rizs, a tészta egy-egy étkezésen belül. A margarin, vaj, felvágott, hús, olaj, zsír nem tartalmaznak, a sajt, zöldségek egyes fajtái pedig alig tartalmaznak szénhidrátot, így ezek fogyasztása már „csak" kalória és pénztárca kérdése. Persze a hosszú távú jó anyagcseréhez, szövődmények megelőzéséhez más is kell. A szervezet jó működéséhez szükség van valamennyi fehérjére, vitaminra, ásványi anyagra, rostra is, tehát érdemes tudatosabban vásárolni, főzni és enni.

Gondolkodjon el azon is, mi mennyit ér, mi fontosabb azonos áron. Fél liter sör helyett vehető legalább fél kg zöldség vagy gyümölcs. Egy doboz cigaretta árán akár már egzotikus gyümölcsöket is lehet venni (vagy még több zöldséget, főzeléket). Diabétesz rendezvényeken a diabetikus édességeket árusító cégeknek van a legnagyobb forgalma. A diabetikus édességek helyett is lehetne venni sovány sajtokat, pulykasonkát, zöldséget, gyümölcsöt.

Lehet, hogy mindezekre figyelni most nehezebb, de azt is érdemes szem előtt tartani, hogy a diabétesz kezelésében a legnagyobb anyagi teher a szövődményes betegségek kezelésének gyógyszerre fordított költsége. Ezekkel a költségekkel jobb, ha minél később szembesül, és „egészséges" diabéteszes marad.

# Mit kell még tudnia?

## Mi a hipoglikémia?

A vércukor túlzottan alacsony szintre – 3 mmol/l alá – történő csökkenése, amely inzulinkezelésnél és a szulfanilurea típusú tabletták alkalmazásánál előfordulhat. A fokozott testmozgás és alkohol fogyasztás is elősegítheti kifejlődését. Legjellemzőbb tünetei: ingerlékenység, remegés, verejtékezés.

Ha ilyen tünetei vannak, fogyasszon 10-15 g-nyi szőlőcukor (glukóz) tablettát, lehetőleg vízzel. Ennek hiányában fogyasztható répacukor (kockacukor), vagy cukrozott üdítőital. Ezt követően javasolt 10-20 g keményítő-tartalmú táplálékot is (kenyér, zsemle, ropi, keksz) fogyasztani, hogy a hipoglikémia ne térjen vissza. Nem célszerű csokoládét, fagylaltot, vajkrémes süteményt enni, mert ezek lassan emelik a vércukrot. Ha nyelni képtelen, hozzátartozói hívjanak orvost.

Mért 3-4 mmol/l közötti vércukor esetén javasolt tej, vagy gyümölcscukor (gyümölcs, 100 %-os gyümölcslé, kivéve szőlőlé) fogyasztása a hipoglikémia kialakulásának megakadályozására.

## Mi a hiperglikémia?

A vércukornak a normálisnál, ill. a kívántnál magasabb szintje. Éhgyomorra és étkezések előtt a 7 mmol/l feletti, étkezés után a 9 mmol/l feletti vércukorszint. Magasabb vércukor szint csökkenthető mozgással. 15 mmol/l feletti vércukor esetén nem javasolt a mozgás, hanem bő folyadék bevitel mellett pihenni kell.

## Metabolikus szindrómás cukorbetegek étrendje

Hazánkban a cukorbetegek közül sokan nem csak cukorbetegek. Ha a cukorbetegség, túlsúly, magas vérnyomás és a magas vérzsírszintek (koleszterin, triglicerid) együtt fordulnak elő, akkor ezt a tünetegyüttest orvosi nyelven metabolikus szindrómának hívják. Ilyen esetben még nagyobb hangsúlyt kap a szív és érrendszeri betegségek megelőzése, és az alábbiakra kell figyelni az étrend összeállításánál:

- Mindenképpen energiaszegény, nőknél 1200-1400 kcal, férfiaknál 1500-1700 kcal legyen,
- a lehető legkevesebb állati eredetű zsiradékot tartalmazza
- csökkenteni javasolt az állati eredetű koleszterin bevitelét (belsőségek, tojás sárga), javasolt a növényi szterinek – „fitoszterin", „szterol" – fogyasztása (préselt olajok, olajos magvak, szterollal dúsított margarin)
- törekedni kell a konyhasó mennyiségének csökkentésére. Csökkenteni javasolt az iparilag sózott termékek (pl. kenyér, felvágottak) adagjait, lehet alkalmazni felületi, vagy utólagos sózást.
- Magas húgysavszint esetén, kerülendők a belsőségeket, csökkenteni javasolt a húsok, húsipari készítmények fogyasztását.
- Magas trigliceridszint és húgysavszint esetén az alkohol fogyasztása tilos.

## Normális anyagcsere mutatók = szövődmény megelőzés

*A vércukor:*
Éhgyomorra 4 és 7 mmol/l között, étkezés után egy-másfél órával 6-9 mmol/l között legyen és ennek megfelelően a HbA1c szintje 7% alatt maradjon.

*A vérzsírok közül:*
- a szérum össz-koleszterin 5,0 mmol/l alatt,
- a HDL-(védő) koleszterin férfiaknál 1,0, nőknél 1,3 mmol/l felett,
- az LDL-koleszterin 2,5 mmol/l alatt,
- a szérum triglicerid 1,7 mmol/l alatt legyen.

*A vérnyomás:*
- 60 éves kor alatt 130/85 Hgmm alatt,
- 60 éves kor felett 135/80 Hgmm alatt legyen.

## Étrend és mozgás

Fizikai igénybe vétel hatására nő a sejtek cukor felhasználása, javul a sejtek inzulin érzékenysége. Ezért javasolt a rendszeres mozgás, heti 5 alkalommal lehetőleg fél-egy óra intenzívebb mozgást is beépítve.

Magas vércukor esetén – 13-14 mmol/l (15-17 mmol/l) felett – emeli az izommunka a vércukor szintet, ilyenkor sok folyadékra, és ágynyugalomra van szüksége.

Teendők rendkívüli fizikai igénybevétel esetén, inzulintermeltető gyógyszeres terápia mellett:

- Vércukor ellenőrzés
- Fizikai igénybevétel megkezdése előtt gyorsan felszívódó szénhidrát fogyasztása
- Étkezések közötti időszak lerövidítése (egy- másfél óra)
- 10-25 g plusz szénhidrát bevitel a mozgás közben

## „Gyakorlat teszi a mestert"

Fontos tudnia, hogy a gyógyszerszedés mellett, nem csak a naponta elfogyasztható szénhidrát mennyiségekre kell ügyelnie, hanem az egy-egy étkezés alkalmával elfogyasztható szénhidrátmennyiségekre is.

Eleinte vezessen étrendi naplót, tápanyagtáblázat segítségével. A számítások segítenek abban, hogy fel tudja mérni, mennyire jól tippeli meg az ételek mennyiségét, vagy energia tartalmát, megismerkedik a szénhidrát tartalmukkal is. Néhány hét után már nem kell számolgatni, hiszen tudni fogja, miből mennyi ehető, mi, mivel helyettesíthető adott étkezésen belül. A nagyobb szénhidráttartalmú, keményítőt tartalmazó élelmiszerek mennyiségét viszont érdemes kb. félévente újra megmérni (burgonya, rizs, tészta, saját szeletelésű kenyér), mivel egy idő után „minden szentnek maga felé hajlik a szeme".

Akarata ellenére, senki nem gyógyítható, az orvos és a dietetikus nem tud Ön helyett diétázni. A gyógyszert és/vagy az inzulint a javasolt étrend mellé adják, nem helyette. Természetesen egyet értek vele, hogy a kezelésen belül, a legnehezebb betartani azt, hogy mindig figyelni kell arra: mikor, miből, mennyit és mivel lehet enni. Ezért fontos tudnia, hogy miért „diétázik" mégis. Az erei, idegei állapotáért, a szemeiért, veséjéért, lábaiért. Az élet hosszát nem tudhatjuk, de minősége rajtunk is múlik, azon is, hogy mit és mennyit eszünk. Az egészségérzetért talán megéri egészségesebben étkezni.

## Milyen az egészséges étrend?

Tudnia kell, hogy nem csak ezért eszünk, mert enni jó. A táplálékok – ételek, egyes italok – energiát adó tápanyagokat (fehérje, zsír, szénhidrát), és nélkülözhetetlen mikroelemeket (vitaminok, ásványi anyagok, flavonoidok, stb) tartalmaznak, melyekre szükségünk van szervezetünk működéséhez. Ahhoz, hogy választani tudjon egészséges és kevésbé egészséges élelmiszerek között, érdemes megismerkednie a táplálkozási ajánlásokkal, melyekkel már számtalan esetben szembesült újságot olvasva, TV-t nézve, rádiót hallgatva.



# Általános irányelvek

A cukorbetegség a megfelelő kezelés nélkül az egész szervezetet károsító betegséggé válhat.

A kezelés alapja a megfelelő étrend és mozgás, és ha szükséges, a tablettás és/vagy inzulinkezelés, amely nem helyettesíti, csak kiegészíti az étrendi kezelést.

# Az étrend összeállításának főbb szempontjai:

## Energia:

A normál testtömeg esetén annyi energia javasolt, amennyit a testtömeg és munkaképességének fenntartása igényel.

A Broca-index szerinti normál testtömeg: magasság (cm) –100.

A testsúlyfelesleggel rendelkezőknek fogyniuk kell, részükre az energiaszegény étrend javasolt. Az étrenden belül fontos az energiát adó tápanyagok (fehérjék, zsírok, szénhidrátok) aránya is, de Önnek elég csak az energia mennyiséget és a szénhidrát tartalmat figyelni. Javasolt:

| | |
|---|---|
| 1000 kcal esetén | 120 g szénhidrát |
| 1200 kcal | 140 g |
| 1400 kcal | 160 g |
| 1500 kcal | 180 g |
| 1600 kcal | 200 g |
| 1800 kcal | 220 g |

Ha az orvos másképpen nem javasolja, túlsúly esetén nőknek 140-160 g, férfiaknak 180-200 g szénhidráttartalmú étrend ajánlott. Nagyobb fizikai igénybevétel esetén (kertészkedés, sport, kirándulás stb.) – ami hetente 5 alkalommal lenne javasolt –, több energia fogyasztható.

## Étkezési ritmus:

A napi energia – és ezen belül a szénhidrát – mennyiséget 5-6 kisebb adagra érdemes elosztani, a nagyobb vércukor ingadozások kiküszöbölésére.

| Étrend szénhidrát tartalma (g) | 120 | 140 | 160 | 180 | 200 | 220 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Reggeli | 20 | 25 | 30 | 30 | 30 | 40 |
| Tízórai | 10 | 15 | 15 | 20 | 25 | 25 |
| Ebéd | 40 | 40 | 50 | 50 | 55 | 60 |
| Uzsonna | 10 | 15 | 15 | 20 | 25 | 25 |
| Vacsora | 30 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 |
| Utóvacsora | 10 | 15 | 15 | 20 | 20 | 20 |

Javasolt a három fő étkezés, tízóraival és uzsonnával. Az esti utóvacsora legyen annak a függvénye, hogy a 6-7 óra közötti vacsora után még enne gyümölcsöt, joghurtot, vagy savcsökkentő hatású gabona készítményeket.

**Az étkezés fogalma** itt azt jelenti, hogy minden olyan étel (pl. gyümölcsök) vagy ital is (tej, gyümölcslé) ami energiát, és ezen belül elsősorban szénhidrátot tartalmaz, étkezésnek számít. Egészséges emberek általában csak azt számítják étkezésnek, amit megterített asztal mellett fogyasztanak el.

## Az étrend összetétele:

*Fehérje:* A szervezet napi fehérje igénye 1g/testsúlykg, azaz kb. 60-80 g. Az étrend összeállításánál a napi szükségletnek kb. a fele legyen (30-40 g) teljes értékű fehérje: sovány sajt, tej, hús, felvágott stb. Ez a mennyiség biztosítható 2 dl tej vagy kefir, 6-10 dkg sovány hús, és 2-5 dkg sovány felvágott vagy sajt elfogyasztásával. Nem célszerű a régi elveket követve a "húst-hússal" fogyasztani. Testsúlyfelesleg esetén a többlet fehérje plusz energiát is jelent a szervezet számára.

*Zsírok:* A tápanyagok közül a zsírnak a legnagyobb az energia értéke. A közhasználatban a zsír fogalma egyenlő a sertészsírral, holott a valóságban a „lipidek" összefoglaló neve. Mivel jelentős mennyiséget elfogyasztunk az állati eredetű fehérjeforrások „rejtett zsír"-jából (pl. felvágottak, trappista sajt stb. esetén), ezért ételkészítésre az olajakat ajánljuk, és elsősorban pároláshoz. A hidegen préselt olajakat (pl. extraszűz olíva) hevítés nélkül, inkább salátaöntetekbe használjuk.

*Szénhidrátok:* Az étrend szénhidrátban gazdag. Ez elsősorban nem a magyar fogalom szerinti kenyér, tészta és burgonya bőségét jelenti, hanem inkább a rostos gabonatermékeket, zöldséget, főzeléket és gyümölcsöt, az energia 50-55 %-ában.

Összetétel szerint a szénhidrátokat az alábbi módon rangsoroljuk:
*Cukrok:* szőlőcukor, finomított cukor, tejcukor, gyümölcscukor
*Keményítők:* burgonya, rizs, lisztes árúk (kenyér, péksütemények, tészta)
*Rostok:* vízben oldhatatlan (gabona héj, gyümölcsök magja stb.), vízoldékony (pl. gyümölcsök húsa)



*Alkohol:* Magas az energia tartalma. Szív-, és érrendszeri betegségek elleni védőhatása lehet naponta legfeljebb 1-3 dl bornak, vagy 3-5 dl sörnek. Daganatos betegségek kialakulásának megelőzésére ez a mennyiség sem javasolt. Tilos májbetegeknek, hasnyálmirigy gyulladás esetén, magas húgysav- és trigliceridszint esetén.

# Szénhidrátokról részletesebben

Az étkezés utáni vércukor szint alakulása elsősorban az aktuálisan elfogyasztott szénhidrát fajtájától, mennyiségétől függ.

## Szénhidrátok felszívódás szerint

- Kerülendők: finomított cukor, szőlőcukor, méz és az ezeket tartalmazó ételek, italok.
- Korlátozott mennyiségben fogyaszthatók: egyszerű cukrokat tartalmazó gyümölcsök, tejtermékek A természetes cukor tartalmú tejből maximum napi fél liter fogyasztható több részletben. Ügyeljen arra, hogy 1 dl tej szénhidrát tartalma 1 dkg kenyérrel egyenértékű. Gyümölcscukorból napi 50 g fogyasztható, ami kb. fél kiló gyümölcsnek felel meg (alma, narancs, őszibarack), és 2-3 részletbe ajánlott elfogyasztani. A 100 %-os gyümölcslé, diabetikus jam, méz, kompót és édességek is tartalmaznak gyümölcscukrot!
- Mért mennyiségben fogyaszthatók az összetett szénhidrátok, melyek az étrend legnagyobb részét képezik. A keményítőt tartalmazó élelmiszerek – kenyér, tészta, rizs, burgonya, liszt – mennyiségére kell leginkább ügyelni, mert sok szénhidrátot tartalmaznak Félévente, évente célszerű a méréseket visszaellenőriznie. Ahol lehet, fogyassza a rostos változatokat (pl. kenyér, rizs). Biztos hallott a zsemle szemléletű étrendi ajánlásról. Jó tudnia, hogy csak az 5,4 dkg zsemle szénhidrát tartalma 30 g!
- Szabadon fogyaszthatók egy adagban (ez általában 15-25 dkg-nyi mennyiséget jelent) az alacsony szénhidráttartalmú, főleg rostokat tartalmazó zöldségek, főzelékek nyersen, párolva vagy salátának.

  A rostokat az emberi szervezet nem képes lebontani, ezért sokszor nem is sorolják a tápanyagok közé, mégis különös figyelmet igényelnek. A rostok jelentős ballasztanyagot jelentenek a szervezet számára, telítettség érzetett keltenek, melynek a jóllakottságérzés kialakulásában van szerepe. Kedvezően befolyásolják a koleszterinszintet, javítják a szénhidrát toleranciát. Csökkentik az elhízás, az érbetegségek és a vastagbélrák kockázatát.

## Glikémiás Index

Régebben úgy gondolták, hogy az egyszerű szénhidrátok (répacukor, tejcukor, gyümölcscukor) jobban megemelik a vércukorszintet, mint a keményítők.1981 óta, a glikémiás index vizsgálatok, alapjaiban átformálták az étrendet. A glikémiás index (GI) azt fejezi ki %-ban, hogy a vizsgált szénhidrát milyen mértékű étkezés utáni vércukoremelő hatással rendelkezik, a szőlőcukor vércukoremelő hatásához képest.

Az egészségeseknél és a cukorbetegeknél egyes élelmiszereknek más a GI-je. Cukorbetegnél szőlőcukor GI-je 140 %, a méz és répacukoré 120 %. Egészségeseknél a fehér kenyér 74 %-kal emeli a vércukrot, cukorbetegnél 100 %-kal.

### Glikémiás index táblázat

| | |
|---|---|
| 90-120 % | malátacukor, méz, cukrozott üdítők, burgonyapüré, főtt burgonya, corn flakes, datolya, fehér kenyér, hagyományos zsemle és kifli |
| 70-90 % | abonett, puffasztott búza, kétszersült, kekszek, édes müzli, pudingpor, tejberizs, fehér liszt, félbarna kenyér, hagyományos főtt tészták, kalács, szőlő, görögdinnye, sült burgonya |
| 50-70 % | zabpehely, kukorica, főtt rizs, fekete kenyér, banán, ananász, cukrozatlan gyümölcslé (100 %-os), zöldborsó, müzli, kivi |
| 30-50 % | tej, joghurt, kefir, hazai gyümölcsök (alma, körte, szilva, sárgabarack stb.), durum tészták, narancs, tejszínes fagylaltok, vadrizs |
| 30 % alatt | gyümölcscukor, szorbit, lencse, bab, dió, diabetikus méz, korpás müzli, grapefruit, szójatej |
| 15 % alatt | spárga, brokkoli, mogyoró, karfiol, zeller, uborka, padlizsán, zöldbab, saláták, paprika, spenót, cukkíni, tök, paradicsom, retek, cékla |

### Glikémiás index jelentősége:

Figyelembe vételével befolyásolható a vércukorszint, elkerülhetők a nagyobb vércukor ingadozások, azaz a hipo- és hiperglikémia. Ha magas az étkezés előtti vércukra, kevésbé ajánlott pl. a burgonya, fehér kenyér fogyasztása. Ha 4 mmol/l körüli a vércukor ajánlott gyümölcs vagy tej fogyasztása, mert a benne levő cukrok – gyümölcscukor (fruktóz), tejcukor (laktóz) – gyorsan felszívódik, de nem emeli meg hirtelen magasra a vércukrát.

### Glikémiás indexet befolyásoló tényezők:

- fehérjék, zsírok (csökkentik a vércukoremelkedést, de plusz kalóriát jelentenek)
- rosttartalom (csökkentik a vércukoremelkedést, de nem hasznosulnak)



- konyhatechnika, hőmérséklet (pürésített, túlfőzött ételek jobban emelik a vércukrot)
- étkezési ritmus (több, kisebb étkezés alkalmával elkerülhetők a nagyobb vércukor ingadozások)

## Diétás termékek, édesítőszerek

Régebben narancssárga korong jelezte, hogy a termék diabetikus, újabban a „cukorbetegek is fogyaszthatják" felirat szerepel a terméken.

Jelenleg sok termék van, amely felhasználható az étrendben, de ezek jelzése nem mindig utal arra, hogy hogyan, mikor és milyen mennyiségben ajánlott a fogyasztásuk. Újabban az egészségeseknek javasolt termékeknél is az a cél, hogy „light" (könnyű) legyen. A „light" felirat viszont jelezheti azt is, hogy a termék zsírszegény, ezért ellenőrizze a termék összetevőit is.

A cukorbetegség nem egységes kórkép, csak a tünetei azonosak. Tekintve, hogy a cukorbetegek étrendje egyéni, személyre szabott, a dietetikustól érdemes erre vonatkozóan is tanácsokat kérnie.

A diabetikus édességek nagy része a testsúlyfelesleggel rendelkező cukorbetegeknek nem ajánlott (pl. csokoládé, fagylalt, sütemények), mivel ezek általában cukorhelyettesítőkkel – szorbit, xilit (cukoralkoholok), fruktóz (gyümölcscukor) stb. – készülnek. Vércukorszint emelő hatásuk kisebb, mint a „cukorral" – kristálycukor, porcukor – készült termékeknek, de energiatartalmuk közel azonos a normál technikával készültekkel. A cukoralkoholok és a fruktóz is, arra érzékeny embereknél hasmenést, puffadást, rosszullétet válthat ki.

Diétás édességek fogyasztása előtt érdemes tájékozódni, hogy milyen cukorhelyettesítővel készültek, az emésztőrendszeri problémák miatt. Különösen fontos az „adagnyi" mennyiség, hiszen a diétás vagy diabetikus jelölés nem azt jelenti, hogy bármennyi, gond nélkül fogyasztható belőle. Általában érdemes az egészségeseknél levő ajánlást – heti 2-3 alkalommal fogyasztás – alkalmazni.

## Cukorpótlók használata

Megkülönböztetünk tápértékkel rendelkező édesítőszereket és intenzív édesítőszereket.

### Tápértékkel rendelkező édesítőszerek

*Fruktóz:* Kalória értéke 4,1 kcal/g, édesítőértéke a répacukorhoz viszonyítva közel 1, édesítésre naponta legfeljebb 20-25 g használható.

*Polialkoholok (cukoralkoholok):* laktitol, maltitol, mannitol (mannit), szorbitol (szorbit), xilitol (xilit, nyírfacukor), erythritol (eritrit) stb. Kalória értékük átlagosan 2,3 kcal/g (eritrit a magyar előírások szerint 0 kcal/g), édesítőértékük 0,4-1 között, szénhidráttartalmuk a napi megengedett szénhidrátmennyiségbe beszámolandó. A cukoralkoholok 10-20 g mennyiségnél több fogyasztása kellemetlen emésztési problémákat (felfúvódás, puffadás, hasmenés) okozhat.

**Intenzív édesítőszerek (mesterséges édesítők)**

*Ciklamátok (polisette):* Édesítő értéke 30-szoros, bélben részlegesen felszívódik, legnagyobb részben változatlan formában a vizelettel kiürül, mellékíze nincs

*Szacharin:* Édesítő értéke 200-300-szoros. Szervezetben nem bomlik le, vizelettel változatlan formában távozik, hőstabil, kedvezőtlen tulajdonsága a fémes mellékíz, terhes nőknél óvatosan használható

*Aceszulfám:* Édesítő értéke 100-200-szoros, magas hőmérsékleten és vizes oldatban is stabil. Enyhén keserű ízű, más édesítőszerekkel együtt használják

*Aspartam (Nutrasweet, Biosweet, Canderel, Pötyi Gold stb.)*: Édesítő értéke 20-szoros. Két aminosav (aspartinsav és fenilalanin) összekapcsolódásából származó vegyület, alkotórészeire hasadva szívódik fel a bélben. Ellenjavallt fenilketonuriában.

*Egyéb mesterséges édesítőszerek:* alitám, neotám, szukralóz

**Természetes, növényi eredetű intenzív édesítőszer**

*Sztívia:* Frissen törzskönyvezett édesítőszer. Kapható szárított levél, por, tabletta, folyadék formában.



# Étrendi ötletek

Sokaknak nagy segítség az előre elkészített, és kiszámolt étrend. De.. Mi történik, ha valaki olyan ételeket talál a mintaétlapban, melyeket nem szeret? Nekik nyújt segítséget az „étrendi ötletek", ahonnan tetszőlegesen választható az adott szénhidrát mennyiségen belül más menüvariáció, de összeállítható tetszőleges saját étrend is.

Az étrendi ötletek különösen a kezdeti időszakokban nyújt segítséget abban, hogy az orvos által javasolt, étkezésekre leosztott szénhidrátmennyiségeket hogyan lehet „átfordítani" ennivalóra. Ugyanis mi nem szénhidrátokat eszünk és kalóriát, hanem felvágottat, kenyeret vagy főtt ételeket. Sokaknak kezdetben (de sokszor később is) nagy gondot okoz a szénhidrátok és a kalóriák számolása.. Az étrendi ötletek használatával csak a mennyiségek mérésére kell figyelni. Ha az orvos pl. javasol 30 g szénhidrátot reggelire, akkor a 30 g-os ötletek mellett lehet 2 x 15 g, vagy 10 +20 g-os étrendi ötletekből választani. Ha fogynia kell, válassza azokat a sorokat, melyekben kevesebb a kalória.

**10 g szénhidrát**

- 1 szelet (2 dkg) toast kenyér, pirítva /50 kcal/
- 2 db Dexi vagy Wasa extrudált kenyér /50-54 kcal/
- 150 g gyümölcsjoghurt, light /63 kcal/
- 1/3 zsemle, 2 dkg gépsonka, 1/ 2 db zöldpaprika /76 kcal/
- 2,5 db Abonett, 1,7 dkg kockasajt /96 kcal/
- 2 dkg chips /100 kcal/
- 3 dkg Canderel csokoládé /144 kcal/

**15 g szénhidrát**

- 20 dkg alma (60 kcal)
- 2 db Hamlett vagy ripsz-ropsz rizses /65 kcal/
- 20 dkg sárgarépa /80 kcal/
- 6 db cukormentes háztartási keksz /90 kcal/
- 5 db korpáskeksz (Korpovit) /100 kcal /
- 1,7 dkg kockasajt, 3 dkg kenyér /126 kcal/

**20 g szénhidrát**

- 2 dl 100 %-os gyümölcslé / 80 kcal /
- 20 dkg őszibarack /82 kcal/

- 4 dkg kenyér, 1,7 dkg kockasajt /144 kcal/
- 3 dkg diabetikus Graham édes sütemény /150 kcal/
- 3 dkg diabetikus nápolyi /180 kcal/
- 1 db sajtos zöldséges melegszendvics /190 kcal/
- 5 dkg füstölt szalonna, 4 dkg kenyér /460 kcal/

**30 g szénhidrát általában reggeli** - esetleg vacsora vagy közti étkezés

- 3 dkg natúr müzli, 150 g joghurt /180 kcal/
- 3 dkg natúr müzli, 10 dkg reszelt alma, 1/2 dl 100 %-os narancslé /180 kcal/
- 2 dl aludt tej (1,5 %-os tejből), 4 dkg kenyér (200 kcal)
- tea édesítővel, 1 db lágy tojás, 6 dkg kenyér (216 kcal)
- tea édesítővel, 6 dkg kenyér, 3 dkg zalai, 5 dkg paradicsom /220 kcal/
- 3 dl kakaó (1,5 % tej, édesítő), 2 db abonett, 1 dkg vaj, 3 dkg diab. jam /277 kcal/
- tea édesitővel,1 zsemle (5,4 dkg),1 dkg margarin, 5 dkg párizsi, retek /324 kcal/
- 1 pár virsli (10 dkg), 1 adag franciasaláta /663 kcal/

**vacsorára**

- 10 dkg főtt csirkemell, 30 dkg párolt sárgarépa , 10 dkg alma /305 kcal/
- grillcsirke (fél comb), 15 dkg petrezselymes burgonya, kovászos uborka /310 kcal/
- rostonsült pulykamell, finomfőzelék /352 kcal/
- párolt csirkemell, sült mediterrán köret, 10 dkg narancs /360 kcal/
- töltött karalábé /365 kcal /
- natúr szelet, tökfőzelék /408 kcal/

**40 g szénhidrát**

- 2-3 dl light őszibarack lé, 6 dkg kenyér, 5 dkg köményes sajt /270 kcal/
- 3 dl 1,5 %-os tej, 1 kifli, 5 dkg körözött, 10 dkg zöldpaprika /345 kcal/
- tea sach., 2 db tojásból rántotta, 8 dkg kenyér /390 kcal/
- 175 g kefir, 8 dkg túró, 6 dkg rozskenyér /393 kcal/
- 1 pár virsli ( 12 dkg ), mustár, 8 dkg kenyér, tea édesítővel /484 kcal/
- 7 dkg főtt csirkemell, 15 dkg főtt burgonya, bulgár saláta /299 kcal/
- zöldfűszeres tonhal, burgonyapüré /326 kcal/



- csontleves zöldségbetéttel, sajtos brokkoli, 15 dkg héjában sült burgonya /328 kcal/
- sertés pörkölt, 5 dkg tésztából köret, 20 dkg kovászos uborka /384 kcal/
- 2 dl paradicsomlé (100 %-os), natúrszelet, lengyeles zöldbab /438 kcal/
- vagdalt, zöldbabfőzelék /501 kcal /

**50 g szénhidrát**

- gomba pörkölt, 20 dkg főtt burgonya, 10 dkg csemege uborka /317 kcal/
- gulyásleves, 5 dkg kenyér /379 kcal/
- zöldségleves, marhapörkölt, párolt rizs, ecetes almapaprika /474 kcal/
- rizsleves, 5 dkg főtt virsli, kelkáposzta főzelék /508 kcal/
- karfiolleves, pulykavagdalt, almás zeller saláta /528 kcal/
- csontleves, rántott hús, morzsás karfiol /650 kcal/
- palócgulyás, sajtos spagetti /711 kcal/

**60 g szénhidrát**

- zöldség leves, rostonsült csirkemell , petr.rizs,10 dkg csemege uborka /444 kcal/
- roston sült pulykamell, rizs saláta(téli), 2 dl 100 %-os gyümölcslé /450 kcal/
- húsleves (tésztával), brassói aprópecsenye, 20 dkg kovászos uborka /516 kcal/
- zöldséges burgonyaleves, székelykáposzta, 20 dkg alma /547 kcal/
- rántott sajt, tepsis zöldséges tál /754 kcal/
- csőbensült halfilé, fűszeres burgonya /807 kcal/

Azonos szénhidráttartalmon belül lehet több, vagy kevesebb az étkezés energiatartalma, attól függően, hogy több vagy kevesebb a szénhidrát mellett az étel fehérje- és zsírtartalma. Az elfogyasztható energiatartalom függ a testtömegtől, kortól, nemtől, és nagymértékben függ a rendszeres testmozgástól. Ezért érdemes tisztába lenni azzal is, hogy mennyi a szervezet tényleges energiaigénye.

*További étrendi ötletek, és a készételek receptúrája:*
*Fövényi J., Gyurcsáné K.I.: Cukorbetegek nagy diétáskönyve*
*SpringMed 2011*

# Minta étrend kb. 1500-1600 kcal, 180 g szénhidráttal

| 1.nap | | energia (kcal) | szénhidrát (g) |
|---|---|---|---|
| R: | citromos tea, mesterséges édesítővel | | |
| | 5 dkg baromfi mozaik felvágott v. zalai | 120 | - |
| | 6 dkg félbarna kenyér | 125 | 30 |
| | 10 dkg retek | 20 | 2 |
| T: | 20 dkg alma | 60 | 14 |
| | 2 korpás keksz | 40 | 6 |
| E: | zöldségleves | 170 | 24,2 |
| | Lecsós marha | 320 | 4,5 |
| | Tarhonya | 181 | 36 |
| U: | 15 dkg alma | 45 | 10,5 |
| | 2 db Abonett (korpás-rozsos) | 40 | 8,6 |
| V: | Meleg szendvics | 497 | 41 |
| utóV: | 10 dkg őszibarack | 40 | 10 |
| | 1 db puffasztott rizsszelet (1 dkg) | 35 | 7 |
| | | 1693 kcal | 183,2 g |

| 2.nap | | | |
|---|---|---|---|
| R : | 3 dkg párizsi | 63 | - |
| | 6 dkg félbarna kenyér | 150 | 30 |
| | 10 dkg jégcsap retek | 20 | 2 |
| | Zöld tea, üresen | - | - |
| T : | 25 dkg alma | 75 | 17,5 |
| E : | zellerkémleves | 153 | 18 |
| | Bácskai rizseshús | 362 | 42,7 |
| | 20 dkg kovászos uborka | 20 | 3 |
| U : | 3 dkg diabetikus aprósütemény | 150 | 18 |
| V : | vagdalt | 230 | 17,3 |
| | Tökfőzelék | 200 | 27,9 |
| utóV : | 2 szelet puffasztott búza | 70 | 14 |
| | 5 dkg mandarin, vagy narancs | 20 | 5 |
| | | 1513 kcal | 195,4 g |

| 3.nap | | | |
|---|---|---|---|
| R : | 2 dl tej 1,5 %-os | 90 | 10 |
| | 4 dkg kenyér (ha lehet, korpás, magvas) | 100 | 20 |
| | 1 dkg light margarin | 22 | |
| | 10 dkg paradicsom | 30 | 4 |
| T : | 10 dkg kivi | 55 | 11 |
| | 3 db korpáskeksz | 60 | 9 |
| E : | Burgonyaleves zöldséges | 148 | 28,3 |
| | Székelykáposzta | 339 | 20,9 |
| U : | 150 g joghurt vagy aludt tej | 95 | 6,9 |
| | 3 dkg kenyér (esetleg pirítva) | 75 | 15 |
| V : | tea édesítővel | - | - |
| | 1 db (5 dkg) virsli | 120 | - |
| | 1 dkg mustár | 9 | 0,5 |
| | 8 dkg félbarna kenyér | 200 | 40 |
| utóV : | 10 dkg narancs | 40 | 9 |
| | 3 db korpás keksz, vagy 1,5 dkg ropi | 60 | 9 |
| | | 1607 kcal | 183,6 g |

| 4.nap | | | |
|---|---|---|---|
| R: | gyümölcs tea, üresen | - | - |
| | 3 dkg trappista sajt | 108 | 0,6 |
| | 6 dkg teljes kiőrlésű kenyér | 150 | 30 |
| | 5 dkg zöldpaprika | 10 | 1,5 |
| T: | 2 dkg diabetikus nápolyi | 120 | 12 |
| | 10 dkg málna vagy szeder | 30 | 6 |
| E: | rizsleves | 130 | 19 |
| | Natúr szelet | 208 | 7,4 |
| | zöldbabfőzelék | 188 | 26,1 |
| U: | 20 dkg grapefruit | 70 | 14 |
| V: | 10 dkg sült tengeri halfilé (lisztbe forgatva) | 180 | 7,5 |
| | Kefires franciasaláta | 234 | 29,8 |
| | 3 dkg kenyér | 75 | 15 |
| utóV: | 20 dkg alma | 60 | 14 |
| | 1 db kockasajt (1,7 dkg) | 47 | - |
| | | 1600 kcal | 182,9 g |

| 5.nap | | | |
|---|---|---|---|
| R : | tea, citromos, mesterséges édesítővel | - | - |
| | 2 dkg diabetikus jam | 15 | 6 |
| | 1 dkg margarin | 72 | - |
| | 5 dkg félbarna kenyér | 125 | 25 |
| T : | 20 dkg alma | 60 | 14 |
| | 1 dkg dió | 65 | 1,2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| E : | Frankfurtileves | 171 | 11 |
| | Túrós tészta | 386 | 41,9 |
| U : | 150 g light gyümölcsjoghurt | 69 | 11,3 |
| | 2 db korpás keksz | 40 | 6 |
| V : | 1 db tükörtojás (teflon edényben sütve) | 66 | - |
| | Zöldborsófőzelék | 308 | 42,8 |
| utóV : | 10 dkg narancs | 40 | 10 |
| | 2 db Dexi extrudált kenyér | 75 | 11 |
| | | 1492 kcal | 180,2 g |

**6.nap**

| | | | |
|---|---|---|---|
| R: | tejeskávé 2 dl tejből, édesítővel | 90 | 10 |
| | 4 dkg bakonyi barna kenyér | 100 | 20 |
| | 3 dkg párizsi | 63 | - |
| | 5 dkg zöldpaprika | 10 | 1,5 |
| T: | 10 dkg alma | 30 | 7 |
| | 2 db Abonett (vagy 2 dkg pirított kenyér) | 40 | 8,6 |
| E: | 2 dl natúr paradicsom ital | 60 | 8 |
| | Csőbensült halfilé, pirított burgonyával | 50 | 58 |
| U: | 15 dkg körte | 75 | 18 |
| V: | párolt marha szelet | 165 | - |
| | Tepsis zöldségestál | 254 | 36,8 |
| | 10 dkg alma | 30 | 7 |
| utóV: | 6 db cukormentes háztartási keksz | 90 | 15 |
| | | 1507 kcal | 189,9 g |

**7.nap**

| | | | |
|---|---|---|---|
| R: | Tea édesítővel | - | - |
| | körözött | 104 | 3,6 |
| | 6 dkg rozskenyér | 144 | 30 |
| | 5 dkg zöldpaprika | 10 | 1 |
| T: | 2 dl 100%-os vagy friss gyümölcslé | 100 | 20 |
| E: | karfiolleves | 140 | 18,7 |
| | sertéspörkölt | 172 | 2,4 |
| | 5 dkg főtt tészta | 180 | 37 |
| | paradicsom saláta | 30 | 5 |
| U: | 15 dkg diabetikus almabefőtt | 90 | 18 |
| V: | Rakott burgonya | 527 | 42 |
| | 20 dkg csemege uborka | 30 | 4 |
| utóV: | 20 dkg alma | 60 | 14 |
| | | 1463 kcal | 190,7 g |



*A jelzés nélküli receptek 4 adagosak, de a tápanyagtartalom egy adagra vonatkozik.*

**Néhány útmutató, az ételek elkészítéséhez:**

- A nyersanyagok súlya mindig megtisztított mennyiségekre (zöldségek, főzelékfélék) vagy színhúsra vonatkozik.
- A zöldségek-, főzelékfélék, és a gyümölcsök frissen javasoltak, de használhatók a fagyasztott termékek is.
- Energiaszegény étrendbe az ételeket zsiradék szegény tejjel, tejföllel készítse
- A konyhasó mennyiségét fokozatosan csökkentse, utóízesítésre kevesebb sóval is azonos ízhatást érhet el. Használjon változatos fűszereket, melyeknek az ízesítés mellett gyógyhatásuk is van.
- Konyhasó helyett használható kevesebb tengeri só
- Az étolaj alatt általában napraforgó olajat értünk, de lehet az ételeket olíva, kukorica, kókusz, dió stb. olajjal is készíteni.
- A szereplő hagyományos ételek zsiradékszegény elkészítési mintájára további „magyaros" ételeket is készíthet.
- Liszt helyett használható durum vagy graham liszt is, rizs helyett barna rizs.
- Ahol nincs jelölve mennyiség a fűszereknél, ízlés szerint adható.
- Cukorbetegek számára tilos a cukor és a méz fogyasztása, ezért helyette mesterséges édesítőszerek, vagy egyéb cukorpótlók (gyümölcscukor, cukor-alkoholok) használhatók.

## Melegszendvics (1 adag)

4 szelet teljes kiőrlésű toast kenyér (8 dkg)
2 dkg vaj vagy margarin
4 dkg félzsíros sajt
3 dkg csirkemell sonka
3 dkg vöröshagyma, karikára vágva

Két szelet kenyérre elosztjuk a csirkemell sonkát, vékonyra szeletelt sajtot és a vöröshagyma karikákat. Befedjük a megmaradt kenyérszeletekkel. A tetejét vékonyan megkenjük a vajjal, vagy margarinnal, és az előmelegített szendvicssütőbe úgy helyezzük bele, hogy alulra kerüljön a megkent rész. Ezután kenjük meg a tetejét is a maradék zsiradékkal, és süssük meg a szendvicseket.

Energia: 497 kcal Szénhidrát: 41,0 g

## Körözött

25 dkg túró (sovány)
1/2 dl tejföl 12 %-os
5 dkg light margarin (Delma)
5 dkg póré-, vagy vöröshagyma
őrölt köménymag
fűszerpaprika
tengeri só

A túrót villával áttörjük, kikeverjük a margarinnal és a tejföllel, majd ízesítjük kevés sóval, fűszerpaprikával, őrölt köménymaggal és az apróra vágott hagymával. Érdemes az étkezés előtt legalább néhány órával elkészíteni, hogy kicsit összeérjen a tálalás előtt.

Energia: 104 kcal Szénhidrát: 3,6 g

## Burgonyaleves, zöldséges

50 dkg burgonya
10 dkg sárgarépa
10 dkg petrezselyemgyökér
5 dkg zellergumó
1 evőkanál olaj
1 csokor petrezselyem zöldje
5 dkg vöröshagyma
konyhasó

Az olajban átfuttatjuk a reszelt vöröshagymát, majd beletesszük a kockákra vágott sárgarépát, petrezselyemgyökeret, zellergumót. Meghintjük a finomra vágott petrezselyem zöld felével és jól összepirítjuk. Kevés vizet öntünk rá, és fedő alatt pároljuk. Amikor félig megpuhult, hozzáadjuk a kockára vágott burgonyát. Ízesítjük kevés sóval, felöntjük kb. 1 liter vízzel, és lassú tüzön puhára főzzük. Frissen vágott petrezselyem zöldjével megszórva tálaljuk.

Energia: 148 kcal Szénhidrát: 28,3 g

## Frankfurti leves

60 dkg kelkáposzta
30 dkg baromfi virsli
1 dl tejszín, növényi
1 db tojás sárga
5 dkg vöröshagyma
Köménymag
Majoránna
Fokhagyma
Konyhasó



A metéltre vágott kelkáposztát 1 liter vízben vagy lezsírozott csontlében föltesszük főni. Ízesítjük az apróra vágott vöröshagymával, a péppé zúzott fokhagymával, sóval, köménymaggal és majoránnával. Amikor majdnem puha a kelkáposzta, a tojás sárgát a tejszínnel elkeverve besűrítjük, majd belefőzzük a vékony karikára szelt virslit, és néhány percig lassan forraljuk.

Energia: 248 kcal Szénhidrát: 4,7 g

## Karfiolleves

60 dkg karfiol
10 dkg sárgarépa
10 dkg petrezselyemgyökér
1 dl tejföl 12 %-os
4 dkg levestészta (durum)
1 evőkanál olaj
1 csomag petrezselyem zöld
konyhasó

A felhevített olajon a megtisztított, és ízlés szerint aprított sárgarépát és petrezselyemgyökeret átfuttatjuk, kevés vizet aláöntve pároljuk. Ha félig megpuhult, hozzáadjuk a rózsáira szedett karfiolt, kb. 1 liter vízzel felengedjük, ízesítjük sóval, és puhára főzzük. Tejföllel behabarjuk, és bele főzünk a tésztát. Frissen vágott petrezselyem zöldjével gazdagon meghintve tálaljuk.

Energia: 140 kcal Szénhidrát: 18,3 g

## Rizsleves

8 dkg rizs
10 dkg petrezselyemgyökér
10 dkg sárgarépa
1 evőkanál olaj
1,5 dl tejföl 12 %-os
1 evőkanál liszt
5 dkg vöröshagyma
1/2 csomag petrezselyem zöld
Fűszerpaprika
konyhasó

Felmelegített olajon az apróra vágott vöröshagymát átfuttatjuk, tűzről levéve hozzáadjuk a fűszerpaprikát, kockára vágott zöldségeket, ízesítjük sóval, majd kevés vízzel felöntve főzni kezdjük. Ha a zöldségek félig megpuhultak hozzáadjuk a rizst és kb. egy liter vízzel felöntve tovább főzzük. Ha a rizs megpuhult tejföllel, liszttel behabarjuk, 2-3 percig összeforraljuk, tálaláskor apróra vágott petrezselyem zölddel megszórjuk. Rosttartalma magasabb lesz, ha barnarizzsel készítjük.

Energia: 182 kcal Szénhidrát: 24,2 g

## Zellerkrémleves

25 dkg zeller

1 evőkanál olaj

1 dl tejföl 20 %-os

2 evőkanál liszt

1 db zsemle

Konyhasó

A kockára vágott zellert az olajon átfuttatjuk, ízesítjük sóval, majd kevés vízzel felöntve puhára főzzük. A megfőtt zellert a levével összeturmixoljuk. Hozzáadunk kb. egy liter vizet vagy csontlevet, tejföllel-liszttel behabarjuk, és összeforraljuk. Tálaláskor pirított zsemlekockával megszórva fogyasztjuk.

Energia: 153 kcal Szénhidrát: 18 g

## Zöldségleves

40 dkg sárgarépa
20 dkg petrezselyem gyökér
5 dkg zeller
20 dkg karalábé
15 dkg kelkáposzta
2 evőkanál olíva olaj
fűszerpaprika
Tengeri só
1/2 csomag petrezselyem zöld
4 dkg levestészta

A megtisztított zöldségeket ízlés daraboljuk, és a felmelegített olajon átpirítjuk. Ízesítjük sóval, kevés fűszerpaprikával, és az apróra vágott petrezselyem zölddel. Kevés vízzel, fedő alatt pároljuk. Amikor a zöldségek megpuhultak, felengedjük annyi vízzel, hogy a zöldségeken kb. 1 liter folyadék legyen. Amikor felforrt a leves, beletesszük a levestésztát, és addig főzzük, míg a tészta megfő. A klasszikus hús és csontleves helyett készíthető, levesbetétként tehető bele daragaluska, reszelt tészta is.

Energia: 170 kcal Szénhidrát: 24,2 g

## Bácskai rizseshús

20 dkg rizs
30 dkg pulykacomb filé (vagy sovány sertéshús)
10 dkg vöröshagyma
1 db kisebb paradicsom
1/2 db zöldpaprika
2 evőkanál olaj
fűszerpaprika
őrölt fehér bors
konyhasó



A pulykacombot mossuk meg, töröljük szárazra, és vágjuk fel 1,5x1,5 cm-es kockára. A vöröshagymát apróra vágjuk, és egy evőkanál olajon megpároljuk. Hozzá adjuk a fűszerpaprikát – de vigyázva, hogy a paprika ne égjen meg –, az őrölt borsot. Tegyük bele a húst, és kevergetve pirítsuk össze, majd felengedjük kevés vízzel. Ízesítsük sóval, paprikával, paradicsommal és a szokásos módon pörköltöt készítsünk belőle. Közben a másik kanál olajból és a rizsből párolt rizst készítünk. Amikor megfőtt a hús, a pörköltöt zsírjára pirítjuk, és belekeverjük a párolt rizst. Savanyúsággal, vagy salátával fogyasztható.

Energia: 362 kcal Szénhidrát: 42,7 g

## Csőben sült halfilé, pirított burgonyával

40 dkg tengeri halfilé
10 dkg szeletelt félzsíros sajt
4 dkg liszt
4 evőkanál olíva olaj
1/2 db citrom
1 kg burgonya
tengeri só

A burgonyákat alaposan megmossuk, héjában megfőzzük. Megtisztítjuk, és kockára vágjuk. A halfilét gyengén megsózzuk, lisztbe forgatva olíva olajban elősütjük úgy, hogy a közepe félig nyers maradjon. A félig sült halszeleteket tűzálló tálba helyezzük, beborítjuk a sajt szeletekkel, és előmelegített sütőbe tesszük, de csak addig, míg ráolvad a sajt. A kockára vágott burgonyát megpirítjuk a halsütés után visszamaradt olajban. Tálaláskor citrom karikákkal díszítjük.

Energia: 500 kcal Szénhidrát: 58,0 g

## Lecsós marhaszelet

40 dkg marhalapocka (sovány)
8 dkg húsos füstölt szalonna
2 evőkanál olaj
20 dkg zöldpaprika
10 dkg paradicsom
10 dkg vöröshagyma

A lesózott marhahúst vékony szeletekre vágjuk, elősütjük, majd egy nagyobb lábasban félretesszük. Apró kockára vágjuk a szalonnát és a vöröshagymát. A megmaradt pecsenyelében kisütjük a szalonna kockák zsírját, benne üvegesre fonnyasztjuk az apróra összevágott vöröshagymát. Megszórjuk kevés fűszerpaprikával, sóval, majd a paprikát, paradicsomot hozzáadva elkészítjük a lecsót. Mikor a lecsó félig elkészült, ráöntjük a marhaszeletekre, és együtt készre pároljuk. Tarhonyával , rizzsel (5 dkg szárazon) tálaljuk .

Energia : 320 kcal Szénhidrát : 4,5 g

## Natúr sertésborda

32 dkg sertéskaraj
2 evőkanál olaj
4 dkg liszt

A kivert, lesózott karaj szeletek mindkét oldalát lisztbe forgatjuk, és a felforrósított olajban, teflon edényben rózsaszínre sütjük. Frissen sütve tálaljuk. Fogyasztható burgonya és rizs körettel, salátával.

Energia: 208 kcal Szénhidrát : 7,4 g

## Párolt marha szelet

40 dkg sovány marha lapocka vagy bélszín
2 evőkanál olaj
őrölt bors

A húst vágjuk fel vékony szeletekre, ízesítsük sóval, borssal, esetleg mustárral. Felmelegített olajon a szeletek mindkét oldalát süssük rózsaszínűre, majd öntsük fel kevés vízzel, és fedő alatt pároljuk puhára.

Energia: 165 kcal Szénhidrát: -

## Rakott burgonya

80 dkg burgonya
6 db tojás
20 dkg krinolin
4 dkg gyulai kolbász (gyári szeletelt)
1 kis pohár tejföl (12 %-os)
1 evőkanál olaj

A burgonyát megtisztítjuk, karikára vágva sós vízben megfőzzük, majd leszűrjük. Egy tojást nyersen hagyunk, a többit keményre főzzük (érdemes előre megfőzni, mert akkor könnyebben tisztítható, de felhasználhatjuk húsvétkor a „locsolós" tojásokat is). A krinolint és a tojásokat is karikára vágjuk. Kiolajozott tepsibe leterítjük a főtt burgonya felét, rárétegezzük először a főtt tojás karikákat (gyengén megsózzuk), majd a krinolin karikákat, végül a gyulai kolbász szeletkéket, amelyek íze majd a „hagyományos rakott krumpli" illúzióját adják. Ezután a maradék főtt burgonyát tesszük felső rétegnek. A félretett nyers tojást összekeverjük a tejföllel, és a burgonya tetejére simítjuk, majd forró sütőben átsütjük. Készíthetjük héjában főtt burgonyából is, de akkor a burgonyarétegeket is sózzuk meg kissé.

Energia : 527 kcal Szénhidrát : 42 g



## Sertéspörkölt

40 dkg sertéscomb (színhús)
10 dkg vöröshagyma
1 evőkanál olaj
2 evőkanál lecsó
Fűszerpaprika
Őrölt bors

A sovány sertéshúst kockára vágjuk. A felhevített olajon átfuttatjuk az apróra vágott vöröshagymát, tűzről levéve beletesszük a fűszerpaprikát, átforgatjuk, majd hozzáadjuk a felkockázott húst. Tűzre visszatéve összepirítjuk, ízesítjük sóval, borssal, majd kevés vízzel felengedve, többször zsírjára pirítva pároljuk, míg a hús megpuhul. Tálalhatjuk ízlés szerint főtt burgonyával, párolt rizzsel vagy durum tésztával.

Energia: 172 kcal Szénhidrát: 2,4 g

## Székelykáposzta

1 kg savanyú káposzta
40 dkg sertéshús (sovány)
5 dkg füstölt kolozsvári szalonna
1 evőkanál olaj
1 dl tejföl 12 %-os
3 dkg liszt
10 dkg vöröshagyma
1 evőkanál lecsó
Fűszerpaprika
Őrölt bors

A felkockázott szalonnának kisütjük a zsírját, hozzáadjuk az evőkanál olajat, és megpároljuk benne az apróra vágott vöröshagymát. Tűzről levéve megszórjuk fűszerpaprikával és hozzáadjuk a felkockázott húst. Fűszerekkel, lecsóval ízesítve pörköltöt készítünk belőle. Mikor félig puha a hús, beletesszük a kinyomkodott savanyú káposztát és vízzel felengedve továbbfőzzük. Mikor a hús és a káposzta is megfőtt, tejföllel és liszttel behabarjuk. Magasabb szénhidráttartalmú levesekkel is (tarhonya, burgonya, lebbencs) párosítható.

Energia : 339 kcal Szénhidrát : 20,9 g

## Vagdalt

30 dkg sovány darált hús (sertés vagy pulykacomb)
1 db zsemle
5 dkg vöröshagyma
1 db tojás
1 dl tej (1,5 %-os)
4 dkg liszt

1 evőkanál olaj
őrölt fehérbors
tengeri só
1/2 csomag petrezselyem zöld

A zsemlét felaprítva áztassuk be a tejbe. A vöröshagymát és a petrezselyem zöldet egészen apróra vágjuk össze. A darált húst ízesítsük sóval, borssal, dolgozzuk össze a tejben áztatott zsemlével, vöröshagymával, tojással és a petrezselyem zölddel. Négy ovális pogácsát készítsünk belőle, majd forgassuk lisztbe. Tegyük olajjal megkent hőálló tálba, és előmelegített sütőben süssük meg. Burgonyapürével, főzelékkel vagy vajon párolt vegyes zöldséggel tálaljuk.

Energia: 230 kcal Szénhidrát: 17,3 g

## Párolt rizs

20 dkg rizs, vagy barna rizs
1 evőkanál olaj
tengeri só

A megmosott, átválogatott rizst a felhevített zsiradékon üvegesre pároljuk. Felengedjük másfélszeres-kétszeres térfogatú vízzel (legideálisabb bögrével kimérni a rizst, és hozzá a víz mennyiséget, ami a rizs minőségétől is függ). Ízesítjük sóval, és fedő alatt, takaréklángon készre pároljuk. A párolt rizs is változatosabbá tehető, ha megszórjuk frissen összevágott petrezselyem zölddel, készíthetjük vadrizzsel keverve.

Energia: 195 kcal Szénhidrát: 39,2 g

## Tepsis zöldségestál

40 dkg burgonya
40 dkg laskagomba
20 dkg vöröshagyma
20 dkg zöldpaprika
40 dkg patisszon
3 evőkanál olíva olaj
Tengeri só
Őrölt fehérbors
Bazsalikom

A burgonyát, vöröshagymát és zöldpaprikát karikára vágjuk, a patisszont és a gombát cikkekre. A zöldségeket lazán összekeverve tepsibe rakjuk. Fűszerekkel megszórjuk, olajjal meglocsoljuk, majd s sütőben 15 percig fólia alatt pároljuk. Ha megpárolódott a zöldség, a fóliát eltávolítva készre sütjük. Bár energia és szénhidráttartalma közel azonos a tepsis burgonyával, ásványi anyag és vitamintartalma kedvezőbb a zöldségek miatt.

Energia: 282 kcal Szénhidrát: 37,5 g



## Tésztaköret

20 dkg durum tészta (spagetti, orsó stb)
1 evőkanál olíva olaj
tengeri só

Forrásban levő sós vízbe teszünk egy kanál olajat. Beletesszük a kimért mennyiségű tésztát, és a zacskóján jelzett ideig (általában 8-10 percig) főzzük. Ha megfőtt a tészta leszűrjük, és rögtön tálaljuk. Adhatjuk húsból, vagy zöldségből készült pörkölttel „magyar módra", zöldséges raguval vagy bolognai mártással stb. Ha tarhonyát készítünk, bevonatos edényben piritsuk meg a tésztát, és vízzel felengedve a riszhez hasonló módon készítsük.

Energia: 181 kcal Szénhidrát: 36 g

## Tökfőzelék

1 kg tök
1 csomag kapor
1 evőkanál reszelt vöröshagyma
4 evőkanál liszt
2 dl tejföl 12 %-os
ecet
mesterséges édesítőszer
konyhasó

A frissen gyalult, vagy fagyasztott tököt enyhén sós vízben tegyük fel főni. Ízesítsük apróra vágott kapor zölddel, és a reszelt vöröshagymával. Amikor a tök már ressre főtt, habarjuk be a tejföllel elkevert liszttel. Ízesíthető ecettel és édesítőszerrel.

Energia: 200 kcal Szénhidrát: 27,9 g

## Zöldbabfőzelék

80 dkg zöldbab
1 evőkanál olaj
4 evőkanál liszt
1 dl tejföl 12 %-os
2-3 gerezd fokhagyma
fűszerpaprika
konyhasó

A megtisztított zöldbabot 2 cm hosszú darabokra vágjuk, és annyi enyhén sós, meleg vízben tesszük fel főzni, ami éppen ellepi. Ízesítjük a péppé zúzott fokhagymával. Bevonatos edényben zsemleszínű rántást készítünk, melyet csipetnyi fűszerpaprikával színesítünk. A főzeléket a rántással jól összeforraljuk, és behabarjuk a tejföllel. Ízlés szerint ízesíthetjük kevés ecettel. Ha pörkölttel fogyasztjuk együtt, a rántás helyett használhatunk tejfölös-lisztes habarást, és kevés pörkölt szafttal színesíthetjük a főzeléket.

Energia: 188 kcal Szénhidrát: 26,1 g

## Zöldborsófőzelék

80 dkg zöldborsó
2 evőkanál olaj
4 dkg liszt
3 dl tej 1,5 %-os
1 csomag petrezselyem zöld
konyhasó

A zöldborsót az olajon fedő alatt puhára pároljuk, ízesítjük sóval, és az apróra vágott petrezselyem felével. Ha borsó megpuhult, zsírjára pirítjuk, meghintjük liszttel, összepirítjuk és felengedjük a tejjel. Tálalás előtt meghintjük a petrezselyem zöld másik felével.

Energia: 254 kcal Szénhidrát: 39 g

## Túrós tészta

20 dkg tészta (fodros kocka, vagy széles metélt)
30 dkg túró (félzsíros)
1 evőkanál olaj
2 dl tejföl (12 %-os)
Folyékony édesítőszer

A tésztát forró sós vízben megfőzzük. Ha durum tésztát használunk, az olajat tegyük a főző vízbe, ha hagyományos tésztát használunk, a leszűrt tésztára tegyük az olajat. A kifőtt tésztát keverjük össze az áttört túróval, tálaláskor meglocsoljuk a tejföllel. Ízesítjük ízlés szerint folyékony édesítőszerrel (lehet Canderel vagy Süssina édesítőporral is, 1 evőkanál kb. 1,5 g szénhidrát). Akinek kevésbé kell ügyelnie az energiára, fogyaszthatja édesítés helyett kisütött szalonna kockával. Szénhidrátban szegényebb húsos levesekkel párosítható (palócgulyás, újházi tyúkhúsleves, frankfurti leves).

Energia: 384 kcal Szénhidrát: 42,5 g

## Kefires „francia" saláta

20 dkg burgonya
20 dkg zöldborsó
20 dkg sárgarépa
20 dkg alma
2 db csemege uborka
2 dl kefir
2 dl tejföl 12 %-os
mustár
őrölt bors
citromlé
folyékony édesítőszer (vagy cukor)
tengeri só



A megtisztított burgonyát kisebb kockára összevágva sós vízben megfőzzük, leszűrjük, és hűlni hagyjuk. Ressre főzzük a zöldborsó és a kockára vágott sárgarépát, és szintén lehűtjük. Elkészítjük a dresszinget. A tejfölt összekeverjük a kefirrel (így kicsit sűrűbb lesz az állaga), és ízesítjük sóval, őrölt borssal, mustárral, citromlével és néhány csepp édesítővel. A dresszingbe lazán belekeverjük a megfőtt zöldségeket, és végül a szintén kockára vágott almát és a csemege uborkát. Hűtőben kicsit érleljük össze. Egész adagban köretként, fél adagban körethez kiegészítő fogyaszthatjuk. A főtt burgonya helyett használhatunk nyers, kockára vágott csicsókát.

Energia: 234 kcal Szénhidrát: 29,8 g

## Paradicsomsaláta

60 dkg paradicsom
ecet
mesterséges édesítőszer (vagy cukor)
csomag petrezselyem zöld (vagy tárkony)

A paradicsomokat vékony karikára vágjuk. Az ecetből kevés vízzel és édesítőszerrel páclevet készítünk. Beletesszük a paradicsomokat a páclébe, a saláta tetejét megszórjuk az apróra vágott petrezselyem zölddel. Petrezselyem zöld helyett használhatunk tárkonyt is, melyet a pácléhez keverjünk hozzá. Hasonló módon készíthetünk egyéb zöldségekből is (uborka, zöldpaprika) salátákat.

Energia: 30 kcal Szénhidrát: 5,0 g

# Jegyzetek



# TÁPANYAGTÁBLÁZAT KIVONAT

100 g vagy 1 dl termékben

| Nyersanyagok | Energia (kcal) | Szénhidrát (g) |
|---|---|---|
| Gabonafélék, lisztesáruk, kenyerek | | |
| Bakonyi barna kenyér | 250 | 50 |
| Briós 1 db = 47 g | 170 | 30 |
| Búzacsíra | 500 | 40 |
| Búzakorpa | 520 | 50 |
| Búzadara, búzaliszt | 350 | 75 |
| Chips (átlag) | 500-550 | 50-55 |
| Diabet-max kenyér (szegedi) | 220 | 35 |
| Diabet-max zsemle 1 db | 120 | 20 |
| Diabetikus korpáskenyér | 230 | 25 |
| Durum tészta | 340 | 75 |
| Extrudált kenyér (Abonett, Dexi, Wasa) | 350 | 70-80 |
| - Abonett 1 db | 20 | 4,3 |
| - Dexi 1 db | 25 | 5,5 |
| - Wasa 1 db | 27 | 5,5 |
| Fehér kenyér, alföldi kenyér | 250 | 55 |
| Félbarna kenyér | 250 | 50 |
| Gabona magvak (átlag) | 330 | 70 |
| Gabona pelyhek, préselt (átlag) | 350 | 65 |
| Graham kenyér | 270 | 55 |
| Keményítő (átlag) | 360 | 85 |
| Kétszersült | 410 | 75 |
| Kukorica, pattogatott | 400 | 62 |
| Kifli 1db = 44 g | 130 | 25 |
| Lenmagos kenyér | 260 | 50 |
| Magvas kenyér | 250 | 40 |
| Pászka | 380 | 80 |
| Pászka, tönköly | 255 | 54 |
| - Pászka, tönköly 1 db | 49 | 10 |
| Perec (sült), stangli (átlag) | 400 | 60 |
| Pogácsa (átlag) | 430 | 50 |
| Puffasztott búza | 360 | 65 |
| Puffasztott rizs | 350 | 75 |
| - Hamlett 1 db =10 g | 35 | 7 |
| - Cerbona 1 db = 6 g | 20 | 4 |
| Rizs, rizsliszt | 350 | 80 |
| Rozskenyér | 240 | 50 |

| | Energia (kcal) | Szénhidrát (g) |
|---|---|---|
| Száraztészta (átlag) | 400 | 70-75 |
| Szójababtúró (Tofu) | 85 | 10 |
| Szója granulátum, kocka | 380 | 32 |
| Szójaliszt | 330 | 25 |
| Üvegtészta | 320 | 80 |
| Zsemle 1 db = 54 g | 150 | 30 |
| Zsemlemorzsa | 350 | 75 |
| Vollkorn-brot | 190 | 40 |
| **Húsok, húskészítmények** | | |
| Baromfi párizsi | 240 | - |
| Baromfi virsli | 200 | - |
| Bárányhús, juhhús (sovány) | 200 | - |
| Csirkecomb, pulykacomb | 140 | |
| Csirkemell, pulykamell | 110 | |
| Csirkemáj | 130 | 3 |
| Disznósajt | 320 | - |
| Füstölt kolbászok (átlag) | 300-400 | - |
| Füstölt parasztsonka | 400 | - |
| Füstölt tarja, sovány | 200 | - |
| Gépsonka és egyéb sonkafélék | 160 | - |
| Hurka (véres, májas) | 290 | 9 |
| Kenőmájas | 320 | 3 |
| Lecsókolbász | 280 | - |
| Liba, kacsa | 390 | - |
| Májkrém, konzerv | 220 | 2 |
| Marhahús, sovány | 120 | - |
| Marhahús, kövér | 290 | - |
| Marhamáj, borjúmáj | 130 | 4 |
| Olasz, mortadella | 330 | - |
| Pacal | 170 | - |
| Párizsi, krinolin, szafaládé | 210 | - |
| Sertéscomb, karaj | 160 | - |
| Sertés lapocka, csülök | 250-350 | - |
| Sertés dagadó | 440 | - |
| Sertés máj | 140 | 2 |
| Téli szalámi | 530 | - |
| Turista szalámi | 340 | - |
| Vagdalthús (átlag) | 270 | 2-6 |
| Virsli | 240 | - |
| Zalai felvágott | 240 | - |



| Halak, halkészítmények | Energia (kcal) | Szénhidrát (g) |
|---|---|---|
| Amur | 145 | - |
| Busa | 90 | - |
| Fogas, süllő, harcsa, csuka, keszeg (átlag) | 85 | - |
| Kaviár | 270 | 5 |
| Olajos halkonzervek (átlag) | 270 | - |
| Ponty átlag | 100-150 | - |
| Tengeri halfilé | 85 | - |
| **Zsiradékok** | | |
| Császárhús, kolozsvári szalonna | 640 | - |
| Delma light, Rama Créme Bonjour | 220-270 | - |
| Majonéz | 734 | 4 |
| Margarin (átlag) | 740 | - |
| Margarin, Ráma harmónia | 460 | - |
| Olajok (átlag) | 900 | - |
| Sertés és baromfizsír | 900 | - |
| Szalonna, füstölt | 720 | - |
| Tejszín, növényi | 250 | 8 |
| Tepertő | 800 | - |
| Vaj | 720 | - |
| Vajkrém (átlag) | 380-450 | - |
| **Tojás** | | |
| Tojás, egész 1 db | 66 | - |
| Tojás, fehérje 1 db | 14 | - |
| Tojás, sárgája 1 db | 52 | - |
| **Tej, tejtermékek** | | |
| 1,5 %-os tej | 45 | 5 |
| Aludttej, joghurt, kefir | 65 | 5 |
| Főző tejszín | 200 | 5 |
| Gyümölcsjoghurt | 87 | 14 |
| Gyümölcsjoghurt, light | 46 | 7,5 |
| Jogobella 0 % | 62 | 9 |
| Juhtúró | 380 | 2 |
| Krémsajt | 260 | 3 |
| Ömlesztett sajtok (átlag) | 300 | 2 |
| Sajt, sovány (köményes, túra, tolnai, feta) | 200 | 2 |
| Sajt, félzsíros (óvári, orda, mozzarella) | 240-280 | 2 |
| Sajt, zsíros (trappista, füstölt, stb.) | 320-380 | 2 |
| Tehéntúró, félzsíros | 147 | 4 |
| Tejföl (20 %) | 216 | 4 |
| Tejföl (12 %) | 142 | 4 |

| | Energia (kcal) | Szénhidrát (g) |
|---|---|---|
| Tejszín | 290 | 3 |
| Túrórúdi, fruktózzal | 290 | 38 |
| **Zöldségek, színes főzelékek, konzervek** | | |
| Bimbóskel | 50 | 6 |
| Brokkoli | 25 | 2 |
| Burgonya | 90 | 20 |
| Burgonyapehely | 350 | 80 |
| Cékla | 30 | 6 |
| Cukkíni | 30 | 5 |
| Csemege uborka | 15 | 2 |
| Csiperkegomba | 40 | 3 |
| Fejtett bab | 167 | 29 |
| Fejes saláta, jégsaláta, kínai kel | 20 | 2 |
| Káposzta – fejes, vörös | 30 | 6 |
| Karalábé | 40 | 7 |
| Karfiol | 30 | 4 |
| Ketchup | 90 | 14 |
| Kelkáposzta | 40 | 4 |
| Kukorica –tejes | 130 | 24 |
| Laskagomba | 40 | 6 |
| Lecsó, konzerv | 50 | 8 |
| Lencse | 340 | 53 |
| Mustár | 95 | 5 |
| Olajbogyó | 230 | 6 |
| Padlizsán | 25 | 5 |
| Paradicsom | 20 | 4 |
| Paradicsompüré | 110 | 20 |
| Paraj | 20 | 2 |
| Petrezselyem (gyökér), zeller | 30 | 6 |
| Retek | 15 | 2 |
| Savanyított káposzta | 20 | 4 |
| Sárgaborsó | 320 | 53 |
| Sárgarépa | 40 | 8 |
| Spárga | 20 | 2 |
| Sütőtök | 80 | 16 |
| Szárazbab | 320 | 54 |
| Tök (főző), patisszon | 30 | 6 |
| Uborka, kovászos uborka | 10 | 2 |
| Vöröshagyma, póréhagyma | 40 | 8 |
| Zöldbab | 40 | 7 |
| Zöldborsó | 90 | 14 |
| Zöldpaprika | 20 | 3 |



| Gyümölcsök, gyümölcskészítmények | Energia (kcal) | Szénhidrát (g) |
|---|---|---|
| Alma | 30 | 7 |
| Ananász | 80 | 12 |
| Aszalt gyümölcsök, füge, mazsola (átlag) | 250 | 60 |
| Banán | 105 | 24 |
| Befőttek (cukorral, átlag) | 80-100 | 20 |
| Birsalma | 40 | 9 |
| Citrom | 25 | 2 |
| Cseresznye | 60 | 14 |
| Datolya | 300 | 72 |
| Diabetikus befőttek (átlag) | 50-60 | 12-15 |
| Diabetikus dzsemek (átlag) | 100 | 25 |
| Dinnye, görög | 35 | 7 |
| Dinnye, sárga | 40 | 10 |
| Dzsemek (cukorral, átlag) | 250 | 60 |
| Grapefruit | 35 | 7 |
| Kajszibarack | 45 | 10 |
| Kivi | 55 | 11 |
| Körte | 50 | 12 |
| Málna, szeder, szamóca, ribizli (átlag) | 30 | 6 |
| Meggy | 50 | 11 |
| Narancs, mandarin (átlag) | 40 | 10 |
| Őszibarack, nektarin (átlag) | 40 | 10 |
| Szilva, ringló | 60 | 13 |
| Szőlő | 75 | 18 |
| **Diófélék, olajos magvak** | | |
| Dió | 650 | 12 |
| Földimogyoró | 610 | 17 |
| Gesztenye | 170 | 33 |
| Gesztenyemassza | 225 | 54 |
| Kókusz | 400 | 10 |
| Mák | 540 | 24 |
| Mandula | 630 | 7 |
| Mogyoró | 690 | 9 |
| Napraforgómag | 500 | 17 |
| Pisztácia | 650 | 14 |
| Tökmag | 620 | 4 |
| **Édesipari termékek** | | |
| Canderel csokoládé (átlag) | 480 | 35 |
| Canderel por | 400 | 95 |
| Cukor | 400 | 100 |

| | Energia (kcal) | Szénhidrát (g) |
|---|---|---|
| Cukormentes keksz (STOP) | 430 | 70 |
| - Cukormentes keksz 1 db | 15 | 2,5 |
| Corn flakes (8,7 g cukor) | 370 | 83 |
| Csokoládé (átlag) | 580 | 55 |
| Diabet – méz (12 g fruktóz, 56 g szorbit) | 180 | 68 |
| Diabetikus aprósütemény (átlag) | 500 | 60 |
| Diabetikus csokoládé (átlag) | 560 | 50 |
| Diabetikus cukorka (átlag- szorbittal) | 240 | 95 |
| Diabetikus nápolyik (átlag) | 500-600 | 60-65 |
| Diétás méz (átlag) | 360 | 85 |
| Diétás mogyorókrém | 560 | 50 |
| Gabonapehely, Fitness, Wellness (17-19 g cukor) | 360 | 80 |
| Gabonapehely, ízesített (35 g cukor) | 380 | 80 |
| Fagylalt (átlag) | 130-170 | 30 |
| Fruktóz (gyümölcscukor) | 400 | 100 |
| Glukonon, szorbitol | 230 | 95 |
| Kakaópor | 380 | 30 |
| Korpovit (korpás keksz) | 440 | 65 |
| - Korpovit 1 db | 20 | 3 |
| Müzli, natúr | 310 | 60 |
| Müzli, ízesített | 430 | 65 |
| Müzli szelet, cukor nélkül | 410 | 73 |
| Pudingporok (átlag) | 340 | 65 |
| **Italok (átlag)** | | |
| Bor, száraz | 60-70 | 4 |
| Brandy | 250 | 2 |
| Gyümölcslé 100 % | 40-60 | 10 |
| Gyümölcslé, cukor nélkül, 40-50 % gyümölccsel | 20 | 3-4 |
| Gyümölcslé, cukor nélkül, 12 % gyümölccsel | 10 | 2 |
| Pálinka | 220 | - |
| Rostos ivólevek | 60 | 14 |
| Sör | 40-60 | 5 |
| Szörpök | 280 | 70 |
| Üdítők, tonik | 50-60 | 12 |
| Üdítők, cukor nélkül | 0,2-2 | 0,1 alatt |
| Zöldséglevek, cukor nélkül | 20-30 | 4 |

*Bíró Gy., Lindner K.: Tápanyagtáblázat, Medicina, 1995, kiegészítésekkel*
*Összeállította: Gyurcsáné Kondrát Ilona*



## Pár személyes gondolat a szerzőtől

Dietetikusként, azaz főiskolát végzett táplálkozási szakemberként 1978 óta dolgozom az Országos Korányi TBC és Pulmonológiai Intézetben, 1985 óta a Dietetikai Szolgálat vezetője vagyok. Az elmúlt 34 évben négyszer részesültem munkám elismeréseként Főigazgatói Dicséretben, 2007-ben szakmai tevékenységemért a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége az Év Terápiás Dietetikusa Díjjal jutalmazta, 2012-ben pedig „eredményes, példamutató tevékenységem" elismerésekén miniszteri dicséretben részesültem.

Kapcsolatom a diabétesszel 1986-ban kezdődött. Ebben az évben kezdtem dolgozni a belgyógyászati osztályon, melynek fő profilja a diabétesz volt. Sokat tanultam az orvosoktól, akikkel együtt dolgoztam, betegeimtől, akiket próbáltam bevezetni a dietetika rejtelmeibe, és a cukorbeteg klubfoglalkozásokból, ahol az előadásokra való felkészülések során új, és új információkkal szembesültem. Ma már több betegszervezettel dolgozom együtt, így nem csak a betegágy melleti tapasztalatokkal rendelkezem.

A cukorbetegség kezelésének jelentős pillére a tanulás, és a tanultak alkalmazása. Magamon is látom, hogy bár közel harminc éve, évente többször járok továbbképzésekre, konferenciákra, még mindig van, lesz mit tanulnom. Én igyekeztem tanulni, és a tudást tovább adni. Számos szakmai és betegrendezvényen vettem részt előadásokkal, cikkeim jelentek meg szakmai, beteg és egyéb újságokban, magazinokban, általában a cukorbetegek és egészségesek táplálkozásáról.

Remélem, hogy e tájékoztatóval sikerült eloszlatnom aggályait a "diétázással" kapcsolatban, és segítséget tudtam adni étrendje összeállításához. További tanácsokat olvashat tőlem – nem csak cukorbetegségről – az alábbi könyvekben:

Gyurcsáné K. I: Van-e az Ön családjában cukorbeteg?, Magánkiadás, 1998
Rigó J., Gyurcsáné K. I.: Egészséges fogyókúra, Medicina, 2005
Halmos T.: Metabolikus szindróma, Springmed, 2008
Fövényi J., Gyurcsáné K.I.: Cukorbetegek nagy diétáskönyve, SpringMed, 2008, 2009, 2011
Zajkás G., Gyurcsáné K. I.: Szív- és érbetegek nagy diétáskönyve, SpringMed, 2010
Gyurcsáné K.I.: Húgysavcsökkentés diétával, SpringMed, 2011
Gyurcsáné K. I., Bittner N.: Daganatos betegek nagy diétáskönyve, SpringMed, 2012
Gyurcsáné K. I., Hidvégi E., Borbás J.: Tejcukorérzékenyek nagy diétáskönyve, SpringMed, 2012

**Javasolt irodalom:**

Rodler I. (szerk): Új Tápanyagtáblázat, Medicina, 2005
Fövényi J.: A cukorbaj és a metabolikus szindróma, B+V Kiadó, 2005
Fövényi J., Papp R.: Cukorbetegség és diéta, Medicina, 2008
Winkler G., Baranyi É.: Cukorbetegek kézi könyve, SpringMed, 2006, 2009
Winkler G., Baranyi É.: Kérdezz! – Felelek! Cukorbetegség, SpringMed, 2007, 2009
Gézsi A-né M., Fövényi J.: Hogyan fogyjunk cukorbetegen? Főzőiskola lépésről, lépésre, SpringMed, 2010
Gézsi A-né M., Máger J.: Cukorbetegek nagy süteményeskönyve, SpringMed, 2011

Amennyiben kérdései adódnak az étkezéssel kapcsolatban, ne csak kezelőorvosát kérdezze, vegye fel a kapcsolatot dietetikussal is. A dietetikusok megtalálhatók kórházakban, diabetológiai szakrendelőkben, magán praxisban és interneten is.
Ha az Önhöz legközelebb található dietetikust szeretné elérni, segíteni tud a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (elérhetőségek: www.mdosz.hu).

**Hasznos információkat talál az alábbi címeken, linkeken:**
www.ujdieta.hu, www.macosz.hu, www.diabetes.hu, www.hazipatika.hu, www.dieta.lap.hu, www.diabet.hu, www.betegtajekoztatok.hu, www.patikamagazin.hu
Online újságban:
Diabetesnet – elérés: www.macosz.hu
Betegtájékoztató újságokban:
Diabetes, Hypertonia – megrendelhetők a Tudomány Kiadónál