

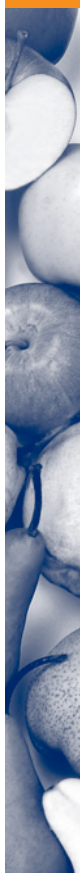
DIÉTÁS TANÁCSOK CUKORBETEGEKNEK

Dr. Fövényi József - Székely Katalin

Elégé köztudott, hogy a cukorbeteg kezelés nem képzelhető el az étrend megfelelő módosítása, a diéta nélkül. Ennek ellenére mind a régebben fennálló, mind az újonnan diagnosztizált cukorbetegséggel együtt élők számára az egyik legnehezebben megoldható feladatnak a diéta bizonyul. Nem véletlenül: Étkezni, enni, inni nagyon jó dolog, a legfontosabb örömforrások egyike, azon túlmenően, hogy a táplálkozás az élet egyik alapfeltételét is képezni. Miért nehéz helyesen diétázni? Az egyik ok a megszokás: minél későbbi életkorban lép fel a cukorbetegség, annál nehezebb életmódot, étkezést váltani. A diétával kapcsolatban széles skálán mozgó tévhitek sora: Az egyik véglet: Egyáltalán nem szükséges diétázni, az ember cukorbeteg is ugyanúgy étkezhet, mintha teljesen egészséges lenne. A másik véglet: Szigorú előírás szerint grammra, kalóriára kiporciózottan, napjában 6-7-szeri gyakorisággal, percnyi pontossággal kell étkezni és ennek keretében számtalan élelmiszer tilos fogyasztani. Nos, **a helyes út** itt is a középút, mely azonban **egyénileg rugalmasan értelmezendő és messzemenően közelíthető az egyéni igényekhez, szokásokhoz**. Ebben kíván segítséget nyújtani e kis füzet.

Minden cukorbeteg – vagy cukorbetegség által fenyegetett egyén – esetében alapvető fontosságú az étrendi kezelés. Miért van erre szükség?

- 1.** Az alkalmazott vércukorcsökkentő kezeléshez igazítva úgy kell elosztani a diétán belül a szénhidrátok napi bevitelét, hogy az a **lehető legkisebb vércukor ingadozást eredményezzen**.
- 2.** Az étrend energiatartalmát a kívánatos testsúly eléréséhez, ill. fenntartásához szükséges igazítani. Ezért a legtöbb (főként 2-es típusú) cukorbeteg esetében az **energiaszegény diéta** a kedvező.
- 3.** A két szempont egyeztetése és az ílymódon optimalizált vércukorszintek fenntartása esetén **kerülhető el vagy késleltethető** a diabéteszes **szövődmények kifejlődése**.



ELŐSZÖR TEKINTSÜK ÁT CUKORBETEGEK ÉTRENDJÉNEK FŐ SZEMPONTJAIT

1 | A legfontosabb az étrend energia tartalma.

Ennek oka egyrészt, hogy a cukorbetegek közel 90%-a eleve súlyfelesleggel rendelkezik vagy kövér, másrészt, hogy a még sovány, főként 1-es típusú cukorbeteg is nem kívánatos módon meghízhatnak, ha az étkezésnél nem figyelnek az energia-felvételre és gyakran túladagolják az inzulint. Éppen ezért a **diétának mindig *testre-szabottnak* kell lennie**. Azaz; a normális testtömegű egyénnek összességében naponta annyi energiához kell juttatnia a szervezetét, amennyit az az *életkor*, a *nem*, a jelenlegi *testsúly*, *testmagasság*, az *anyagcsere jellemzői*, a *végzett fizikai tevékenység* függvényében megkíván. Egy fiatal sportolónak, fizikai munkát végző férfinak nyilvánvalóan többet, mint egy középkorú, ülőmunkát végző nőnek. Ugyanakkor egy súlyfelesleggel rendelkező személy diétájának kevesebb energiát kell tartalmaznia, mint amennyit szervezete a testtömeg-állandóság érdekében megkívánna, mivel számára a fogyás lenne a legfontosabb elérendő cél. Éppen ezért a *testre-* (és a kezelési célra) *szabott* étrend energiataralma az életkor, a nem és a fizikai aktivitás függvényében igen tág határok, azaz 1000 és 3000 kcal (4200 és 12600 kJ) között mozoghat.

Ahhoz, hogy ki-ki megállapíthassa, eltér-e az ideálistól a testsúlya, a testtömeg index (TTI) kiszámítása szükséges. Ez úgy történik, hogy a kg-ban mért testsúlyt elosztjuk a m-ben mért testmagasság négyzetével. Pl. Egy 70 kg-os, 175 cm magas egyén TTI-je: $70 \text{ osztva } 1,75 \times 1,75 = 70/3,08 = 22,7$.

Testtömeg index (kg/m ²)	Tápláltsági állapot
19 alatt	Sovány
9-25	Normális
25-30	Túlsúlyos
30 felett	Elhízott



2 | A második legfontosabb szempont az étrend összetétele.

Mérvadó szakvélemények világszerte a zsírban és fehérjében viszonylag szegény, de szénhidrátokban viszonylag dús diétát tartják optimálisnak. A gyakorlatban még megvalósítható, korszerű diabéteszes diéta összetétele tehát: **50% szénhidrát, 20% fehérje és 30% zsír**, az energiatartalomra számítva.

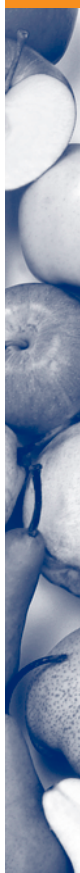
Ilyen értelemben a különböző energiatartalmú étrenden belül az egyes tápanyagok mennyisége az alábbi táblázatban feltüntetettek szerint alakul:

Energiatartalom		Szénhidrát	Fehérje	Zsír
kcal	kJ	g	g	g
1000	4200	125	50	37
1400	5900	175	70	46
1800	7600	225	90	60
2200	9240	275	110	73

A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy minden étrendi javaslatnál egyidejűleg célszerű megadni az étrend energia- és szénhidráttartalmát is, mert e kettő elválaszthatatlanul összetartozik, és e kettőből a fehérje- és a zsírhányad csaknem automatikusan következik. Önmagában **csupán a szénhidráttartalomra** vagy akár az **energiatartalomra történő utalás nem nyújt kielégítő eligazítást.**

3 | A harmadik szempont: az étkezések gyakorisága.

Általában a **napi minimum 4-5-szöri étkezés** javasolható. Ennek előnyei: Az egyszerre viszonylag kisebb szénhidrát mennyiség kevésbé emeli a vércukrot, és a viszonylag kisebb mennyiségű zsiradék kevésbé emeli a triglicerid szintet. Ugyanakkor a gyomor soha sem lesz hosszabb ideig üres



és kevésbé érzi kínzóan éhesnek magát az ember. **A napi többszöri étkezés így egyik biztosítéka mind a testsúly sikeres csökkentésének, mind a súlygyarapodás megelőzésének.** Ugyanis minél ritkábban eszik valaki, minél inkább a nap második felében, főként estefelé fogyasztja el a napi táplálék nagy részét, annál hajlamosabb a hízásra és az anyagcsere rendellenességek kifejlődésére/romlására. Ugyanakkor a **mai legkorszerűbb intenzív inzulinkezelés, vagy inzulin pumpakezelés keretében a cukorbeteg akár naponta csupán háromszor is étkezhet.**

4 | Negyedik szempont: Az egyes étkezések szénhidráttartalma.

Minden étkezésnek megfelelő mennyiségű szénhidrátot kell tartalmaznia. Ez mind inzulin nélkül, mind inzulinnal kezelt cukorbetegéknél igen fontos. Hogy mikor mennyi szénhidrátot kell elfogyasztania, több tényező függvénye. Ezek egyike az élettani tény, hogy a szervezet úgynevezett inzulin érzékenysége napszakos ingadozást mutat: legalacsonyabb reggel és késő délután, legmagasabb délben és éjjel. Ezzel magyarázható, hogy ha például reggel és délben azonos mennyiségű szénhidrátot fogyaszt a cukorbeteg, reggel vércukra közel kétszeresére emelkedhet, mint délben. Éppen ezért **reggelre kevesebb szénhidrátot tanácsos fogyasztani, mint ebédre vagy vacsorára.** Hogy mégis mennyit, arra közelítő választ ad az alábbi táblázat, melyben különböző energiatartalmú étrendek esetén javasolt napi össz-szénhidrát mennyiség oszlik 5, illetve 6 adagra.

	1000 kcal (4200 kJ) 125 g szénhidrát	1400 kcal (5900 kJ) 175 g szénhidrát	1800 kcal (7600 kJ) 225 g szénhidrát	2200 kcal (9240 kJ) 275 g szénhidrát
Reggeli	20 g	35 g	40 g	50 g
Tízórai	15 g	20 g	25 g	30 g
Ebéd	40 g	55 g	60 g	75 g
Üzsonna	15 g	20 g	25 g	30 g
Vacsora	35 g	45 g	50 g	65 g

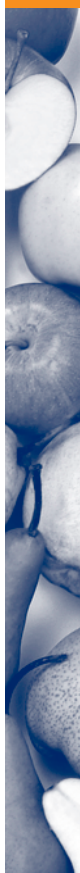
Értelemszerűen a fenti sémától egyénenként lehetséges az eltérés a megrogzított étkezési szokások, az életvitel, a fizikai aktivitás, stb. függvényében.

5

Ötödik szempont: A vércukrot gyorsan emelő élelmiszer, étel, ital fogyasztásának kerülése.

A *vércukor szintjét legjobban a szőlőcukor (glukóz) emeli*, ezt követi a malátacukor (maltóz), répa(nád)cukor (szacharóz), tejcukor (laktóz), és *a sor végén áll a gyümölcscukor (fruktóz), melyet ezért diétás cukorként tartunk nyilván.* Ugyanakkor az is ismert, hogy a keményítőt tartalmazó élelmiszerek többsége ugyanúgy, vagy jobban emeli a vércukor szintjét, mint akár maga a répacukor! Ez vezetett a *glikémiás index* fogalmának bevezetéséhez. Ez alatt az egyes szénhidrát-tartalmú élelmiszereknek és ételeknek a szőlőcukorhoz vagy esetenként a fehér kenyérhez (zsemlehez) viszonyított vércukoremelő képességét értjük. Az alábbi táblázatban található néhány nemzetközileg vizsgált élelmiszer glikémiás indexe, azonos szénhidrát-tartalmú szőlőcukor vércukoremelő hatásának százalékában.

Glikémiás index	
90-100%	malátacukor, burgonyapüré por, főtt burgonya, méz, gabonapehely, kukoricapehely, rizspehely (általában minden, pelyhesítéssel szétroncsolt sejtfalú, magas szénhidrát-tartalmú növényi termék), valamint minden cukros (üdítő) ital (amely nagyon gyorsan a bélbe jut és felszívódhat).
70-90%	fehér és félbarna kenyér, zsemle, kifli, Abonett, ostya, kétszersült, sós sütemények, kekszek, édes müzli, pudingpor, tejberizs, fehér liszt, főtt tésztafélék (kivéve a spagettit és a makarónit), kalács, szőlő, (répa)cukor. (Utóbbi csak felerészben tartalmaz szőlőcukrot, másik fele a "diétás" gyümölcscukor.)
50-70%	zabpehely, kukorica, főtt rizs, fekete kenyér, étcsokoládé, banán, natúr (cukrozatlan) gyümölcsle.
30-50%	tej, joghurt, kefir, a legtöbb hazai gyümölcs, spagetti, makaróni (minden, durum búzából készült tészta), tejszínes fagyaltok, tejszokoládé (a magas zsírtartalom miatt lassan szívódik fel a cukor).
30% alatti	fruktóz, szorbit, lencse, bab, borsó, szójabab, dió, mogyoró, korpás müzli, színes-főzelékek, saláták, cékla, retek, paprika, paradicsom.



Ennek figyelembe vételével a szénhidrátokon belül elsősorban a **30% alatti glikémiás indexszel rendelkező élelmiszerek** – közülük is a zöldségek, saláták, zöldségek – a jelenleginél **sokkal nagyobb mértékű fogyasztása javasolható**, elsősorban a cukrot (is) tartalmazó valamint a finomított szénhidrátok rovására. Ugyanakkor hangsúlyozni szükséges, hogy a viszonylag kedvező glikémiás indexszel rendelkező édességek (tejszokoládé, tejszínes fagyalt) fogyasztása a magas zsír- és ennek következtében magas energiatartalom miatt nem vagy nagyon korlátozott mértékben ajánlott. Hogy a kenyérénél nem rosszabb glikémiás indexű répacukor fogyasztásának kerülése javasolt, annak az oka az, hogy a cukor „luxus-energián” kívül semmi hasznosat nem tartalmaz a szervezet számára.

RÖVIDEN A TÁPANYAGOKRÓL

Szénhidrátok

A legfőbb energiát szolgáltató tápanyagaink közé tartoznak. Két fő csoportba sorolandók.

A cukrok

alkotják az egyik csoportjukat. Közülük az étrendben mindenekelőtt a természetes formában előforduló tejcukor (tej, aludttej, joghurt, kefir), gyümölcscukor, illetve gyümölcscukor, szőlőcukor és répacukor keverékei (gyümölcsökben, „diétás” befőttekben, lekvárokból, dzsemekben, „light” gyümölcsnektárokból) kaphatnak helyet. Mivel a tejcukor közepes mértékben emeli a vércukor szintjét, a tej, joghurt, kefir stb. 2-3-szorra elosztva, 2-4 dl napi mennyiségben fogyasztható.

A gyümölcsök fogyasztása a citrusfélék mellett a hazai gyümölcsök túlnyomó többségét beleértve is messzemenően javasolt. Csupán tekintettel kell lenni azok cukortartalmára. Így a **magasabb cukortartalmú banánból, szőlőből csupán minimális mennyiséget, a cseresznyéből, meggyből, sárgabarackból, almából többet, a görögdiinnyéből, málnából, eperből még többet** fogyaszthat a cukorbeteg. A különféle gyümölcsök napi mennyisége, szénhidrát tartalmuk figyelembevételével 100 és (görögdiinnyéből akár) 1000 g között ingadozhat, 3-4 részre elosztva, és természetesen naponta fogyasztásra javasolt szénhidrátmennyiségbe beszámítva. Tehát **nem a szokásos kenyér, burgonya, rizs, tészta stb. mellé, hanem részben vagy egészen helyettük fogyaszthatók a gyümölcsök**. Tudnunk kell, hogy a gyümölcsök kitűnően alkalmazhatók fogyókúra keretében, akár cukor-

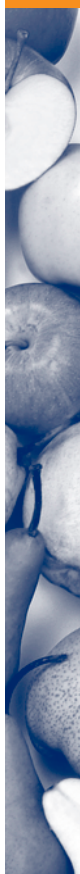
beteg esetében is. Tartalmazzák ugyanis a szervezet számára feltétlenül szükséges szénhidrátot (cukrokat), ezen kívül élelmi rostot, vitaminokat főként C-vitamint, fontos ásványi sókat, viszont magas víztartalmuk révén igen energiaszegények. Így például ha valaki heti egy-egy nap csak másfél kg, átlag 10% cukrot tartalmazó gyümölcsöt eszik meg, ez az ily módon elfogyasztott 150 g szénhidráttal együtt mindössze 600 kcal (2520 kJ) bevitelét jelenti. Mivel ez messzemenően befolyásolja az alkalmazott vércukorcsökkentő kezelés adagját, a gyümölcskúra csupán szigorú orvosi ellenőrzés mellett alkalmazható.

A keményítő

a cukrok mellett a szénhidrátok másik fontosabb előfordulási formája. Ez a gabonafélék (búza, rozs, árpa, kukorica), továbbá a rizs, a burgonya, a szójabab és a száraz borsó, lencse, bab, valamint a gesztenye legfőbb alkotóeleme. Minden növény, így a főzelékfélék, zöldségek is tartalmaz keményítőt, de míg az előbbieket 20-70 g /100 g közötti mennyiségben, az utóbbiak 5-15 g/100 g) körül. Tehát minden lisztes áru nagyrészt keményítőt tartalmaz, és általuk jutunk a felvett szénhidrátok többségéhez.

A cukorbeteg is *mindenfajta gabonából származó élelmiszert*, továbbá *rizst, burgonyát, kukoricát, szóját* stb. *fogyaszthatnak*, azok tényleges *szénhidrát tartalmának figyelembevételével*. Ezen túlmenően azonban tekintettel kell lenni például egyik oldalon a burgonya gyors vércukoremelő hatására (magas glikémiás indexére), a másik oldalon viszont az olasz típusú tészták (spagetti, makaróni) viszonylag lassabb vércukoremelő hatására (alacsony glikémiás indexére). A különbség oka: a durum búzából készült lisztes árúk keményítője nagyrészt amilóz, amely szemben a legtöbb lisztfajta keményítőjében domináló amilopektinnel lényegesen alacsonyabb glikémiás indexű, de ez nem jelenti azt, hogy egy étkezésre többet lehet enni belőle.

A *kenyérfélék* közül helytelen a zsemlet előnyben részesíteni. Kívánatosabb a magas rosttartalmú, valóban korpát tartalmazó (és nem barnára színezett) „barna” és „fekete” kenyér fogyasztása. Az utóbbi időben a hazai piacon is megjelentek gabonafehérjével, guar rosttal, valamint korpával dúsított „diabetikus” kenyerek, melyeknek a gyártók túlzott előnyt tulajdonítanak. Előnyös lehet a kétszeres mennyiségű fehérjét tartalmazó, teljes őrlésű tönköly búzából készült kenyér fogyasztása is.



A száraz hüvelyesek a legelőnyösebben használható élelmiszerek közé tartoznak igen alacsony glikémiás indexük miatt. Viszont minél kisebb energiatartalmú étrendre utalt egy cukorbeteg, annál **inkább zöldségek, főzelékek és gyümölcsök** formájában javasolható a szénhidrátok felvétele. Így optimális hatású, 1000 kcal-ás (4200 kJ) étrendet a kenyér, zsemle, tésztafélék teljes mellőzésével is el lehet képzelni, vagy ún. kenyérhelyettesítők esetleges beiktatásával pótolhatók: pl. Abonett, Hamlett, Korpovit keksz. Egyébként célszerű, ha a cukorbeteg ismeri a magasabb szénhidrát tartalmú, ezért az étrendbe feltétlenül beszámítandó szénhidrát hordozók mellett a szokásos adagban beszámítás nélkül, **„szabadon” fogyasztható szénhidrátforrásokat** is. Ezek: brokkoli, búzakorpa, cukor nélkül készített cékla, csalamádé, cukkini, fejes saláta, fokhagyma, gomba, karalábé, karfiol, (fejes, vörös, savanyú) káposzta, kelbimbó, kelkáposzta, kínai kel, padlizsán, paradicsom, paraj, patisszon, petrezselyem, póréhagyma, rebarbara, retek, sóska, spárga, tök, (kovászos, saláta, savanyú-), uborka, vöröshagyma, zeller, zöldbab, zöldpaprika.

Fehérjék

Míg a növényi eredetű élelmiszereink a legfőbb szénhidráthordozók, addig a fehérjék esetében általában állati eredetű élelmiszerekre gondolunk. Ez a nézet annyiban kiigazításra szorul, hogy elsősorban a gabonából és a hüvelyesekből származó élelmiszereink jelentős (akár 10 g/100 g-ot is meghaladó) mennyiségben tartalmaznak fehérjét. Ez azért lényeges, mert bár nem minden növényi fehérjét képes az emberi szervezet százszázalékosan hasznosítani, a legújabb kutatások szerint kívánatos, hogy ezek aránya főként a cukorbeteg étrendjében elérje az össz-fehérje bevitel 50%-át. Míg ugyanis az állati eredetű fehérjék bomlástermékeinek kiválasztása megterheli a vesét, fokozhatja az albuminürítést, ez a növényi eredetű fehérjékre kevésbé vonatkozik.

Feltétlenül tisztában kell lenni azzal is, hogy bár a **fehérjék szolgáltatják szervezetünk építőköveit, az aminosavakat**, egyúttal főlegben történő bevitelük kapcsán elégnék és energiát is szolgáltatnak. Ezért a szükségesnél nagyobb mennyiségben fogyasztva szerepet játszhatnak a cukorbeteg előnytelen testsúly gyarapodásában is, de legalábbis megakadályozhatják a testtömeg esetenként kívánatos csökkentését. Másrészt viszont **többnyire különböző mennyiségű zsiradékkal együtt fordulnak elő** (rejtett zsír), azaz jelentősen **meg is terhelhetik az energiamérleget**. Ez kiderül bármilyen élelmiszer táblázat tanulmányozása során, tehát amennyiben egy állati

eredetű *élelmiszer energiatartalma magas, annak nagy a zsírtartalma, amelyiké alacsony, annak kicsi a zsírtartalma* is.

A felnőtt ember számára az általában *optimális fehérje mennyiség a napi energia-felvétel 20%-a*, ami így 50 és 100 g között mozoghat, hasonlóan az étrend szénhidrát és zsírtartalmához. Ugyanez érvényes a cukorbetegre is (l. a 3. old.-on lévő táblázatot), kivéve, ha előrehaladott veseszövődésményei vannak. Ekkor ugyanis többnyire napi 50 g alá célszerű csökkenteni a fehérjefogyasztást.

Milyen fehérjehordozók fogyasztása ajánlható cukorbetegeknek? Általában a zsírban (azaz energiában) szegényebbeké, és pedig annál szegényebbé, minél energiaszegényebb a javasolt étrend. Egy 1000 kcal-ás (4200 kJ) diétába eszerint elsősorban a grillcsirke, a sonkafélék, az 1,5%-os (vagy alacsonyabb) zsírtartalmú tej stb. illeszthető be. De még egy 1800 kcal-ás (7600 kJ) étrendbe is csak egy-egy szelet téliszalámi vagy egy-egy karika szárazkolbász kerülhet bele, különben ezek nagy zsírtartalma kiszoríthatja a laktató, nagyobb fehérje- és alacsonyabb zsírtartalmú felvágottakat, sajtokat. Azaz a cukorbetegek többségének nem kívánatos mást fogyasztani mint baromfit, sovány sertés- és marhahúst, halat, 100 g-onként 300 kcal-nál (1260 kJ) kevesebb energiát tartalmazó sajtokat és felvágottakat már ami a fehérjéjéi illeti. Tojásból – beleszámítva a száraztésztákban lévő is – elsősorban magas koleszterintartalma miatt napi egy db fogyasztása lehetséges.

Tehát annak érdekében, hogy ne bomoljon fel a zsír javára az optimális szénhidrát fehérje zsír arány, mindig a fogyasztott élelmiszerek szénhidrát- és energiatartalmának együttes szem előtt tartásával kívánatos az étrend összeállítása.

Zsiradékok

Ami az érlelmeszedés szempontjából fokozottan veszélyeztetett cukorbetegeket illeti, kívánatos, hogy a *zsiradékok közül a növényi eredetűeket részesítsék előnyben*. Miután az állati eredetű zsírok rejtett zsiradék formájában benne vannak állati eredetű fehérjeforrásainkban, fogyasztásuk nem mellőzhető, csupán részben a húsárak, tejtermékek megválogatásával, részben a korszerű, zsírkímélő (grillezés, roston sütés, sütőfólia, mikrohullámú sütő használata) konyhatechnika alkalmazásával mérsékelhető.

A korszerű növényi eredetű zsírok közül fogyasztásra különösen ajánlhatók a margarinok, főként az igen egészséges zsírsav-összetételű készítmények,



mint a Flóra vagy a light margarinok. Az étolajok közül elsősorban a repce-, napraforgó-, valamint az olíva olaj használata javasolható. Míg a növényi olajok koleszterinmentesek, a tejjel készült margarinok koleszterin-tartalma olyan csekély, hogy elhanyagolható. Előnyös, ha az étrend minél nagyobb mennyiségben tartalmaz többszörösen telítetlen ún. omega-3 zsírsavakat is, ezek elsősorban a tengeri halakban találhatók, de jelentős mennyiség található belőlük a dióban és a mogoróban is.

A nagyon alacsony energiataartalmú étrendek – pl. az 1000 kcal-ás (4200 kJ) étrend – olyan kevés zsíradékot tartalmazhatnak, azt is csak rejtett zsír formájában, hogy az ételek elkészítésénél még olajat sem szabad használni, és zsírmentes konyhatechnikát kell alkalmazni. Az 1400 kcal-ás (6300 kJ) étrendhez mindig gondosan megválogatott tejtermékek és húсарuk felhasználása mellett javasolható minimális növényi zsíradék alkalmazása a megengedett energiahatáron belül. Az 1800 kcal-ás (7600 kJ) és e fölötti energiataartalmú étrendnél az ételek elkészítésénél főzőmargarin és olaj javasolható.

Vitaminok és ásványi sók

Az eddig tárgyalt diéta mind vitaminokban, mind ásványi sókban maximálisan gazdag és e szempontból értékesebb, mint az átlagos hazai étrend. Viszont fontos hangsúlyozni, hogy az *ásványi sók közül a konyhasó bevitele átlag négyszeresen haladja meg az ideálist*. Ezért kívánatos lenne – főként hipertóniás – cukorbetegeknek a sózás maximális kerülése.

A cukorbetegnek nem feltétlenül szükséges táplálék-kiegészítőket (vitaminokat) szednie, csak azért mert cukorbeteg. Legfeljebb hűléses betegségek idején, az immunrendszer erősítése céljából.

Növényi rostok

Köztudott, hogy az elmúlt 50-100 év során kontinensünk emberének táplálkozása rost-szegénnyé vált. Ennek számos kedvezőtlen következményével találkozhatunk. A rostszegény táplálkozás leggyakrabban székrekedéshez vezet, de szerepet tulajdonítanak neki a cukorbetegség létrejöttében és a vastagbélrákok szaporodásában is. A cukorbetegnek abban az esetben, ha az eddig javasoltak alapján sok főzeléket, salátát, gyümölcsöt, valamint fehér kenyér helyett korpás kenyeret fogyasztanak e téren is optimális szintre emelhetik táplálkozásukat. Fogyókúrában kiváló szolgálatot tehet, ráadásul a rostbevittelt is növeli a *zabkorpa* és a *búzakorpa* fogyasztása. Mindkettő tej-

ben, joghurtban, kefirben, stb. keverhető el, napi 3-6 evőkanálnyi mennyiségben. Jelentősen csökkenthetik az étvágyat, rendezhetik a bélműködést és biztosíthatják a fogyókúra sikerét.

A „diétás” élelmiszerek

A szakemberek egyöntetű véleménye szerint *a cukorbetegeknek elsősorban nem „diétás” élelmiszereket kell fogyasztaniuk, hanem az eddig tárgyaltak értelmében a „normális”, azaz az élelmiszerüzletekben és piacokon kapható élelmiszerekből kell összeállítani étrendjüket, az ismertett szempontok szerint.*

Az úgynevezett „diétás” élelmiszerek többsége az élelmiszeripar (kis részben cukrászok) által előállított édességek ill. light tejtermékek fogyókúrázók és cukorbetegek számára is fogyasztható változatainak köréből kerül ki. Többnyire arra alkalmasak, hogy a diabéteszesek komfortérzetét növeljék és a diszkrimináció-érzetet amely abból fakad, hogy ők nem ehetnek édességet, csökkentsék. Mérvadó szakvélemények szerint azonban a „diétás” élelmiszerek legfeljebb az étrend kiegészítőiként kaphatnak helyet és nem azt a célt szolgálják, hogy elsősorban ezeket fogyasszák. *A diétás élelmiszerek túlnyomó többsége nélkül teljes értékű lehet a diéta, diétás élelmiszerekkel viszont az édes ízről lemondani nem képesek részére kellemesebb.*

A diétás élelmiszerek két csoportba oszthatók, úgymint mesterséges édesítőszeres és cukoroptólók, ill. a velük készült ételek és italok.

Mesterséges édesítőszeres

és a velük készült italok és ételek. Az ételek és italok készítésénél meghatározó a szerepük mind a cukorbetegnek, mind bárki más étrendjében, aki fogyókúrázik, vagy egyszerűen csak kerülni akarja a túlzott cukorfogyasztást és egészségesebben óhajt táplálkozni. Közös jellemzőjük, hogy energiát nem tartalmaznak (az aszpartám energiataralma gyakorlatilag elhanyagolható), tehát a legenergiaszegényebb étrendbe is beilleszthetők. Tabletták, porok és folyadékok formájában kerülnek forgalomba, s fontos alkotórészeit képezik az energiaszegény vagy energiamentes üdítőitaloknak és gyümölcsnek-tárolóknak is.

Szerte a világon és ma már hazánkban is négyfajta mesterséges édesítőszerrel forgalmaznak. Ezek: a szaharin, a ciklamát, az aceszulfám-K és az aszpartám.

Fő jellemzőik a következők:

A **szaharin** 120 éve ismert, a legrégebb édesítőszer. 300-szor édesebb a cukornál. Igen olcsó. Fő hátrányai, melyek miatt jogosan szorul egyre hátrább az édesítőszer piacon, egyrészt hogy fémes mellékíze van, másrészt hogy hőre, tehát főzésre, sütésre bomlik.

A **ciklamát** nátrium vagy kalcium sója formájában ismert. Mintegy 30-szor édesebb a cukornál, és csaknem tökéletes cukorillúziót kelt. A második legolcsóbb édesítőszer. Emellett további két jellemzőjében is felülmúlja a szaharint: mellékízmentes és hőhatásra nem bomlik el.

Az **aceszulfám-K** drágább a ciklamátnál, viszont mind édesítőerejében, mind egyéb jellemzőiben azzal csaknem egyezik. Kiváló ízű, továbbá hőhatásra (főzésre, sütésre) nem bomlik el.

Az **aszpartám** szemben az előző három kémiai anyaggal két aminosavból álló, ezért "természetesnek" nevezett édesítőszer. Mintegy 300-szor édesebb a cukornál, és kiváló ízű. Két szempontból azonban hátrányban van az előző két édesítőszerrel szemben: egyrészt sokkal drágább, ez a legdrágább édesítőszer, másrészt hőre, fényre elbomlik. (A vele készült üdítőitalok a szavatossági idő lejártával ízüket veszítik.) Az aszpartám alkalmazása tilos a fenilketonuriában szenvedőknél, mivel fenilalanint tartalmaz. Az utóbbi években az aszpartám rendszeres támadások tárgya, amennyiben egyesek (a sztívia nevű másik természetes édesítőszer propagálói) mérgezőnek, az egészségre ártalmasnak tartják. Ezt vizsgálatok nem támasztották alá, csupán a fenilketonuriások számára jelent veszélyt, de itt sem többet, mint minden más, fenilalanint is tartalmazó élelmiszer.

Fenti édesítőszer tehát ajánlhatók cukorbetegeknek és minden testsúlyára vigyázni kívánó egyének akár mindennapos fogyasztásra is. Elsősorban italokat (kávé, tea, kakaó, üdítő) célszerű édesíteni velük, de kiválóan alkalmazhatók túró, gyümölcssaláta, stb. ízesítésére is. Nem rákkeltők még abban az esetben sem, ha a javasolt mennyiség többszörösét fogyasztaná is valaki. Terhesség alatt használatukat elővigyázatosságból nem javasolják, bár még egyszer sem észlelték magzatkárosító hatásukat.

E helyütt említendő meg a fenti mesterséges édesítőszerekkel vagy azok valamilyen kombinációjával édesített energiamentes, diétás, elterjedt angol kifejezéssel light szénsavas üdítőitalok. Ezek fogyasztása mindenki számára javasolható legyenek cukorbeteg, fogyókúrázók vagy akár minden szempontból egészséges egyének akik az édes üdítőitalokat előnyben részesítik a



vízzel szemben. Hangsúlyozni kell, hogy e termékek a cukorral készült „normális” üdítőitalokkal szemben mindenképpen előnyben részesítendőek, különös tekintettel a még egészséges és normális testtömegű ifjúságra. Ne felejtjük el, 1 liter normál üdítőitalban legyen az kóla vagy akármi más 110-130 g cukor van, ami 440-500 fölösleges kcal-t jelent a szervezet számára.

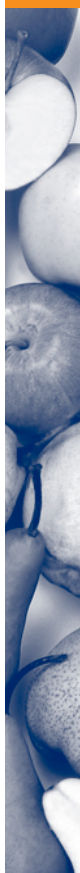
Szintén mesterséges édesítőszerekkel édesítik a hozzáadott cukrot nem tartalmazó, light gyümölcsleveket. Kívánság esetén ezeket a cukorbetegség fogyaszthatják, szem előtt tartva átlag 5 g/dl természetes cukortartalmukat és beszámítva azt a napi javasolt szénhidrátmennyiségbe.

Cukorhelyettesítő anyagok

és a velük készült sütő- és édesipari termékek. Minden olyan édesipari vagy sütőipari terméknel legyen az csokoládé, desszert, torta, piskóta, ahol nélkülözhetetlen a cukor tömege, mesterséges édesítőszerek csupán korlátozottan használhatók. Ez esetben az úgynevezett „cukorhelyettesítők” jöhetnek szóba. A gyakorlatban két fajtájukkal rendelkezünk: Az egyik a gyümölcscukor (fruktóz), a másik a szorbit.

A **gyümölcscukor**, vagy kémiai nevén fruktóz 30%-kal édesebb a répacukornál. A természetben elsősorban a gyümölcsökben fordul elő, innen származik magyar neve is. A vércukrot csupán kismértékben emeli, ezért használják „diétás” cukorként. A diétás édesipar első számú alapanyaga. Hátránya, hogy jelentősen drágább a cukornál. Mivel szénhidrát, a napi szénhidrátmennyiségbe beszámítva maximum napi 50 g fogyasztása javasolható. Ami a főként 2-es típusú cukorbetegségeket illeti, sem a fruktózzal, sem a következőkben tárgyalandó szorbittal készült termékek nem javasolhatók számukra, mivel ezek energiatartalma megegyezik a cukoréval, és ahhoz hasonló mértékben hizlálnak. Ezen túlmenően a fruktózzal készült diétás ostyák, kekszek közel ugyanolyan mértékben emelik a vércukrot, mint a cukrot tartalmazók. A gyümölcscukor fogyasztása nem javasolt magas triglicerid szintek esetén.

A **szorbit** egy úgynevezett cukoralkohol, amely a cukor édesítőerejének csupán 50-60%-ával rendelkezik. Ez az oka annak, hogy a Glukosweet és Glukonon néven forgalmazott hazai por alakú készítményeket még szaharinnal is édesítik. Ez is drágább a cukornál. A vércukrot a fruktózhoz hasonló mértékben, tehát enyhén, de igen elhúzódóan emeli, mivel lassan alakul át glukózzá. Ennél nagyobb hátrányt jelent az a tulajdonsága, hogy egyéni érzékenységtől és hozzá szokástól függően nagyobb mennyiségben fogyasztva





bélpuffadást, hasmenést okozhat. Fogyasztható napi mennyisége maximum 30-50g, amely beszámítandó a napi szénhidrátmennyiségbe. Cukormentes cukorkák formájában is forgalmazzák. Ezenkívül diétás befőttekben és dzse-mekben helyettesíti a cukrot. Ma legnagyobb mennyiségben a cukormentes rágógumikban használják, ugyanis a cukorral ellentétben nem okoz fogszu-vasodást.

DIÉTA ÉS ÉLVEZETI SZEREK

Kávé, tea: 1-3 dupla fekete, illetve 2-4 csésze tea naponta elfogyasztható, ha egyéb betegség miatt nem ellenjavallt. A koffein gyakorlatilag nem emeli sem a vércukor, sem a vérnyomás szintjét.

Alkoholos italok: Három fajtájukat kell elkülöníteni; a jelentős mennyiségben cukrot tartalmazókat, a cukrot kis mennyiségben, valamint egyáltalán nem tartalmazókat.

A **cukros likőrök, desszertborok, édes és féledes pezsgők, barna sörök** magas energiátartalmúak és erősen emelik a vércukor szintet, ezért kerülendőek.

A **sörök** mérsékelt vércukor-emelkedést okoznak, ezért naponta 1 pohárnyi mennyiséggel fogyaszthatók (ez kb. 1/2 zsemle vércukoremelő hatásának felel meg).

A **száraz borok**, a „**diabetikus**” sör és főként a **tömény szesz**-készítmények gátolják a máj cukorleadását, ezért elsősorban inzulinnal kezelt, de szulfanil-urea tablettát szedő cukorbetegéknél is a **vércukor meredek eséséhez** vezethetnek. Ezért az tanácsolható, hogy csak ritka alkalmakkor, maximum 1 pohárkával vagy 5 cl-nyi mennyiségben éljen velük a cukorbeteg és egyide-jűleg mindig fogyasszon némi szénhidrátot is. A legújabb európai diétás aján-lások szerint napi 2-3 dl vörösbor elfogyasztása cukorbetegék és metabolikus szindrómások esetében hozzájárulhat az érrendszeri megbetegedések megelőzéséhez. Ugyanakkor nem szabad elfelejteni az alkohol magas ener-giaértékéről sem: fokozott mértékben történő fogyasztása a testtömeg nem-kívánatos gyarapodását is eredményezheti!

DIÉTA ÉS INZULINKEZELÉS

Inzulinkezelés mellett különleges fontossága van a megfelelő mennyiségű, minőségű és a megfelelő elosztásban fogyasztott diétának. Míg anyagcsere-egészséges egyéneknél az inzulin az étkezésnek megfelelően tetszőleges időpontban és mindig a megfelelő mennyiségben áll rendelkezésre, addig hagyományos inzulinkezelés mellett a beadott inzulin nem (mindig) „alkalmazkodik” az étrendhez. Ezért a 2-es típusú cukorbetegyeknél leggyakrabban alkalmazott napi kétszeri inzulin adagolás esetén a 4. oldalon található táblázat szerint célszerű – az energiaigény függvényében – szétosztani a naponta elfogyasztott szénhidrát mennyiségét.

Az inzulinkezelés korszerű (intenzív) módszereivel azonban enyhíteni lehet az étrend szigorú szabályait. Viszont nem tévesztendő szem elől: a szabadság soha nem jelenthet szabadosságot! Az elfogyasztott ételek szénhidrát tartalmának mérése, illetve szemmértékkel való becslése továbbra sem mellőzhető. Melyek tehát a diétának az inzulinkezeléssel összefüggő kérdései?

Maga az inzulinkezelés nem befolyásolja az étrend energia- vagy szénhidrát tartalmát. Ha valakinek energiaszegény étrenden kell lennie, úgy azt inzulinkezelés mellett is megteheti, feltéve, hogy az inzulin napszakos elosztása megfelelő és nincs szó inzulin túladagolásról. (Sajnos utóbbi hiba nagyon gyakori és ilyenkor bármit tesz is a cukorbeteg, hipoglikémia veszélye nélkül képtelen az energiaszegény étrend betartására. Ebben roppant nagy a gondozó orvos felelőssége!)

A naponta háromszori gyorshatású, és lefekvés előtt adott NPH vagy glargin ill. detemir inzulin (egyszeri bázis) alkalmazása esetén az egyes étkezések szénhidrátartalma nem feltétlenül kötött: Egy-két E-gel több vagy kevesebb gyors-hatású inzulin alkalmazásával némileg kevesebb vagy több szénhidrát fogyasztható a soron következő étkezésre. Azonban a főétkezések időpontjai meglehetősen kötöttek, pl. 7, 13 és 18 óra. Természetesen a szintén kötött időpontban elfogyasztandó kis étkezések sem mellőzhetők. Ha nem képes időben étkezni a diabéteszes és a főétkezés időpontját 1-2 órával kitolni kényszerül, ennek feltétele az, hogy addig is 1-2 E gyorshatású inzulint adjon a vércukor megemelkedés elkerülésére.

A napjában kétszer (reggel és lefekvés előtt) alkalmazott NPH bázisinzulin melletti háromszori gyors hatású inzulinnal – főként pedig ultragyors hatású inzulinnal (liszpro-, aszpart- vagy glulizin inzulinnal) – történő intenzív inzulinkezelés esetén válik lehetségessé a diéta nagyfokú liberalizálása. Ugyanez érvényes még inkább a közel ideális bázisinzulinként naponta egyszer adagolandó 24 órás egyenletes hatású analóg glargin inzulinnal alkalmazására. A kb. 20 órás hatású szintén analóg detemir inzulinnal napi egy-kétszeri adásával közel azonos a helyzet. A táplálkozás időpontja és az egy-egy alkalommal elfogyasztható szénhidrát mennyisége rendkívül tág határok között mozoghat. Általában elegendő naponta 3 főétkezést elfogyasztani, a kísétkézesek többnyire mellőzhetők. Főként az ebéd időpontját lehet tág határok között változtatni. Még esetenként az is lehetséges, hogy ha a diabéteszes egyén nem tud ebédelni, kihagyja a déli gyors hatású (ultragyors) inzulinnal adását és aznap csupán kétszer (reggelire és vacsorára) étkezik. A kísétkézesek beiktatása tetszés szerint történhet, de sokszor ennek az a feltétele, hogy előtte is adjanak kismennyiségű ultragyors hatású inzulint.

Ezen intenzív inzulinkezelési módszer minimális kockázattal történő és sikeres alkalmazásához **elengedhetetlen, hogy a diabéteszes egyén a saját anyagcseréjének irányításához**, ezen belül az ételek szénhidrát tartalmának megbecsléséhez, az egy-egy étkezéshez szükséges gyors hatású (ultragyors hatású) inzulinnal adagjának megítéléséhez **megfelelő magas szintű ismeretekkel rendelkezzen**. További **feltétel a vércukor rendszeres, napi 4-5 alkalommal történő mérése**. Ismernie kell a különféle szénhidrát tartalmú ételek vércukor emelő hatását (glikémiás indexét) is. Az alábbi táblázat segítséget nyújthat kinek-kinek abban, hogy napi össz-inzulinigénye függvényében durván megbecslje az elfogyasztani szándékozott szénhidrát gyors hatású inzulinigényét, azaz, hogy étkezése előtt hány E-et adjon belőlük.

Napi inzulinnal igény: E	22	26	30	34	38	42	46	50	54	68	62	66	70	74	78
10g szénhidrát gyors hatású inzulinnal igénye: E	0.7	0.8	0.8	0.9	1.0	1.0	1.1	1.2	1.2	1.3	1.4	1.5	1.5	1.6	1.7

Hogy bárki *meggyőződhessen arról, hogy az alkalmazott inzulin megfelelő, esetleg sok vagy kevés volt egy-egy ételféleség esetén, feltétlenül szükség van arra is, hogy egy-egy étkezés után is mérje a vércukrot.*

Nem lehet eléggé hangsúlyozni, hogy az inzulinkezelés kétélű fegyver: ha a beteg az étkezések kapcsán bevitt szénhidrát mennyiséghez képest túladagolja, hipoglikémia veszéllyel jár. Amennyiben viszont – főként a liberalizált étrend keretében – az egyedi kívánság szerinti többlet-étkezés, ezen belül többlet-szénhidrát bevitel ellensúlyozásaként rendszeresen megemelik az étkezési inzulin adagokat, az ily módon felvett többlet-energia a testsúly nem kívánatos gyarapodását eredményezi. Korábban ifjú házasságoknál, valamint szülést követően nőknél volt észlelhető néhány év alatt 5-10 kg-os testsúlygyarapodás. Ma már ez úgyszólván mindennaposnak tűnik egyetemi hallgatóknál, ülő munkára váltóknál, akik többsége ma már szinte semmilyen sportot nem űz, fizikailag teljesen inaktív: Esetükben évi 5-6 kg-os testsúlynövekedés sem ritka.

Éppen ezért fontos szabály: nemcsak a 2-es típusú, hanem az 1-es típusú cukorbeteg is rendszeresen ellenőrizze testsúlyukat és ha annak több, mint 1-2 kg-os gyarapodását észlelnék, azonnal fogják vissza étkezésüket és azzal arányosan csökkentse étkezési inzulin adagjaikat

VÉGÜL NÉHÁNY HASZNOS TANÁCS:

- ◆ Elsősorban teljes őrlésű lisztből készült kenyeret, péksüteményt fogyasszon.
- ◆ Egyen naponta többször zöldség- és salátafélét, akár minden étkezéshez.
- ◆ Naponta fogyasszon nyers gyümölcsöt, akár desszert vagy kisétkezés helyett is.
- ◆ Mértékkel fogyasszon a tejtermékekből. A csökkentett zsírtartalmú készítményeket részesítse előnyben.
- ◆ Mértékkel fogyasszon tojást, naponta átlag 1 darabot.
- ◆ Szárazhüvelyesekből (lencse, szárazbab, száraz borsó) akár hetente készíthet levest vagy főzeléket.
- ◆ Korlátozza a zsírok fogyasztását. Főzéshez elsősorban repce olajat, napraforgó olajat használjon, salátákhoz olíva-, vagy lenmag olajat.
- ◆ A zsíros húsokat, valamint a sertésszirt, vaját lehetőleg iktassa ki étrendjéből.
- ◆ Célszerű „zsírkímélő” konyhatechnikát – grillezést, roston, alufóliában történő sütést – alkalmazni. Kerülje a bő zsiradékban (akár olajban) történő sütést.
- ◆ Ízesítse az ételeket különféle zöld, illetve szárított fűszernövényekkel, és minél kevesebb sóval. Az ételeket utólag ne sózza.
- ◆ Célszerű kerülni a cukorral készített ételeket (sütemények, cukrozott befőttek), és mindenekelőtt italokat (kólafélék, cukrozott gyümölcslevek, szörpök).
- ◆ Időnként vezessen étrendi naplót
- ◆ Igyon naponta a cukorbeteg napi 2-2,5 l folyadékot.
- ◆ Egyen hetente halat és egy 5 dkg-nyi olajos magvat (az omega-3 zsírsavtartalom és a magas vitamintartalom miatt) .

Étrendi útmutató, mintaétrendek



1000 kcal/125 g szénhidrát

1. nap

Reggeli

20 g szénhidrát

4 dkg rozskenyér,
2 dkg light margarin,
fél db. zöldpaprika,
citromos tea

*185 kcal, 4 g fehérje,
8 g zsír*

Tízórai

15 g szénhidrát

15 dkg (1 közepes)
őszibarack

60 kcal,

Ebéd

40 g szénhidrát

1 adag kelbimbó leves,
10 dkg fűszeres csirke-
mell alufóliában sütve,
30 dkg párolt sárgaré-
pa, limonádé édesítő-
vel

*465 kcal, 33 g fehér-
je, 15 g zsír*

Uzsonna

15 g szénhidrát

2 dl kaukázusi kefir,
1 evőkanál zabkorpá
150 kcal, 7 g fehérje,

6 g zsír

Vacsora

35 g szénhidrát

Melegszendvics: 6 dkg
rozskenyér, 5 dkg túró
petrezselyemmel,
10 dkg paradicsom,

*245 kcal, 14 g fehérje,
7 g zsír*

2. nap

Reggeli

20 g szénhidrát

4 dkg korpás kifli,
3 dkg pulykasonka,
1 dkg light margarin,
5 dkg retek, tea édesítő-
vel

*200 kcal, 11 g fehér-
je, 3 g zsír*

Tízórai

15 g szénhidrát

175 g-os cukormentes
gyümölcsjoghurt

*90 kcal, 8 g fehérje,
0 g zsír*

Ebéd

40 g szénhidrát

1 adag gombakrém
leves (instant), töltöt-
tök, 10 dkg őszibarack

*390 kcal, 13 g fehér-
je, 11 g zsír*

Uzsonna

15 g szénhidrát

10 dkg körte
50 kcal

Vacsora

35 g szénhidrát

7 dkg graham kenyér,
1 pár virsli, mustár,
citromos tea

*440 kcal, 19 g fehérje,
20 g zsír*

3. nap

Reggeli

20 g szénhidrát

4 dkg bakonyi barna
kenyér, 1 db lágy tojás,
5 dkg uborka,
gyümölcs tea édesítő-
vel

*170 kcal, 10 g fehérje,
1 g zsír*

Tízórai

15 g szénhidrát

15 dkg kiwi

*90 kcal, 1 g fehérje,
1 g zsír*

Ebéd

40 g szénhidrát

Erőleves (üresen), 4 db
káposztás palacsinta,
3 dl ásványvíz

*330 kcal, 6,5 g fehérje,
10,5 g zsír*

Uzsonna

15 g szénhidrát

1 db light kockasajt, 3
db korpás Abonett

*150 kcal, 3 g fehérje,
1 g zsír*

Vacsora

35 g szénhidrát

Görög saláta,
1 db magos zsemle,
2 db Korpovit keksz,
tea

*420 kcal,
21 g fehérje, 20 g zsír
1400 kcal, / 175 g
szénhidrát*

1. nap

Reggeli

35 g szénhidrát

7 dkg bakonyi barna kenyér, 2 dkg light lapka sajt, 2 dkg margarin, 5 dkg paradicsom, tea

375 kcal, 12 g fehérje, 7 g zsír

Tízórai

20 g szénhidrát

3 db puffasztott búza, 3 dkg ízesített vajkrém, ásványvíz

205 kcal, 3 g fehérje, 2 g zsír

Ebéd

55 g szénhidrát

Citromos karfiol leves, Sült tonhal szelet, petrezselymes rizs (6 dkg száraz rizs), paradicsom-paprika saláta

470 kcal, 25 g fehérje, 15 g zsír

Uzsonna

20 g szénhidrát

Gyümölcs saláta vegyes

100 kcal

Vacsora

45 g szénhidrát

Alufóliában sült csirkecomb, párolt mexikói köret, (30 dkg), 3 dl light almalé

380 kcal, 30 g fehérje, 18 g zsír

2. nap

Reggeli

35 g szénhidrát

1 db szezámagos kifli, 3 dkg zalai felvágott, 2 dkg light margarin, 5 dkg zöldpaprika, 2 dl tejeskávét (1 dl 1,5%-os tejből)

275 kcal, 13,5 g fehérje, 9,5 g zsír

Tízórai

20 g szénhidrát

150 g kefir, 2 db rozsos Abonett

150 kcal, 8 g fehérje, 5 g zsír

Ebéd

55 g szénhidrát

Paradicsom leves, Natúr sertés sült, Zöldbab főzelék, 25 dkg narancs,

577 kcal, 30 g fehérje, 22 g zsír

Uzsonna

20 g szénhidrát

8 dkg banán

80 kcal, 1 g fehérje

Vacsora

45 g szénhidrát

8 dkg rozskenyér, 5 dkg körözött, zöld hagyma, tea

275 kcal, 20 g fehérje, 7 g zsír

3. nap

Reggeli

35 g szénhidrát

7 dkg fokhagymás pirítós, tea

155 kcal, 8 g fehérje, 2 g zsír

Tízórai

20 g szénhidrát

20 dkg kivi

100 kcal, 1 g fehérje

Ebéd

55 g szénhidrát

Húsleves, Főtt marha lapocka, Sóskamártás, 10 dkg főtt burgonya, diétás capuccino

605 kcal, 34 g fehérje, 25 g zsír

Uzsonna

20 g szénhidrát

1 db diétás almás pite

150 kcal, 5 g fehérje, 5 g zsír

Vacsora

45 g szénhidrát

1 db lenmagos buci, 2 db tojásból rántotta, újhagyma, tea, 10 dkg eper

320 kcal, 17 g fehérje, 11 g zsír



1800 kcal/125 g szénhidrát

1. nap

Reggeli

40 g szénhidrát

2 dl tejeskávé édesítővel, 1 db zsemle, 3 dkg köményes sajt, 5 dkg paradicsom
360 kcal, 19 g fehérje,
11 g zsír

Tízórai

25 g szénhidrát

Eperturmix (3 dl tej, 10 dkg eper)
210 kcal, 10 g fehérje,
5 g zsír

Ebéd

60 g szénhidrát

Karfiol leves, reszelt máj, 20 dkg burgonyából főtt burgonya, savanyú uborka, 2 dl light almálé
480 kcal, 16 g fehérje,
15 g zsír

Uzsonna

25 g szénhidrát

Házilag készített diétás vanília puding
200 kcal, 10 g fehérje,
5 g zsír

Vacsora

50 g szénhidrát

1 db vagdalt, zöldborsó főzelék, 10 dkg málna
430 kcal, 25 g fehérje,
15 g zsír

Utóvacsora

25 g szénhidrát

1 db kifli, 2 dkg ízesített vajkrém, tea
180 kcal, 6 g fehérje,
3 g zsír

2. nap

Reggeli

40 g szénhidrát

8 dkg rozskenyér, 3 dkg baromfi párizsi, jégcsap retek, tea
180 kcal, 16 g fehérje,
5 g zsír

Tízórai

25 g szénhidrát

Gyümölcsös túrókrém házilag, 2 dl ásványvíz
160 kcal, 6 g fehérje,
5 g zsír

Ebéd

60 g szénhidrát

Halászlé, káposztás tészta, 2 dl ásványvíz
590 kcal, 27 g fehérje,
18 g zsír

Uzsonna

25 g szénhidrát

20 dkg nektarin
100 kcal

Vacsora

50 g szénhidrát

Csőben sült pulykamell, (4 dkg nyersen) Párolt rizs, Limonádé
580 kcal, 30 g fehérje,
32 g zsír

Utóvacsora

25 g szénhidrát

175 g kefir, 3 db Abonett
190 kcal, 6 g fehérje,
5 g zsír

3. nap

Reggeli

40 g szénhidrát

8 dkg lenmagos kenyér, 5 dkg körözött, zöldpaprika, tea
320 kcal, 20 g fehérje,
10 g zsír

Tízórai

25 g szénhidrát

20 dkg meggy
100 kcal

Ebéd

60 g szénhidrát

Tejfeles burgonya leves, Rakott kelkáposzta, 20 dkg eper
640 kcal, 15 g fehérje,
20 g zsír

Uzsonna

25 g szénhidrát

1 db vajjas pogácsa
130 kcal, 3 g fehérje,
5 g zsír

Vacsora

50g szénhidrát

7dkg kenyér, 2 dkg margarin, 5 dkg tolnai sovány sajt, 10 dkg uborka, 3 dl 1,5%-os tej
490 kcal, 29 g fehérje,
35 g zsír

Utóvacsora

25 g szénhidrát

5 dkg diétás csoki
280 kcal, 2 g fehérje,
5 g zsír

1. nap

Reggeli

50 g szénhidrát

10 dkg rozsos kenyér,
10 dkg (1 pár) baromfi
virsl, 2 dkg mustár, tea
*470 kcal, 29 g fehérje,
17 g zsír*

Tízórai

30 g szénhidrát

Banán turmix (8 dkg
banán, 2 dl 1,5%-os
tej, édesítőszer,
citromlé)

*170 kcal, 7 g fehér-
je, 3 g zsír*

Ebéd

75 g szénhidrát

Csontleves, Sajttal töl-
tött pulykamell, Petre-
zelymes burgonya,
Paradicsom saláta

*570 kcal, 20 g fehérje,
27 g zsír*

Uzsonna

30 g szénhidrát

Főtt kukorica (12 dkg),
kb. egy kisebb cső

*156 kcal, 6 g fehér-
je, 2 g zsír*

Vacsora

65 g szénhidrát

Töltött káposzta,
6 dkg rozsos kenyér,
3 dl ásványvíz

*780 kcal, 30 g fehérje,
43 g zsír*

Utóvacsora

25 g szénhidrát

20 dkg körte
100 kcal

2. nap

Reggeli

50 g szénhidrát

8 dkg bakonyi kenyér,
5 dkg nyári szalámi,
2 dkg light margarin,
2 dl 1,5%-os tej
*420 kcal, 21 g fehérje,
24 g zsír*

Tízórai

30 g szénhidrát

50 dkg görögdinnye
150 kcal

Ebéd

75 g szénhidrát

Tojásos rántott leves,
Sült debreceni,
Lencsefőzelék,
3 dl ásványvíz

*780 kcal, 43 g fehérje,
30 g zsír*

Uzsonna

30 g szénhidrát

1 db 5 dkg-os vajás
pogácsa

*200 kcal, 4 g fehér-
je, 10 g zsír*

Vacsora

65 g szénhidrát

1 adag Lasagne
(100 g), 3 dl ásványvíz
*360 kcal, 13 g fehérje,
4 g zsír*

Utóvacsora

25 g szénhidrát

3 dl kaukázusi kefir,
2 db Hamlett

*255 kcal, 11 g fehérje,
9 g zsír*

3. nap

Reggeli

50 g szénhidrát

10 dkg fehér kenyér,
4 dkg csirkemell-
sonka, 10 dkg zöld-
paprika, tea
*320 kcal, 23 g fehérje,
2 g zsír*

Tízórai

30 g szénhidrát

30 dkg őszibarack
120 kcal,

Ebéd

75 g szénhidrát

Frankfurti leves,
Túrós csusza
(8 dkg száraz tészta),
Limonádé

*810 kcal, 27 g fehérje,
51 g zsír*

Uzsonna

30 g szénhidrát

1 db zsemle,
2 dkg ízesített
vajkrém,
10 dkg uborka

*280 kcal, 6 g fehér-
je, 14 g zsír*

Vacsora

65 g szénhidrát

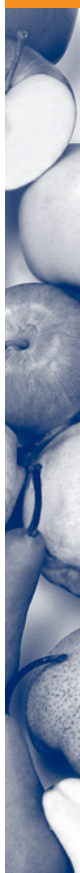
20 dkg lecsó,
8 dkg fehér kenyér,
tea

*540 kcal, 15 g fehérje,
25 g zsír*

Utóvacsora

25 g szénhidrát

őszibarack turmix
*185 kcal, 11 g
fehérje, 5 g zsír*



A LEGFONTOSABB ÉLELMISZEREK ENERGIA-, FEHÉRJE-, ZSÍR- ÉS SZÉNHYDRÁTÁBLÁZATA

Az értékek általában 100 g élelmiszerre vonatkoznak, kivéve azokat a cikkeket, amelyeknél külön feltüntettük, hogy 1 db-ról vagy egy meghatározott tömegű csomagolási egységről van szó.

Az élelmiszerek neve előtti jelek jelentése:

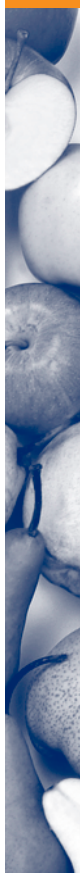
**** fogyasztását cukorbetegeknek különösen ajánljuk,**

*** fogyasztását – főként túlsúlyos – cukorbetegeknek korlátozva javasoljuk.**

A jellel el nem látott élelmiszerek fogyasztását cukorbetegeknek nem ajánljuk.

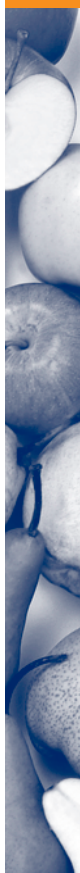
Élelmiszer (100 g)	Energia		Fehérje	Zsír	Szénhidrát
	<i>kJ</i>	<i>kcal</i>	<i>g</i>		
<i>Gabonafélék és lisztes áruk</i>					
**Abonett 1 db	120	30	1	0	5
* Árpagyöngy	1500	360	9	1	75
Babapiskóta	1680	400	10	4	78
* Bakonyi barna kenyér	1030	245	8	1	50
Briós 1 db	1450	345	9	7	58
Burgonyakeményítő	1400	335	1	0	83
* Búza, egész	1460	345	14	2	66
* Búzacsíra	1460	350	25	8	42
* Búzadara	1460	350	9	1	73
Búzakeményítő	1450	350	0	0	86
**Búzakorpa	1350	320	15	5	51
* Búzaliszt (finom, rétes)	1570	370	12	1	76
* Chips	720	180	1	1	40
Cornflakes	1490	360	7	1	80
**Cracottes	120	30	1	0	5
* Dabasi rozsos kenyér	1090	260	10	2	50
**Diétás búzakorpás kenyér	840	200	10	3	20
* Durum liszt	1560	360	14	3	73
* Durum tészta	1500	355	13	1	73

Élelmiszer (100 g)	Energia		Fehérje	Zsír	Szénhidrát
	<i>kJ</i>	<i>kcal</i>	<i>g</i>		
* Fánkpor	1560	360	11	5	70
* Fehér kenyér	1050	250	9	1	53
* Fe-mini száraztészta	1530	370	2	1	73
* Félbarna kenyér	1030	245	10	1	48
Fonott kalács	1210	290	9	2	56
* Graham liszt	1400	330	14	2	64
* Graham kenyér	1140	270	10	1	54
* Hajdina	1470	350	10	1	70
**Hamlet 1 db	140	30	1	0	6
Háztartási keksz	1640	390	10	7	78
Kétszersült (hóvirág, édes)	1670	400	11	5	74
* Kifli 1 db (44 g)	560	130	4	1	26
* Korpás zsemle 1 db (54 g)	540	125	5	0	25
**Korpotív keksz 1 db	100	20	1	1	3
* Köles	1560	370	11	4	71
* Kukoricaliszt, dara	1500	355	10	3	70
Kukoricapehely	1600	370	10	0	83
Kukoricakeményítő	1450	345	0	0	85
Lángospor	1360	320	7	3	70
* Lenmagos kenyér	1090	260	10	1	50
* Múzlikeverék, natúr	1390	330	11	3	64
* Nephropán kenyérpor	1530	370	4	1	86
Pászka	1640	390	15	1	78
Perc 1 db 31 g	510	120	3	3	19
Pogácsa 1 db vajás	860	200	4	10	23
Puffasztott rizs	1520	360	8	1	80
* Réteslap	720	170	3	7	23
* Rizs	1480	350	8	0	77
* Rizs (barna)	1260	300	14	1	53
* Rizskeményítő	1430	340	1	0	85
* Rizsliszt	1500	360	7	1	79
* Ropi	1500	345	10	0	75
* Rozskenyér	1100	260	8	1	54
* Rozsliszt	1370	325	9	2	67
* Sajtos tallér	1830	435	10	26	39



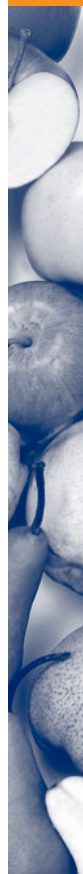
Elelmiszer (100 g)	Energia		Fehérje	Zsír	Szénhidrát
	<i>kJ</i>	<i>kcal</i>	<i>g</i>		
* Sárgaborsóliszt	1350	320	21	1	53
* Szárzészta 2 tojásos	1630	390	14	3	75
* Szárzészta 4 tojásos	1650	390	15	3	73
* Szójaliszt	1410	340	47	1	33
* Szója granulátum, kocka	1900	450	45	21	18
* Szójás fasírtpor	1640	390	40	5	32
* Szójás kenyér	920	220	15	1	40
* Vadrizs	1490	350	14	1	74
* Zab (egész)	1520	360	14	7	60
**Zabkorpa	1420	340	14	5	57
* Zabliszt	1630	390	15	7	66
* Zabpehely	1620	390	14	7	64
* Zsemle 1 db (54 g)	630	150	5	0	31
* Zsemlemorzsa	1470	350	10	1	74
Édesipari termékek, diétás termékek					
Cukor	1680	400	0	0	100
Cukorkák átlag	1560	370	0	0	97
Csokoládék átlag	2400	570	7	35	55
* Diabetikus aprósütemények	2100	500	10	20	60
* Diétás csokoládék átlag	2350	560	7	35	50
* Diétás nápolyik	2100	500	3	25	60
Drazsék	2100	500	7	25	65
Fagylaltok átlag	640	150	3	5	30
* Fruktóz	1680	400	0	0	99
Gesztenye mirelit	930	225	5	1	54
* Glukosweet, Glukonon	1550	370	0	0	99
* Glukonett	1600	380	0	0	95
Jégkrém átlag	690	165	2	4	28
* Kakaópor	1840	440	5	28	42
Krémpor átlag	1820	435	10	5	80
Marcipán	2040	490	15	20	57
Méz	1360	360	0	0	81
* Méz diétás	1200	300	0	0	75
Nápolyik átlag	2200	520	7	24	66
Pudingporok átlag	1480	350	1	2	86

Élelmiszer (100 g)	Energia		Fehérje	Zsír	Szénhidrát
	<i>kJ</i>	<i>kcal</i>	<i>g</i>		
Gyümölcsök					
**Alma	130	30	0	0	7
* Ananász	220	50	0	1	12
* Banán	440	105	1	0	24
* Birsalma	180	40	1	1	9
**Citrom	110	30	0	6	2
* Cseresznye	260	60	1	1	14
* Csipkebogyó (friss)	210	50	4	1	8
* Egres	160	40	1	1	8
* Eper (fa)	210	50	0	0	11
* Füge (friss)	290	70	1	0	16
* Görögdinnye	120	30	0	0	6
* Grépfrut	150	35	0	2	7
* Kivi	220	50	1	1	11
**Kókuszdiótej	40	10	1	0	1
* Kókuszreszelék	2530	605	5	62	6
* Körte	220	50	0	0	12
* Mandarin	190	45	1	1	10
* Maracuja	290	70	1	1	14
* Málna	120	30	1	1	5
* Meggy	220	50	1	1	11
* Narancs	170	40	1	1	8
* Naspolya	230	55	1	1	12
* Nektarin	210	50	0	0	11
* Őszibarack	170	40	1	0	9
**Papaya	60	15	1	0	2
* Ribiszke, fekete	200	50	1	2	9
* Ribiszke, vörös	140	30	1	1	7
* Sárgabarack	200	50	1	0	10
* Sárgadinnye	230	55	1	0	10
* Szamóca	150	35	1	1	7
* Szeder	140	30	1	2	6
* Szilva	240	60	1	0	13
Szőlő	330	80	1	0	18



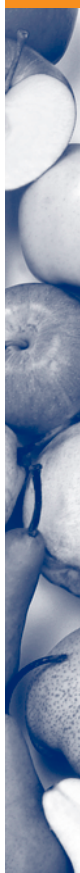
Élelmiszer (100 g)	Energia		Fehérje	Zsír	Szénhidrát
	<i>kJ</i>	<i>kcal</i>	<i>g</i>		
* Tamarilló	230	55	1	1	11
* Zöldringló	250	60	1	1	13
Gyümölcskészítmények					
Alma, aszalt	1010	240	1	3	55
Befőttek, átlag	330	80	0	0	20
Datolya, szárított	1290	310	2	1	72
Dzsemek, átlag	1050	250	1	0	62
* Diétás befőttek, átlag	210	50	0	0	8
* Diétás dzsemek, átlag	770	185	0	0	27
Füge, szárított	1100	260	3	1	62
Mazsola	1230	290	2	7	65
Szilva, aszalt	1120	270	2	2	62
Diófélék, olajos magvak					
Dió	2750	650	19	57	12
Földimogyoró	2560	610	27	47	18
Gesztenye	700	170	5	1	33
Mandula	2630	625	28	52	7
Mák	2250	535	20	38	24
Mogyoró	2900	690	15	63	9
Napraforgómag	2480	590	19	47	17
Nescafé	330	80	5	3	8
Pisztácia	2520	600	21	52	12
Pörkölt kávé	740	175	20	10	2
Szezámag	2680	640	26	55	9
Tökmag	2620	620	34	50	4
Halak					
* Angolna	1240	295	15	25	0
**Busa	390	95	18	2	1
**Csuka, harcsa, fogas	350	80	18	1	0
**Heck	370	90	20	1	0
Hering, olajos	1600	380	16	34	0
* Kagyló	420	100	20	1	2

Élelmiszer (100 g)	Energia		Fehérje	Zsír	Szénhidrát
	<i>kJ</i>	<i>kcal</i>	<i>g</i>		
Kaviár	1150	275	26	16	5
* Makréla	760	180	25	10	0
* Ponty	520	120	16	6	0
Szardínia, olajos	1230	290	22	21	0
* Tonhal	950	225	20	15	0
**Tonhal filé	380	90	20	1	0
Húsok, belsőségek					
Báránhús, juhhús	840	200	20	13	0
* Békacomb	500	120	24	1	3
Birkahús	1330	315	17	26	0
* Borjúhús	520	125	19	4	0
Borjúmáj, marhamáj	540	130	21	3	4
Borjú-, marhanyelv	960	230	16	18	0
Borjú-, marha-, sertésvelő	490	120	9	9	0
**Csiga	340	80	18	1	0
**Csirkehús	520	125	23	3	0
* Csirkemáj	540	130	20	4	3
* Fácánhús	470	110	22	2	0
Kacsa	800	190	19	12	0
Libahús	850	200	18	14	0
Libamáj	1960	465	22	40	0
* Lóhús	470	110	21	2	1
Marhahús (közepes)	860	205	15	15	0
* Marhahús (sovány)	520	120	19	4	0
Marhahús (zsíros)	1070	256	19	17	0
Nyúlhús (házi)	680	160	21	8	0
Pacal	700	165	16	11	0
* Pulykahús	730	175	20	9	0
Sertéshús (kövér)	1240	295	17	24	0
* Sertéshús (sovány)	640	160	21	8	0
Sertésmáj	580	140	19	5	2
Sertésvese	500	120	17	5	0
Tyúkhús	600	140	19	6	0



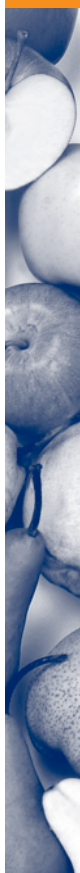
Élelmiszer (100 g)	Energia		Fehérje	Zsír	Szénhidrát
	<i>kJ</i>	<i>kcal</i>	<i>g</i>		
Húskészítmények					
* Baromfi párizsi	990	235	20	16	0
* Baromfi virsli	840	200	19	13	0
Csabai kolbász	1980	470	20	42	0
Cserkészkolbász	1450	345	16	30	0
* Csirkesonka	480	115	24	1	0
Debreceni kolbász	1170	280	20	20	0
Disznósajt	1360	320	14	28	0
Füstölt kolbász	1260	300	15	25	0
Füstölt sonka	1590	380	17	33	0
* Gépsonka	670	155	23	7	0
Gyulai kolbász	1640	390	18	32	0
Húskenyér	960	230	20	15	0
Kenőmájás	1360	325	16	28	0
Lecsókolbász	1180	280	16	23	0
Májás hurka	1290	305	14	23	0
Májkrém konzervek (átlag)	1170	280	11	20	5
Nyáriszalámi	1250	300	15	25	0
Olasz, mortadella	1140	340	14	31	0
Párizsi, krinolin, szafaládé	920	220	12	18	0
* Pulykafelvágott	650	155	21	7	0
* Sonkaszalámi	680	160	21	8	0
* Tavaszi felvágott	770	180	10	15	0
Téliszalámi	2230	530	25	46	0
Turista szalámi	1690	400	28	31	0
Vagdalt hús	990	235	19	13	9
Véres hurka	1260	300	13	23	8
Virsli	1000	240	12	20	0
* Zalai	1030	245	16	20	0
Főzelék-zöldségek					
**Articsóka	210	50	2	0	9
* Bab (száraz)	1420	340	22	1	58
**Bimbós kel	210	50	5	0	6
* Borsó (sárga)	1350	320	22	1	53

Élelmiszer (100 g)	Energia		Fehérje	Zsír	Szénhidrát
	<i>kJ</i>	<i>kcal</i>			
* Brokkoli	100	25	3	0	2
* Burgonya	370	90	2	0	20
**Céklarépa	130	30	1	0	6
**Cukkíni	130	30	1	0	5
* Csicsereborsó	1310	310	20	3	49
**Csicsóka	130	30	2	0	4
**Endívia	55	10	2	0	1
**Fejes saláta	70	20	1	0	2
**Fekete retek	200	45	4	1	5
* Fokhagyma	580	135	7	0	26
**Gomba (csiperke)	170	40	6	0	3
**Gomba (laska)	160	40	2	1	6
**Karlábé	160	40	2	0	7
**Karfiol	130	30	2	0	4
**Kapor	260	60	4	1	10
**Káposzta, fejes	130	30	2	0	6
**Káposzta, vörös	130	30	2	0	6
**Kelkáposzta	150	35	4	0	4
**Kínai kel	70	15	1	0	2
* Kukorica, főzni való	550	130	5	2	24
Kukorica pattogatni való	1700	405	13	10	62
* Lencse	1440	340	26	2	53
**Mangold	100	25	2	0	3
**Metéőhagyma	110	25	4	0	2
**Padlizsán	110	30	1	0	5
**Paradicsom	100	20	1	0	4
**Paraj	80	20	2	0	2
**Patiszson	130	30	1	0	6
**Petrezselyem zöldje	260	60	4	0	10
**Petrezselyemgyökér	130	30	1	0	6
**Póréhagyma	160	40	2	0	6
**Rebarbara	70	15	1	0	3
**Retek	60	15	1	0	2
**Sárgarépa	170	40	1	0	8
**Sóska	100	25	2	0	2



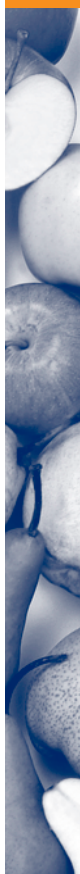
Élelmiszer (100 g)	Energia		Fehérje	Zsír	Szénhidrát
	<i>kJ</i>	<i>kcal</i>	<i>g</i>		
**Spárga	70	15	2	0	2
* Sütőtök	340	80	1	1	16
* Szójabab	2150	510	41	28	22
* Torma	340	80	3	0	16
**Tök	130	30	1	0	6
**Uborka	50	10	1	0	2
**Vöröshagyma	170	40	1	0	8
**Zeller	120	30	1	0	5
**Zöldbab	170	40	3	0	7
* Zöldborsó	380	90	7	0	14
**Zöldpaprika	80	20	1	0	3
Zöldségkonzervek					
**Csalamádé	190	45	1	1	9
**Ecetes paprika	80	20	1	0	4
Ecetes torma	580	135	1	1	31
**Ecetes uborka	65	15	1	0	2
**Kovászos uborka	40	10	0	0	2
**Lecsőkonzerv	190	45	1	2	9
Olajbogyó	970	230	0	22	6
* Paradicsompüré	470	110	5	1	20
**Savanyú káposzta	80	20	1	0	3
Ételizésítők					
* Élesztő	410	100	14	1	10
Ketchup	460	110	2	0	24
**Diabetikus ketchup	90	20	1	0	5
Majonéz	3330	795	1	80	3
* Mustár	440	105	6	6	6
* Piros arany	300	70	1	5	6
* Zselatin	1600	370	90	0	0
Tej és tejtermékek					
Anikó sajt	1430	340	24	26	2
Balaton, Eidami, Trappista	1460	345	26	26	2
Boci tubusos	1170	285	11	25	1
Camembert, Bakony	1360	320	21	23	1

Élelmiszer (100 g)	Energia		Fehérje	Zsír	Szénhidrát
	<i>kJ</i>	<i>kcal</i>	<i>g</i>		
Camembert, Tihany, Séd brie	1640	390	18	33	1
Camping	1320	310	20	23	1
Csokoládés tej	300	70	3	1	11
* Diétás gyümölcsjoghurt, átlag	210	50	3	1	8
Ementáli	1655	395	28	29	1
* Fokhagymás sovány sajt	860	205	27	10	1
Göcseji	1320	315	22	23	1
Gyümölcsös joghurt, átlag	300	70	3	3	11
Habtejszín	1270	300	3	30	3
Hóvirág, Délibáb, Bojtár	1280	300	21	23	2
* Író	160	40	3	1	3
Joghurt, Kefir, aludttej	280	65	3	3	5
* Joghurt, zsírszegény	200	50	3	1	5
* Joghurt 0%-os	190	45	3	0	6
Juhtúró, gomolya	1190	280	18	21	3
Kakaós tej	280	70	3	1	11
Karamellás tej	330	80	3	1	12
Karaván sajt	1480	350	22	27	2
Kávetejszín	730	170	3	15	5
* Kőményes sajt	940	225	30	10	2
Lajta, Márvány, Pálpusztai	1570	375	22	30	2
* Mackó sajt 1 db (40 g)	310	80	7	10	1
Maresi sűrített tej	560	130	3	10	7
* Óvári, Sport	1260	300	30	18	2
Parmezán jellegű sajtok	1620	385	27	29	2
Sűrített tej, cukrozott	1360	325	8	7	55
**Tehéntej 0,1%-os	120	30	3	0	5
**Tehéntej 1,5%-os	210	50	3	1	5
* Tehéntej 2,8%-os	260	60	3	3	5
Tehéntej 3,6%-os	300	70	3	4	5
Tehéntúró, félszíros	620	145	16	7	4
* Tehéntúró, zsírszegény	330	80	14	1	4
* Tejföl 12%-os	600	140	3	12	4
Tejföl 20%-os	910	215	3	20	4
Tejpor	2100	500	25	27	37



Élelmiszer (100 g)	Energia		Fehérje	Zsír	Szénhidrát
	<i>kJ</i>	<i>kcal</i>	<i>g</i>		
Tejzínes krémsajt	1120	265	8	26	3
* Tenkes	1150	270	28	16	2
* Tolnai sovány sajt	600	140	15	8	1
* Túra sajt	800	190	26	8	2
Túró Rudi, natúr (1 db, 30 g)	450	105	4	5	9
Vajas márványsajt	1970	470	11	45	1
Zalai füstölt sajt	1500	355	25	27	2
Tojás					
* Tojás 1 db (40 g)	290	70	5	5	0
**Tojásfehérje 1 db (24 g)	60	15	3	0	0
* Tojássárgája 1 db (16 g)	230	55	2	5	0
Zsiradékok					
Angolszalonna	2100	500	17	46	0
Császárhús	2710	645	10	65	0
* Delma margarin	2150	510	0	55	0
**Delma light margarin	1560	370	0	41	0
* Étolaj	3900	930	0	100	0
* Flóra margarin	2600	620	0	70	0
* Héra margarinok	3100	740	0	80	0
Libazsír	3870	920	0	99	0
* Party vajkrémek	2720	645	0	70	0
* Rama, Liga margarin	2730	650	0	70	0
**Rama, Crème Bonjour	1060	255	5	24	5
**Remia, Topper margarin	1560	370	0	40	0
Sertészsír	3900	925	0	100	0
Szalonna	2900	690	0	75	0
Tepertő	3460	820	12	83	0
Teavaj	3130	745	0	80	0
Üdítő italok					
** Citromlé Olympos	100	25	0	0	6
Coca-Cola, Pepsi	190	45	0	0	11
** Cola light, Pepsi light	0	0	0	0	0
** Diétás szörpök	30	7	0	0	1
Gyümölcsszörpök átlag	1130	270	0	0	66

Élelmiszer (100 g)	Energia		Fehérje	Zsír	Szénhidrát
	<i>kJ</i>	<i>kcal</i>			
Paradicsomital	140	30	0	0	8
Rostos gyümölcslevek átlag	210	50	0	0	12
* Rostos gyümölcslevek light	80	20	0	0	5
Szénsavas üdítők átlag	240	60	0	0	12
Szűrt gyümölcslevek átlag	210	50	0	0	11
** Szűrt light gyümölcslevek	60	15	0	0	2
Tonic	170	40	0	0	10
Alkoholos italok					
Asztali bor	260	60	0	0	4
Cabinet brandy	1040	240	0	0	1
Cherry brandy	1260	300	0	0	30
Cinzano édes	630	150	0	0	15
Cinzano száraz	510	120	0	0	5
Császárkörte	1260	300	0	0	40
Csokoládé flipp	1620	385	0	0	60
Gin	1060	250	0	0	0
Hubertus	1520	360	0	0	30
Martini édes	610	145	0	0	11
Martini száraz	480	115	0	0	3
Pezsgő édes	330	80	0	0	5
Pezsgő száraz	270	60	0	0	1
Portorico rum	1410	335	0	0	0
Sütőrum	590	140	0	0	0
* Sör alkoholmentes	80	20	0	0	5
* Sör 12.5 B fokos (Dreher)	170	40	0	0	5
* Sör világos 10.5 B fokos	140	35	0	0	4
Tojáslikőr	1560	370	0	0	60
Tokaji aszú	1050	250	0	0	40
Triple sec	1530	360	0	0	40
Únicum	1380	325	0	0	18
Vodka	940	225	0	0	0
Whisky	950	230	0	0	0



Ingyenes szolgáltatások a 77 Elektronikánál!

DIÉTÁS TANÁCSADÁS

tablettával és inzulinnal kezelt
diabéteszesek részére,
szakképzett dietetikusok segítségével

hétfő: 14.30 – 16.30
csütörtök: 11.00 – 13.00

VÉRCUKOR- ÉS VÉRNYOMÁS MÉRÉS

professzionális készülékekkel

hétfő - csütörtök: 9.00 – 15.00
péntek: 9.00 – 13.00

Dcont szerviz és márkabolt:

1116 Budapest, Fehérvári út 98.

Tel.: +36 1 206 - 1480

www.e77.hu

Információ:

zöld szám: 06 80 27 77 77