

A SZEMÉLYRE SZABOTT DIABETIKUS ÉTREND

Milyen a helyes diabetikus étrend? – teszik fel gyakran a kérdést. Amilyet a cukorbeteg szívesen fogyaszt és hasznára is van – hangzana a logikus válasz. A bökkenő csupán annyi, hogy átlagos diabéteszes éppúgy nem létezik, mint általánosan alkalmazható „egyenétrend”. Az étkezések összeállításánál és az élelmiszerek megválasztásánál messzemenően figyelembe kell venni az egyéni ízlést, életstílust, fizikai aktivitást és számos egyéb tényezőt.

Speciális diéta helyett egyénre szabott étrend

Akinél az orvos először állapítja meg a cukorbetegséget, rendszerint arra számít, hogy rögtön valami különleges – és élvezhetetlen – **diabetikus étrendre** kell áttérnie. A modern kutatások azonban egyre inkább azt támasztják alá, hogy az **egyéni jellegzetességek és szükségletek alapján** kialakított, **ízletes és változatos táplálkozási terv** nemcsak **hatékonyabban szolgálja az egészséget**, hanem **a diabéteszesek életminőségét is javítja**. Hiszen a cukorbetegség nem egyenlő a kulináris örömeiről való lemondással. Mindössze **gondosabb tervezést és nagyobb odafigyelést igényel**.

Középpontban a vércukorszint

A cukorbeteg jó tudják, hogy a megfelelő táplálkozás döntő **befolyást gyakorol közérzetünkre, vércukorszintünkre és testsúlyunkra**. De miért is ilyen fontos a szinte mérnöki precizitással **megtervezett étrend és a rendszeres vércukormérés?**

Vércukorszintünket legnagyobb mértékben az elfogyasztott ételek befolyásolják. A tápanyagok **az emésztés során cukorra alakulnak**, hogy szervezetünk üzemanyagként felhasználhassa őket. **Ezért nő meg a vércukorszint étkezés után.** Az energiát adó cukor a véráram segítségével jut el a sejtekhez – többek között az izomsejtekhez és az agysejtekhez.

Ám **a cukor csak az inzulin nevű hormon segítségével képes bejutni a sejtekbe.** A cukorbetegséget pedig az **inzulin hiánya vagy elégtelen működése** okozza: vagyis a sejtek nem jutnak energiához, és a felesleges cukor a véráramban marad.

A fel nem használt cukrot szervezetünk zsír formában raktározza el, ami hosszú távon más anyagcsere zavart is eredményez. Ezenkívül a tartósan magas vércukorszint jelentősen növeli az érbetegségek kockázatát, melyek bármely szerv károsodását előidézhetik.

A **vércukorszint rendszeres ellenőrzése** tehát azért fontos, hogy figyelemmel kísérhessük, milyen hatással vannak az egyes ételek a vércukorszintre rövid és hosszú távon.

Tervezés

A **diabetikus étrend megtervezésénél** érdemes figyelme venni, hogy a szénhidrátok 15-90 perc, a fehérjék 3-4 óra, míg a zsírok még ennél is hosszabb idő alatt alakulnak cukorra. Jó tudni, hogy a szénhidrátok mellé fogyasztott **fehérje, zsír és rostanyag lassítja a vércukorszint emelkedését.** További befolyásoló tényező az ételkészítés módja is.

Ezt szem előtt tartva a következő szempontok alapján tervezzük meg diabetikus étrendünket – lehetőleg **szakember bevonásával**:

- Szénhidrát-, fehérje-, zsír- és kalóriabevitel az egyes étkezésekre lebontva
- Az átmeneti étkezések száma
- A fő és átmeneti étkezések időpontja
- Hangsúlyosabb szerepet igénylő és kerülendő élelmiszerek

A **kiegyensúlyozott étrend** számára ismeretlen fogalom a „tiltott étel”: édességeket és nassolnivalókat is tartalmazhat. A lényeg az, hogy a **megfelelő mennyiséget** fogyasszuk mindenből, és **rendszeresen ellenőrizzük a vércukorszintet**. Ne feledjük: a kellő körültekintéssel megtervezett diabetikus étrend **nem jelenti azt, hogy le kell mondanunk az étkezés örömeiről!**

Accu-Chek® Active vércukormérő készülék, a kiegyensúlyozott étrend kiegészítője

A **Roche** a cukorbetegség gyógyításának és a cukorbeteg életminőségének elkötelezett támogatójaként kifejlesztette az **Accu-Chek® Active vércukormérő készüléket**, hogy segítsen a **hatékony táplálkozási tervek kialakításában és követésében**.

Az **Accu-Chek® Active** esztétikus formája a gyorsaság, precizitás, megbízhatóság és könnyű kezelhetőség lenyűgöző kombinációját rejti magában: **5 másodperces mérési idő, laboratóriumi pontosság, kis mennyiségű vérminta, 7-14-30 napos átlagszámítás lehetősége, gombnyomás nélküli, automatikus mérés, nagy kijelző.**

A korszerű **Accu-Chek® Active segítségével** már az étkezés előtti és utáni vércukorértékek is megjelölhetőek. Használat előtt Önnek már csak egyetlen dologra kell ügyelnie: **a kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!**

A termékkel és a vércukorméréssel kapcsolatos információkért keresse fel a www.vercukormeres.hu oldalt!