

## Étrendi tanácsok 2-es típusú cukorbetegek számára

A nemzetközi tendenciához hasonlóan hazánkban is egyre nő a cukorbetegek száma. Ez nem véletlen, hiszen a családi hajlamon túl a mai kort jellemző helytelen életmód, a túltáplálkozás, a mozgásszegénység, valamint a stressz önmagában és együttesen is hozzájárul a betegség kialakulásához. Mindez azért különös jelentőségű, mert a 2-es típusú cukorbetegség kezdeti tünetmentessége folytán részben a fel nem fedezettség, részben pedig a kellemetlennek gondolt, és emiatt elhanyagolt diéta miatt súlyos, visszafordíthatatlan szövődmények alakulnak ki, amelyek az életminőséget jelentősen rontják. Ezzel a tájékoztató füzettel abban szeretnénk segítséget nyújtani, hogy megismerjék a 2-es típusú diabétesz lényegét, a diéta mikéntjét, valamint gyakorlati tanácsokkal lássuk el mindazokat, akik cukorbetegségük ellenére is egészségesnek és fittnek szeretnék érezni magukat.

### Tápanyagaink

Ételeinket különböző tápanyagok alkotják, mint amilyenek például a szénhidrátok, a zsírok és a fehérjék. Ezek – egyéb funkcióik mellett – szervezetünknek energiát szolgáltatnak, de léteznek táplálékainkban olyan anyagok is, amelyek energiát ugyan nem adnak, de sejteink, szerveink működéséhez hasznosak vagy nélkülözhetetlenek. Ez utóbbi csoportba a belek optimális működéséhez szükséges vízben nem oldódó rostokat soroljuk (ezek egyébként kémiaiilag szénhidrátok), továbbá a vitaminokat, az ásványi anyagokat, a nyomelemeket, amelyek nélkül szervezetünk működésképtelen lenne. Energiára szüksége van a szervezetünknek, de éppen csak annyira, hogy funkcióit ellássa és biztosítsa az egészséges testsúlyt. Miután a túlsúly kedvezőtlenül hat a cukorbetegség lefolyására, a kalória-bevitel óriási jelentőségű diabéteszben. Ideális testtömegű egyéneknek súlyuk megtartására, túlsúlyosoknak pedig tömegük csökkentésére kell törekedniük a későbbi szövődmények elkerülése érdekében. A tápanyagtáblázatban ezért nem csupán az élelmiszerek szénhidrát-tartalmára, hanem kalóriaértékére is figyelmet kell fordítani! Mindhárom energiát adó tápanyagunknak szerepe van a diabétesz diétájában, de miután a cukorbetegség nem más, mint a szénhidrát-anyagcsere zavara, így a továbbiakban igazán részletesen a szénhidrátokat tárgyaljuk.

### Szénhidrátok

A szénhidrátok a szervezet leggyorsabban és legkönnyebben hozzáférhető energiaszolgáltatói. A szénhidrátokat leegyszerűsítve úgy kell elképzelni, hogy a „nagy” szénhidrát-molekulákat kicsi cukormolekulák (szőlőcukrok, orvosi szaknyelven glükózmolekulák) alkotják, vagyis az emésztés során az összetett szénhidrátok is glükózzá bomlanak le, így szívódnak fel a vérbe, és szállítódnak a sejtekhez. A cukrok egy része ott felhasználódik, más része a májban raktározásra kerül keményítő formájában, hogy szükség esetén mobilizálható legyen onnan, a maradék pedig zsírrá alakul. Annak függvényében, hogy csak néhány vagy éppen sok cukormolekula kapcsolódik-e össze, hívjuk őket egyszerű (gyorsan felszívódó) vagy összetett (lassan felszívódó) szénhidrátoknak. A felszívódás sebességének pedig a vércukoremelő hatás tekintetében van jelentősége, hiszen az egyszerű szénhidrátokat a szervezetnek nem vagy csak alig kell bontania, vagyis a cukormolekulák gyorsan bejutnak a keringésbe, alaposan megemelve a vércukorszintet, míg az összetett szénhidrátokat tartalmazó ételek szénhidrátjainak lebontásához idő kell, tehát fokozatosan jutnak be a vérbe, kevésbé emelve meg ezáltal a vér cukorszintjét. A glikémiás index azt mutatja meg, hogy a szőlőcukorhoz képest (a szőlőcukrot 100%-nak véve) milyen mértékű az egyes élelmiszerek vércukorszint-emelő hatása. Néhány élelmiszernek meghatározták a glikémiás indexét, amellyel számos diabéteszről szóló olvasmányban találkozhattak a cukorbeteg, azonban az élelmiszerek táblázatban meghatározott glikémiás indexe egyénileg nagy szórást mutat, személyenként különböző, hogy melyik élelmiszer kinek mennyire és milyen gyorsan emeli meg a vércukrát. Ennek megfelelően tehát érdemes mindenkinek kikísérleteznie, melyik étel milyen hatást vált ki nála, amelyet persze a vércukormérő készülékkel rendelkezők könnyebben megvalósíthatnak.

<i>Gyorsan felszívódó szénhidrátokat tartalmazó élelmiszerek</i>	<i>Lassan felszívódó szénhidrátokat tartalmazó élelmiszerek</i>
cukor, méz (ezek nem fogyaszthatók), tej, kefir, joghurt, gyümölcsök, gyümölcslevek	teljes kiőrlésű lisztek, az ezekből készült pékáruk, barna rizs, korpás kekszek, nyers zöldségfélék

A normál vércukorszint többé-kevésbé állandó (4–5,6 mmol/l), azonban étkezést követően megemelkedik (7-8 mmol/l), amelyet az egészséges szervezet gyorsan helyre tud állítani. Ekkor ugyanis a hasnyálmirigy nagyobb mennyiségben kezd termelni az inzulint, amelynek fő feladata a cukor sejtekbe juttatása a vérből. Amennyiben kevés az inzulin (esetleg teljesen hiányzik) vagy nem tudja kifejteni a hatását, a vérben megemelkedik a cukorszint, a sejtek pedig éhezni kezdenek. Ekkor beszélünk cukorbetegségről.

### Fehérjék, zsírok

Az étrendben igaz ugyan, hogy a szénhidrátok a legfontosabbak, hiszen azokat számoljuk, de nem közömbös az sem, mennyi fehérjét és zsírt fogyasztanak. A fehérje-anyagcsere végtermékeit ugyanis a vese választja ki, s mivel a cukorbeteg hajlamosak veseszövődmények kialakulására, ezért az étrendnek relatíve fehérjeszegénynek (1 g/ideális testtömeg kilogramm) kell lennie. Ez azt jelenti, hogy túlhaladott az a nézet, miszerint egy diabéteszesnek húst hússal kellene ennie. A zsírokra pedig azért kell odafigyelni, mert túlzott bevitel elhízáshoz vezet, amelynek veszélyeiről korábban már volt szó, de a túl sok állati zsiradék emeli a vérzsírszintet is, ami további kockázatot jelent a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásában.

## A 2-es típusú diabétesz

2-es típusú cukorbetegségben – legalábbis kezdetben – nincs szó abszolút inzulinhiányról, hiszen a szervezet termel inzulint, sőt gyakran többet is, mint szükség lenne rá, csak éppen a sejtekben nem tudja kifejteni a hatását, mivel azok bizonyos mértékig érzéketlenné váltak rá. Ez az érzéketlenség több okból is létrejöhet (pl. genetikai), de a leggyakoribb kiváltója az elhízás, amikor a megnövekedett tömegű zsírszövet kóros anyagcseréjének következtében alakul ki a rezisztencia. Később, néhány év múlva, ha a vércukorszint továbbra sem rendeződik, a tökéletlen anyagcsere miatt túlterhelt hasnyálmirigy inzulintermelő sejtjei olyannyira kimerülnek, hogy már nem lesz elegendő a tablettás kezelés, inzulinkezelés válik szükségessé.

### A túlsúly, mint rizikófaktor

A túlsúly azon kívül, hogy cukorbetegsége hajlamosít, számos más betegség létrejöttében is szerepet játszik. Elhízottakban jóval gyakrabban találunk magas vérnyomást, magas koleszterin- és trigliceridszintet, ugyanakkor a védő (HDL) koleszterin mennyisége csökken vérükben. Nem ritka, hogy a szérum húgysavszintje is emelkedetté válik, amely végül köszvényhez vezethet. Mindezen hatások együttesen megnövelik a szívinfarktus, az érelmeszesedés és az alsó végtáji erek szűkülésének esélyét.

### Szövődmények

Talán a lehetséges szövődmények kialakulásának réme az, ami a leginkább megerősíti a cukorbetegségben az étrendi előírások betartásának szükségességét, hiszen a nem vagy nem megfelelően alkalmazott diéta következtében állandóan ingadozó vércukorszintek óhatatlanul előidéznek valamelyik, vagy rosszabb esetben akár több szövődmény létrejöttét. Ezen szövődmények kialakulása azonban nem fenyegeti azokat, akik a terápiás utasítások betartásával, amelyekben a diéta is benne foglaltatik, biztosítják egyenletes vércukorszintjüket.

Melyek lehetnek tehát a lehetséges következmények:

- komoly **érrendszeri károsodások**, amelyek nagymértékben növelik például az agyvérzés, a szívinfarktus kialakulását
- **vesekárosodás**, melynek hatására a vese átengedi a fehérjéket, vagyis az megjelenik a vizeletben, a hosszú távú következmény pedig dialízis, végső esetben veseátültetés lehet
- a **szemkárosodás** eleinte csak a látás romlásában jelentkezik, később vaklás is felléphet
- a cukorbetegség **idegkárosodást** is okozhat, amikor az idegek képtelenné válnak az érzetek és a mozgásokat irányító parancsok továbbítására; erre az idős cukorbeteg talpából kiszedegetett rajzszögek jó példát nyújtanak, hiszen nem érzik a fájdalmat s csak a szakrendelésen veszik észre véletlenszerűen
- a **diabéteszes láb** fogalmáról sokat lehet hallani; az előbb említett példára utalva, a beteg nem érzi, ha sérülés éri a lábát, és mivel a megromlott keringés, valamint a magas vércukorszint rontja a szervezet fertőzésekkel szembeni védekező képességét, a folyamat bőrelhaláshoz és más szövetek pusztulásához vezethet; ennek következtében fekélyes, elhalt sebek jönnek létre a lábon, amelyen már csak az amputáció segíthet
- az idegrendszeri károsodás kihathat a **szexuális funkcióra** is, amely elsősorban a férfiakat érinti, nem kevés lelki problémát okozva

### A cukorbetegség kezelése

A cukorbetegség kezelésének alapja a helyes életmód kialakítása, hiszen a megfelelő étrend, a mozgás beiktatása a hétköznapiakba a terápia legfontosabb része, amelyet szükség szerint gyógyszeres kezelés egészít ki.

#### Étrend

Az ideális testsúly elérése és megtartása óriási jelentőségű, hiszen a komoly súlytöbblettel rendelkező betegek esetében a felesleges kilók leadásával a magas vércukorszint csökkenthető. A cukorbetegség étrendje gyakorlatilag megegyezik az egészséges étrend alapelveivel, a különbség csupán mennyiségi. Nem kell a cukorbetegnek külön főzni, egyen együtt a családtagjaival, csupán annyi a teendője, hogy számolja a szénhidrátokat, de emellett figyeljen oda az energia- és zsírbevitelre is. Amennyiben néhány hét alatt, a tartott étrendi javaslatok mellett csökken a vércukorszint, a laboreredmények alapján az orvos eldönti, elegendő lesz-e a diéta, valamint a további fogyás, vagy ki kell egészíteni gyógyszeres terápiával. A cukorbeteg természetesen nem folyamodhat különböző drasztikus fogyókúrás módszerekhez, hiszen esetükben az egyenletes vércukorszintet megfelelő szénhidrát tartalmú diétával mindenképpen biztosítani kell, vagyis a koplalás számukra nem engedhető meg. Emellett azt is tudni kell – ami a diabétesztől függetlenül is igaz – hogy a hirtelen fogyás a szervezetet túlságosan igénybe veszi, sőt a hatás többnyire nem is marad tartós. A bőr sem annyira rugalmas, hogy a fogyás túlságosan gyors ütemét követni tudja, így az gyakran megnyúlik, ami pedig szintén nem nyújt esztétikus látványt. A megoldás tehát a lassú, de tartós fogyás, ami maximum fél-egy kiló mínuszt jelent hetente. Természetesen aki csupán 20 kg súlytól szabadul meg hétről hétre, de azt folyamatosan teszi, szintén jó eredményre számíthat. Az egészséges fogyás kulcsa tehát nem más, mint az orvos vagy a dietetikus által meghatározott energiatartalom betartása a meghatározott szénhidrátbevitel és a csökkentett zsírfogyasztás mellett (pl. 1200 kcal, 130 g szénhidrát).

## Mozgás

A mozgás egészséges és cukorbeteg embernek egyaránt jót tesz. Erősíti a szívet, a tüdőt, az izmokat, élénkít egyrészt a keringés fokozódásával, másrészt az agyban termelődő endorfinok segítségével, amelyek közérzetjavító, frissítő, de ugyanakkor nyugtató hatással is rendelkeznek. A fizikai tevékenység során felhasználódnak a felesleges kalóriák, vagyis fogyás indul meg. A mozgás egyúttal csökkenti a vércukorszintet és a vérzsírszintet is kedvező irányban tolja el. Mindenki válasszon olyan mozgásformát, amelyet szívesen végez hetente háromszor félegy órát. Mindig könnyű gyakorlatokkal kezdjen, s csak lassan haladjon a nehezebbek felé. Ha valaki nem szeret egyedül mozogni, próbáljon meg bevonni ismerősöket, szomszédokat is a sportba. Többféle mozgást is érdemes kipróbálni, hiszen a változatosság érdekesebbé teszi az edzéseket és más-más izomcsoportot mozgat meg.

## Gyógyszeres kezelés

Szerencsére ma már számtalan nagyon jó hatású és sokféle hatásmechanizmusú gyógyszer áll a cukorbeteg rendelkezésére, amelyek közül az orvos dönti el, hogy egyénileg kinek melyik gyógyszer a legideálisabb. A különböző hatásmechanizmusok miatt gyógyszerenként eltérő a bevétel időpontja, ezt meg kell kérdezni az orvostól, de a kezeléstől függően a diétában is lehetnek változások.

## A cukorbeteg étrendje

Az étrend, ahogy már fent volt is szó róla, nem valami misztikus diéta, hanem maga az egészséges étrend, annyi módosítással, hogy szénhidrátokat kell számolni. Inzulinnal nem kezelt cukorbeteg naponta ötször, inzulinnal kezelt ennél többször étkezik, meghatározott időpontban.

Sokan hajlamosak elbagatellizálni az időpont kérdését, pedig ezek betartása nagyban hozzájárul az egyenletes vércukorszint kialakításához és megtartásához. Ugyanilyen fontos az is, hogy ne a *napi összes* szénhidrát, hanem az *étkezésenként* meghatározott szénhidrát mennyiségét vegyék figyelembe. Az étkezések szénhidráttartalmait nem lehet összevonni és két-három étkezését egyszerre megenni, mert ettől felborul a vércukorszint. Az egyenletes vércukorszint megvalósításához egyenletesen, meghatározott időpontokban kell étkezni. A tökéletes vércukorszint kialakításához nem mellékes az sem, hogy az egyes étkezések milyen arányban tartalmaznak gyorsan és milyen arányban lassan felszívódó szénhidrátokat. Ezt részben a cukorbetegség típusa, részben egyéni különbségek határozzák meg. Ennek megvalósítására láthatnak majd példát a mintaétrendekben (15.-18. oldal). A számolás azonban nem elég, rendkívül fontos a nyersanyagok pontos lemérése is, amelyhez célszerű beszerezni egy levélmérleget vagy más néven „grammos” mérleget, amely maximum fél kilóig mér, vagyis sokkal pontosabb, mint a hagyományos konyhai mérleg. A cukrok felszívódását a szénhidrátok típusain (egyszerű, összetett) túl egyéb tényezők is befolyásolják. Egyrészt egyes élelmiszerek nyersanyagainak szerkezete az ipari előállítás során megváltozhat, például a puffasztott rizs, a gabonapelyhek gyorsabban szívódnak fel, így jobban emelik a vércukorszintet, hiszen sejtszerkezetük roncsolódott, ezáltal az emésztőenzimek jobban hozzáférnek, könnyebben tudjuk emészteni őket. Ugyanígy ha otthon felhabosítjuk a főtt burgonyát, jobban meg fogja emelni a vércukorszintet, mint ha kockára vágott állapotában fogyasztanák el. Ezzel szemben a zsiradékok lassítják a felszívódást, így jelenlétükben bizonyos élelmiszerek kevésbé okoznak hirtelen vércukor-emelkedést. Ezzel persze senkit sem szeretnénk zsiradékban gazdag étkezésre sarkallni, csak jó tudni, miért is nem a legideálisabb csokoládéval korrigálni a túl alacsony vércukorszintet, vagyis a hipoglikémiát (hiszen nem szívódik fel elég gyorsan, ekkor pedig kivételesen éppen ez a cél). Inzulinnal kezelt vagy inzulín-elválasztást serkentő gyógyszert szedő cukorbeteg soha ne induljon el otthonról gyorsan felszívódó szénhidrátot tartalmazó ételmiszer nélkül, vagyis mindig legyen nála például egy kis dobozos 100%-os narancslé, amellyel egy esetleges hipoglikémiát (alacsony vércukorszint) rendezni lehet. Speciális esetekben (bizonyos vércukorszint-csökkentő gyógyszer szedése mellett, egyedi élethelyzetekben, pl. koncert, zsúfolt busz stb.) kockacukor vagy szőlőcukor is ajánlható. A vércukorszint rendeződése után célszerű még 10-15 g lassú szénhidrátot is elfogyasztani, hiszen a cukor vagy narancslé hatása hamar lecseng és újabb hipoglikémia alakulhat ki.

Most sorban végignézzük, mit is kell tudni az egyes élelmiszercsoportokról:

## Édességek, édesipari termékek, édesítőszer

A cukorbetegeket legkényesebben talán az édességek kérdése érinti, hiszen cukrot, mézet, illetve ezek felhasználásával készült termékeket nem fogyaszthatnak. Az édes ízről persze nem kell lemondaniuk, hiszen számos vegyület áll rendelkezésre édes íz elérésére.

A **mesterséges édesítők** nem tartalmaznak sem szénhidrátot, sem energiát, s nem keverendők össze a **cukorpótlókkal**, melyek 100 grammja gyakorlatilag 100 g szénhidráttal egyenlő. Tea, kávé édesítésére, valamint leves és főzelékek ízesítésére elsősorban mesterséges édesítőket célszerű használni, a cukorpótlók alkalmazása legfeljebb sütemények és dzsemek készítéséhez ajánlott. A cukorpótlók előnye a cukrokhoz képest csupán annyi, hogy lassabban szívódnak fel, ezáltal nem okoznak olyan mértékű vércukorszint-emelkedést, mint a hagyományos módon készült édességek, s a legtöbbjükből kevesebbre van szükség, hiszen édesebbek a cukornál. Amit azonban nem szabad elfelejteni, hogy ahány gramm kerül bele az ételbe, annyi grammal emelkedik annak szénhidráttartalma! A szorbittal óvatosan kell bánni, mert sokaknál puffadást, illetve hasmenést okoz, ezért napi 30 grammnál többet nem ajánlott elfogyasztani belőle.

Vigyázzanak a „0 %”-os vagy a „light” feliratú termékekkel, mert néha előfordul, hogy ez a jelölés csupán a termék zsírtartalmára vonatkozik, ettől függetlenül cukor hozzáadásával készült!

Jó tudni, hogy abból, hogy egy termék diabetikus, még nem feltétlenül következik az, hogy szénhidrátmentes, vagyis ezen készítmények szénhidrát tartalmát le kell olvasni a csomagolásról és bele kell számolni a megadott keretbe. Figyelni kell arra is, hogy ezeket az adatokat többnyire 100 gramm termékre határozzák meg, így mindig aszerint kell osztani-szorozni, hogy mennyi szénhidrát fogyasztható. Diabetikus édességek fogyasztása egyébként csak alkalmanként ajánlható – elsősorban uzsonnára –, semmiképpen sem napi rendszerességgel.

<i>mesterséges édesítők</i>	<i>cukorpótlók</i>
<p><i>hőre bomlik:</i> aszpartam (Canderel tabl, Nutrasweet) szacharin</p> <p><i>hőre nem bomlik:</i> ciklamát (Polisweet, Süssina, Huxol) aceszulfám-K (Sunett)</p>	<p>szorbit (Glukonon: szorbit + szacharin) fruktóz (gyümölcscukor) maltodextrin (Canderel por)</p>

### Gabonafélék

A gabonafélék, pékáruk alapját a szénhidrátok képezik, vagyis fogyasztásuk mértékkel javasolt (kis mérleg használata!). Nem mindegy persze az sem, hogy a hatalmas választékból, amellyel az üzletekben találkozunk, melyek közül válogatunk. Mindenképpen a rostos, teljes kiőrlésű lisztből készült termékekre essen a választás, hiszen azok emésztése, lebontása több időt vesz igénybe, ezért a vérbe nem egyszerre, hanem fokozatosan jutnak be a lebontott cukormolekulák. Ezt a felszívódási sebességet jobban tudja követni az inzulin hatása is, így a cukormolekulák anélkül, hogy feltorlódnának a vérben – mint például fehér kenyér, fehér zsemle fogyasztását követően –, szépen fokozatosan beépülnek a sejtekbe. Mit válasszunk tehát? Kenyerek, pékáruk közül mindenképpen a rostos változatokat, fehér rizs helyett barnát, a száraztészták közül pedig a durumbúzából készületeket, amilyenek például az olasz tészták is!

### Zöldségfélék

Az elején leszögezhetjük, hogy nincs tiltott zöldségféle, mindegyiket fogyaszthatják a cukorbeteg! Ha emellett még megnézik a tápanyagtáblázatot is, láthatják, hogy jó néhány zöldségféle szénhidrát tartalma nem éri el az 5 grammot. Ez azért nagyon jó, mert ezeket mértékkel fogyasztva (egyszerre kb. 20 dkg-ot nem meghaladó mennyiségben) a szénhidrát tartalmuk nem kell beleszámolni a megadott keretbe. Ha tehát a hideg étkezések mellé elfogyasztanak 1-2 paradicsomot, paprikát, egy darabka uborkát vagy retket, sőt ebédhez megessznek egy kistányérnyi salátát, ezeket mind nem kell beleszámolni az étkezés szénhidrát keretébe. Mindemellett ráadásul ellátják szervezetüket kellő mennyiségű vitaminnal, ásványi anyaggal, nyomelemmel és nem utolsó sorban rosttal. Az 5 gramm szénhidrátnál többet tartalmazó zöldségféléket azonban mindig be kell kalkulálni a keretbe!

### Gyümölcsök

Néhány kivételtől eltekintve a gyümölcsöket is ehetik a cukorbeteg, azonban mindegyiket le kell mérni és csak a meghatározott szénhidrátmennyiségen (egyszerre maximum 15-20 gramm) belüli adag fogyasztható belőlük. A zöldségekkel ellentétben itt van néhány fajta, amely fogyasztása nem ajánlott. Ezek közül magasan kiemelkedik a szőlő, amely szénhidrát-összetételét tekintve rendkívül előnytelen cukorbeteg számára. Olyan nagy arányban tartalmaz ugyanis szőlőcukrot, hogy a diabéteszesek vércukorszintjét percek alatt a magasba röpi még akkor is, ha az elfogyasztott adag a megengedett szénhidrátmennyiséget nem haladja meg. Az aszalt gyümölcsök nagy koncentrációban tartalmaznak cukrot, így ezek fogyasztása sem ajánlott, ahogyan a nem aszalt, de puha, nagyon érett szilváé, körtéé sem. Banán fogyasztása azok számára engedélyezett, akik tisztában vannak a banán szénhidrát tartalmával és szorgalmasan használják a kis mérlegüket is! A banán ugyanis csak akkor nem veszélyes, ha a meghatározott szénhidrátmennyiséget nem meghaladóan fogyasztja a cukorbeteg, márpedig a banán nagyon magas szénhidrát tartalmát figyelembe véve ez igen kis mennyiség. A dinnye fogyasztása szintén csak a fegyelmezett cukorbeteg számára megengedett, hiszen ez az a gyümölcs, amelyből hatalmas mennyiséget is meg lehet enni, nehéz megállni a megengedett adagnál. A felsoroltakon kívül minden más gyümölcs fogyasztható (figyelembe véve, hogy gyorsan felszívódó szénhidrátokat tartalmaznak), de csak mérleggel lemért, kikalkulált mennyiségben! Cukorbeteg nem fogyókúrázhat úgy, hogy főétkezésre (reggeli, ebéd, vacsora) csak gyümölcsöt eszik!

### Tej, tejtermékek

A folyékony tejtermékek, tehát maga a tej, valamint a kefir és a joghurt erősen emelik a vércukorszintet, ezért 2 decinél többet egyszerre nem ajánlott meginni belőlük. Viszonylag magas fehérjetartalmuk miatt pedig a napi fél liter legyen a maximum mennyiség, ami elfogy ezekből. Kalóriatartalmuk miatt érdemes az alacsony zsírtartalmú termékeket választani, ami vonatkozik természetesen a sajtokra is, amelyek szénhidrát tartalma nem számottevő, így bele sem kell számolni a megengedett szénhidrát keretbe. Legismertebb sovány sajtok a Tolnai sovány, a Fokhagymás, a Kőményes, továbbá a Mozzarella sajtok, melyeket minden nagyobb üzletben megvásárolhatnak. A túró viszonylag alacsony szénhidrát tartalma miatt jól beleilleszhető a cukorbeteg étrendjébe. Szerencsére már túróból is létezik sovány változat, így válasszák inkább azt! Gyümölcsjoghurtok közül az fogyasztható, amely cukor hozzáadása nélkül készül, s hogy melyek ezek, az a termékek csomagolásán található leírásból derül ki.

## Tojás

A sok vihart kavart tojás fogyasztásáról annyit kell tudni, hogy bár sok benne a koleszterin, mégsem kell kizárni az étrendből, hiszen ettől eltekintve rendkívül egészséges. A magas koleszterinszintért ugyanis elsősorban a belső termelés a felelős, így annak, aki genetikailag arra van „kódolva”, hogy szervezete sok koleszterint termeljen, hiába nem eszik tojást, mégis emelkedett lesz a vérzsírszintje. Normál mértékben tehát (átlag napi egy tojás) bátran fogyasztható, és még szénhidrátartalma sincs. Vizsgálatok azt mutatják, hogy a vér koleszterinszintjét jobban emeli a telített zsírsavakban gazdag táplálkozás (pl. zsíros húsok), mint a koleszterinfogyasztás.

## Húsok, húskészítmények

A húsok nem tartalmaznak szénhidrátot, ahogyan a húskészítmények sem, hacsak nem tesznek hozzá rizst (pl.: májas hurka) vagy áztatott zsemlét (pl. fasírt, véres hurka). Éppen emiatt gondolják úgy a cukorbeteg, hogy ezekből a termékekből bármennyit fogyaszthatnak! Az igazság az, hogy a húsok ugyan valóban nem ugrasztják ki a vércukorszintet, azonban magas fehérje- és kalóriatartalmuk mégis óvatosságra int. A túlzott mértékű fehérjebevitel – magyarul a sok húsevés – ugyanis veseszövődmények kialakulására hajlamosíthat, a magas kalória-bevitel – húsféléken látható, ill. a bennük lévő ún. rejtett zsírok által – pedig elhízáshoz, ennek eredményeként az inzulin hatékonyságának romlásához, így a vércukorszintek emelkedéséhez vezet. Mindezekből az következik, hogy a zsírszegény húsok (szárnyasok bőr nélkül, sovány marhahús, sertéskaraj) fogyasztásával is célszerű mértéket tartani. Hideg étkezéskor tehát meg kell elégedni 5-6 dkg sovány felvágottal, főtt étkezéseknél pedig 12-15 dkg-nál nem több hússal.

## Halak

A húsokhoz hasonlóan a halak sem tartalmaznak szénhidrátot, azonban a halak, mint az igazán egészséges mediterrán étrend alapanyagai, egészségesebbnek mondhatók a húsoknál. A sovány halak (busa, tengeri halak), valamint a tenger gyümölcsei ugyanis olyan zsírsavakat tartalmaznak, amelyek csökkentik a vérben a káros LDL-koleszterin szintjét, ezzel párhuzamosan a védő koleszterin, a HDL szintjét emelik. Érdemes tehát a húsételeket hetente egyszer vagy akár kétszer is halas fogásokra cserélni.

## Zsiradékok

A zsiradékok nem tartalmaznak szénhidrátot, kalóriából azonban tetemes mennyiség van bennük, így csak mértékkel fogyaszthatók, akkor is inkább a növényi eredetűek. Ez nem azért fontos, mintha ezek kevésbé hizlalnának, hiszen kalóriatartalmuk ugyanannyi, mint állati eredetű társaiké, hanem a zsírsavösszetételük kedvezőbb. A növényi eredetű élelmiszerek ugyanis, amilyenek az olajok és a margarin is, nem tartalmaznak koleszterint. A mediterrán étrend egyik alapanyaga, az olívaolaj azért olyan egészséges, mert gazdag egyszerűen telítetlen zsírsavakban, amelyek emelik a védőfaktor (HDL-koleszterin) szintjét a vérben, míg a káros koleszterinét (LDL) csökkentik. Miután a cukorbeteg vezető halál oka a szív- és érrendszeri betegségek, melyek egyik legfontosabb rizikófaktora a magas vérzsírszint, a zsírszegény étrend tartása, bár minden egészséges ember számára alapvető jelentőségű, cukorbetegéknél különösen fontos.

## Folyadékok

A legjobb szomjoltó a víz, az ásványvíz, a gyümölcsstea vagy akár a limonádé, amelyekből jó, ha naponta legalább másfél-két liter elfogy, de természetesen a cukorbeteg számára is léteznek egyéb alternatívák. Ilyenek a cukor hozzáadása nélkül készített gyümölcslevek vagy üdítő italok. Természetesen a gyümölcslevekben található szénhidrát, amely mennyisége a lé gyümölcshányadának függvénye. A „light” megnevezésű vagy a minőségi 100%-os gyümölcslevek dobozain feltüntetik a szénhidráttartalmukat, így azokat bele kell számolni a szénhidrátkeretbe. A light szénsavas üdítők és a diabetikus szörpök 90%-a abszolút szénhidrátmentes, így azok fogyasztása cukorbetegség szempontjából korlátlanul történhet. Azt azonban tudni kell, hogy a szénsavas üdítők, különösen a kólafelek rengeteg foszfort tartalmaznak, amely fokozza a kalcium ürülését a szervezetből, hosszútávon csonttrikulást, fogszuvasodást okozva. Érdemes tehát ezeket az italokat csupán alkalmasszerűen fogyasztani!

## Alkoholok

Alkohol ne kerüljön gyakran terítékre, akkor is csak a száraz borok, pezsgók, esetleg sör jöhetnek szóba, édes borok, pezsgók, cukros likőrök nem; szénhidráttartalmukról azonban természetesen nem szabad elfelejteni. Borból, pezsgóból 2 dl, sörből 3 dl fogyhat egyszerre. A tömény alkoholokkal különösen vigyázni kell, hiszen a májban történő lebontásuk során gátolják annak cukorleadását, ami bizonyos gyógyszerekkel kezelt esetekben komoly hipoglikémiát okozhat, ezért alkoholt csak szénhidrát tartalmú étkezéssel egybekötve lehet fogyasztani!

## Gyakori kérdések

**Kérdés:** Manapság sokat hallani a színezett kenyerekről. Hogyan tudom megkülönböztetni, melyik a valódi teljes kiőrlésű kenyér és melyik a „hamisítvány”?

**Válasz:** Meg kell nézni a kenyér vágási felültét. Ha látja a kenyér tészájában az apró rostdarabkákat, az jót jelent, valamint a kenyér tömörsége is ismérv lehet. A felfújít kenyerek ritkán valódiak, ellenben a tömör tapintatú termékek nagy valószínűséggel igazi rostokat tartalmaznak.

**Kérdés:** A tápanyagtáblázatok nem írják a rozsos zsemle és más rostos kiflik szénhidrát tartalmát. Hogyan állapítsam meg a szénhidrát tartalmukat?

**Válasz:** Tegye rá őket a kis mérlegére és a kenyér szénhidrát tartalmának meghatározásához hasonlóan, deként 5 gramm szénhidrátot számoljon rájuk (pl.: egy kornspitz 7 dkg = 35 g szénhidrát).

**Kérdés:** A falunkban nem lehet zsírszegény sajtokat, túrókat venni, csak bent a városban! Hogyan egyem akkor ezeket rendszeresen?

**Válasz:** A sajtok, a túró, de még a rostos pékáruk is kiválóan fagyaszthatók. Amikor a városban megejtik a nagybevásárlást, vegyenek egyszerre többet ezekből a termékekből és kis adagokban fagyasszák le őket, így bármikor elővehetők.

**Kérdés:** Minden alkalommal le kell mérnem a rizst, vagy más köreteket a főzésnél, illetve készítem a magamét inkább külön a családtól?

**Válasz:** Semmi esetre se készítse külön a saját adagját, inkább fogadja el a következő tanácsot. Minden köretet, rizst, tésztát, galuskát, krumpelit elég egyszer – először – lemérnie, de akkor pontosan és alaposan és így később nem lesz gondja velük. Tegye meg, hogy lemér a különböző nyersanyagokból 10 dkg-ot a kismérlegén nyersen, azután pedig főzze meg azokat. Közben a tápanyagtáblázatban nézze meg, hogy az adott alapanyag mennyi szénhidrátot tartalmaz. Amikor elkészült (a rizs vagy tészta meg is duzzad eközben), evőkanállal merje át az egészet egy másik tálba, és számolja meg, hogy hány evőkanál volt. Ha a 10 dkg-ra vonatkozó szénhidrát tartalmat elosztja a kanalak számával, megkapja, hogy egy evőkanál kész köret mennyi szénhidrátot tartalmaz. (pl.: 10 dkg barna rizst nyersen lemérünk – szénhidrát tartalma 70 g –, majd megfőzünk. Amikor kész, átkanalazzuk ® ha 10 evőkanál lesz ®  $70 : 10 = 7$ , vagyis 1 evőkanál főtt barna rizs 7 g szénhidrátot tartalmaz.). Ha ezt megteszi, legközelebb nyugodtan főzhet bármennyi rizst a családnak, pontosan tudja, mennyit szedhet ki ön az egészből. Egyszerűbb, de közel sem olyan pontos megoldás az, ha lemérjük a nyersanyagot, és megnézzük, hogy mennyinek néz ki a tányéron ebből egy adag. Ez azonban azért nem olyan precíz, mert más szénhidrátmennyiséget lehet megenni köretből akkor, ha például nincs leves, mint akkor, ha van. Nem mindegy továbbá az sem, miből és hogyan készül a leves, hiszen az egyiknek 0, míg a másiknak akár 20 gramm is lehet a szénhidrát tartalma. De gondolhatunk egy töltött csirke ebédre is, amikor a töltelék maga is jócskán tartalmaz szénhidrátot.

**Kérdés:** Hogyan számoljam ki a főtt ételek szénhidrát tartalmát?

**Válasz:** Nagyon egyszerűen. Minden nyersanyagot mérjen le, írja le egy füzetbe, majd kezdjen el főzni. Amíg fő az étel, tápanyagtáblázat és számológép segítségével számolja ki az alapanyagok szénhidrát tartalmát az adott mennyiségére vonatkozóan, adja össze, majd ha elkészül az étel, ennek alapján kalkulálja ki, hányad részét eheti meg.

## És végezetül

Bár igyekeztünk a lehető legjobban összefoglalni mindazokat a tudnivalókat, amelyekre a cukorbetegnek szükségük van, de ennek a kis füzetnek az elolvasása természetesen nem helyettesíti a dietetikussal történő – jó esetben – rendszeres találkozást, csupán kiegészíti azt és segítséget ad az otthoni eligazodásban. Érdemes az étkezésekről és a számolásokról naplót vezetni, mert ennek segítségével egyfelől rögzülnek az élelmiszerek tápanyagtartalmai, mindenki ellenőrizni tudja saját magát, másfelől a dietetikus és a kezelőorvos is pontos képet kap a beteg táplálkozásáról, a hibák korrigálásával pedig a diéta javítható. A napló vezetése kezdetben elengedhetetlen feltétele a cukorbetegség kezelésének. A cukorbeteg diéta ugyanis rendkívül egyedi, számos buktatót rejthet magában, amely csak akkor kerül a dietetikus és a kezelőorvos tudomására, ha a beteg a kezelés kezdetén konkrétan leírja, hogy mikor és mit evett. Ezek alapján tudunk a betegnek segíteni és személyre szólóan további tanácsokat adni.

## Étrendminták

### 1.) Általános, súlytartó étrend (1500 kcal)

Étkezés időpontja	07:00	10:00	13:00	16:00	19:00
Szénhidrát tartalom	30 g	20 g	50 g	20 g	40 g

**Reggeli:** (30 g szénhidrát, 260 kcal)

(a 30 gramm legalább kétharmadát lassú felszívódású szénhidrát képezze, a többi gyors, de lehet akár az egész reggeli is lassú; az esetek legnagyobb részében az utóbbi a kedvezőbb)

2 dl 1,5 %-os tej, 4 dkg Bakonyi barna kenyér, 1 vékony szelet köményes sajt, 1 paradicsom

**Tízórai:** (20 g szénhidrát, 102 kcal)

*(a felét gyors, a másik felét lassan felszívódó szénhidrátok alkossák)*

15 dkg alma, 3 korpás keksz

**Ebéd:** (50 g szénhidrát, 699 kcal)

### **Sajtleves pirított kenyérkockával**

*Hozzávalók 4 személyre: 12 dkg Tenkes sajt, 2 tojássárgája, 120 ml kefir, 2 ek. olaj, 1 ek. liszt, só, ételízesítő, 12 dkg rozskenyér*

Világos rántást készítünk, amihez hozzáadjuk a reszelt sajtot, majd felengedjük vízzel. Ételízesítővel, sóval ízesítjük és felforraljuk. A tojássárgáját összekeverjük a kefirrel és tálalás előtt a forró, de nem főző levesbe keverjük. Pirított kenyérkockákkal tálaljuk. Egy adag energiatartalma: 274 kcal; egy adag szénhidrát tartalma: 20 g

### **Tonhal gombával**

*Hozzávalók 4 személyre: 60 dkg friss vagy mirelit tonhal, 15 dkg gomba, 4 dkg margarin, 80 ml 1,5 %-os tej, 4 dkg Óvári sajt, 2 tojás, 1 dl kefir, finomra vágott petrezselyemzöld, só, reszelt szerecsendió*

A halat felszeleteljük, besózzuk, majd teflonserpenyőben kevés víz hozzáadásával puhára pároljuk, majd a margarin egyharmadával kikent tűzálló tálba fektetjük. A maradék margarint felmelegítjük, átfuttatjuk benne a szeletekre vágott gombát, sózzuk és fedő alatt megpároljuk. Ha kész, zsírára sütjük, s liszttel meghintve felengedjük tejjel, majd állandó keverés mellett, lassú tűzön besűrítjük. Rövid ideig hűlni hagyjuk, majd hozzákeverjük a kefirrel, a tojássárgájával, s reszelt szerecsendióval fűszerezzük. Végül eldolgozzuk benne a habbá vert tojásfehérjét és a halszeletekre öntjük. A tetejét reszelt sajttal megszórva, előmelegített sütőben szép pirosra sütjük. Egy adag energiatartalma: 302 kcal; egy adag szénhidrát tartalma: 5 g

### **Petrezselymes burgonya**

*Hozzávalók 4 személyre: fél kiló burgonya, só, petrezselyemzöld*

A meghámozott és kockákra vágott burgonyát sós vízben megfőzzük és a finomra vágott petrezselyembe forgatjuk. Egy adag energiatartalma: 113 kcal; egy adag szénhidrát tartalma: 24 g

### **Uborkasaláta**

*Hozzávalók 4 személyre: 32 dkg uborka, citromlé, mesterséges édesítő, só, őrölt bors, víz*

Az uborkát legyaluljuk és leöntjük a salátaléval, melyhez a vízben eloszlatjuk a citromlevet, a sót, a borsot és a mesterséges édesítőt. Egy adag energiatartalma: 10 kcal; egy adag szénhidrát tartalma: 1 g

**Uzsonna:** (20 g szénhidrát, 105 kcal)

*(az uzsonna mindig gyorsan felszívódó szénhidrátokból álljon)*

30 dkg eper vagy 25 dkg narancs vagy 30 dkg alma vagy 20 dkg barack stb.

**Vacsora:** (40 g szénhidrát, 336 kcal)

*(a 40 grammból 30 grammot lassan felszívódó szénhidrát alkosson, a többi gyors; másik esetben viszont lehet az egész vacsora lassú felszívódású)*

2 dl kefir, 6 dkg bajor rozskenyér, light margarin, 1 szelet aszpikos pulykasonka, zöldpaprika

### **2.) Fogyasztó étrend (1200 kcal)**

Étkezés időpontja:	07:00	10:00	13:00	16:00	19:00
Szénhidrát tartalom:	25 g	15 g	45 g	15 g	30 g

**Reggeli:** (25 g szénhidrát, 210 kcal)

(a 25 gramm szénhidrátból minimum 20 g lassan felszívódó legyen, de még jobb, ha mind a 25 g lassú)

tea (cukor nélkül), 5 dkg korpás kenyér, körözött, retek

**Tízórai:** (15 g szénhidrát, 120 kcal)

(a tízórai felét lassan felszívódó szénhidrát alkossa, a többit gyors)

1 pohár cukormentes gyümölcsjoghurt, 1 korpás keksz

**Ebéd:** (45 g szénhidrát, 545 kcal)

#### ***Kefires pulyka***

Hozzávalók 4 személyre: fél kiló pulykamellfilé, másfél ek. olaj, 2 dl 1,5 %-os tej, 2 dl kefir, 8 dkg Tenkes sajt, só, őrölt bors

A pulykahúst kis szeletekre vágjuk, kissé kiverjük, sóval, borssal fűszerezük és olajjal kikent tűzálló tálba tesszük. A tejjel elkevert kefirt ráöntjük, reszelt sajttal megszórjuk és előmelegített sütőben megsütjük. Egy adag energiatartalma: 350 kcal; egy adag szénhidrát tartalma: 6 g

#### ***Párolt barna rizs***

Hozzávalók 4 személyre 22 dkg barna (hántolatlan) rizs, só

A rizst megmossuk és legalább két és félszeres mennyiségű sós vízben, kis lángon puhára pároljuk. Egy adag energiatartalma: 195 kcal; egy adag szénhidrát tartalma: 39 g

**Uzsonna:** (15 g szénhidrát, 73 kcal)

(az uzsonna mindig gyorsan felszívódó szénhidrátokból álljon)

14 dkg magozott meggy vagy 15 dkg kivi vagy 20 dkg alma vagy 20 dkg mandarin stb.

**Vacsora:** (30 g szénhidrát, 270 kcal)

(a vacsora legalább kétharmadát lassú felszívódású szénhidrát alkossa, a többit gyors, de lehet akár az egész is lassú)

1 dl kefir, 5 dkg ötmagos kenyér, light margarin, 1 szelet csirkemellsonka, 1 paradicsom

Inzulinnal kezelt cukorbetegeknek (kivéve ultragyors hatású inzulinnal végzett terápia esetén), pótvacsora elfogyasztására van szükségük. Ez az utóvacsora általában 10, 15 vagy 20 gramm szénhidrátot tartalmaz, amelynek célszerű, ha legalább a fele lassan felszívódó szénhidrátból áll, de egyedi esetben, ritkán csak gyors szénhidrát is lehet. Az utóvacsora (és a többi étkezés) időpontját a kezelőorvos határozza meg, hiszen ez attól függ, ki hányszor és milyen inzulint kap.

#### **Tápanyagtáblázat**

A tápanyagtartalmak 100 gramm vagy 100 ml mennyiségű élelmiszerre vonatkoznak, a külön jelölt darabos termékek kivételével.

Minden élelmiszert **tisztított, nyers** állapotban kell lemérni!

	<b>Kcal</b>	<b>Fehérje</b>	<b>Zsír</b>	<b>Szénhidrát</b>
<b>Gabona magvak és őrlemények</b>				
árpagyöngy	357	9	1,4	75
búzacsíra	349	25	8	42
búza dara	349	9,4	1	74



búzakorpa	322	15	5,5	51
búzaliszt	375	12,3	1,3	76
graham liszt	363	12	3	69
hajdina	343	9	3,3	70
keményítő	346	0,8	0	84
köles	362	11	3,9	71
rizs (fehér)	353	8	0,3	77
rizs (barna)	350	9	0,3	70
rizsliszt	359	6,9	0,6	79
rozsliszt	357	8,7	1,3	75
zabkorpa	337	15,3	5,5	57
zabpehely	386	14,4	6,8	64
zsemlemorzsa	351	10,2	0,9	73
<b>Kenyerek, péksütemények</b>				
abonett (korpás) (1 db)	21	0,5	0,1	5
barna kenyér	243	8,5	0,8	50
fehér kenyér	250	8,8	1,5	53
hamlet (1 db)	33	1,2	0,2	7
kifli (1 db)	133	4,5	1,1	25
pászka	379	10	1,1	78
zsemle (1 db)	151	5,1	0,4	30
<b>Tészták</b>				
durumtészta	375	13	2	77
száraztészta	392	15	3,4	73
<b>Friss zöldség- és főzelékfélék</b>				
articsóka	22	2,4	0,1	3
brokkoli	24	3,3	0,2	2
burgonya	94	2,5	0,2	20
céklarépa	31	1,3	0,1	6
cikória	17	1,3	0,2	2
cukkíni	32	1,5	0,4	5
édesköménygumó	16		0,3	2
fejes káposzta	32	1,6	0,2	6
fejes saláta	17	1,4	0,3	2
fejtett bab	167	10,8	0,4	29
fokhagyma	137	6,8	0,1	26
gomba (csiperke)	40	5,9	0,2	3
gomba (laska)	39	1,9	0,7	6
karalábé	39	2,1	0,2	7
karfiol	30	2,4	0,4	4
kelbimbó	51	4,9	0,6	6
kelkáposzta	35	3,6	0,3	4
kínai kel	16	1,2	0,3	2
kukorica	131	4,7	1,6	24
lilahagyma	40	1,2	0,1	8

mángold	24	2,1	0,3	3
padlizsán	27	1,3	0,2	5
paradicsom	23	1	0,2	4
paraj	20	2,3	0,3	2
patisszon	31	1,2	0,1	6
petrezselyemgyökér	30	1,2	0,1	6
póréhagyma	38	2,2	0,3	6
pritaminpaprika	55		0,8	9
rebarbara	17	0,6	0,1	3
rettek	15	1,2	0,1	2
sárgarépa	40	1,2	0,2	8
sóska	24	2,4	0,5	2
spárga	17	2	0,1	2
sütőtök	80	1,5	0,6	16
tök (főző)	31	1,1	0,1	6
uborka	12	1	0,1	2
vörös káposzta	32	1,7	0,2	6
vöröshagyma	40	1,2	0,1	8
zelligumó	29	1,4	0,3	5
zöldbab	41	2,6	0,3	7
zöldborsó	90	7	0,4	14
zöldpaprika	20	1,2	0,3	3
<b>Zöldség- és főzelékkészítmények</b>				
csemegeuborka	14	0,6	0,1	3
kovászos uborka	13	0,7	0,2	2
olajbogyó	231	0,2	21,9	6
savanyított káposzta	20	1,1	0,2	3
sűrített paradicsom	111	5	1	20
<b>Hüvelyesek és készítményei</b>				
csicseriborsó	308	19,8	3,4	49
lencse	342	26	1,9	53
sárgaborsó	321	21,7	1,5	53
szárazbab	338	22,3	1	58
szójagranulátum, (kocka)	451	45	20,6	18
tofu	84	12	4	9
<b>Friss gyümölcsök</b>				
alma	31	0,4	0,4	7
ananász	53	0,4	0,7	12
avokádó	228	1,9	23,5	2
áfonya, (vörös)	35	0,3	0,5	7
banán	105	1,3	0,1	24
birs	10	0,6	0,9	9
citrom	27	0,4	5,8	2
cseresznye	63	0,8	0,7	14
egres	39	0,6	1,4	8
eper	35	0,9	0,6	7

füge	64	1	0,3	15
görögdinnye	29	0,5	0,2	7
grapefruit	36	0,5	1,6	7
kajszibarack	48	0,9	0,6	10
kivi	52	1	0,6	11
kókusz (friss)	401	3,9	37	10
körte	52	0,4	0,3	12
málna	29	1,2	0,8	5
mandarin	45	0,7	0,8	10
mangó	56	0,5	0,2	13
meggy	52	0,8	1,4	11
narancs	41	0,6	1,5	8
naspolya	55	0,6	1,1	12
nektarin	49	0,4	0,5	11
őszibarack	41	0,7	0,3	9
papaja	32	0,5	0,1	8
ribizli	34	0,6	1,2	7
sárgadinnye	40	0,3	0,1	10
szeder	33	0,8	1,8	6
szilva	58	0,7	0,5	14
szőlő	78	0,6	0,5	18
aszalt szilva	268	2,3	2	62
mazsola	293	2,4	6,7	65
<b>Diófélék, olajos magvak</b>				
dió	654	18,6	57	12
gesztenye (friss)	167	4,8	1,5	33
kesudió	596	18	42	32
lenmag	566	20,8	50,4	6
mák	537	20,5	38,2	24
mandula	626	27,6	52,2	7
mogyoró	609	26,7	47,2	15
napraforgómag	590	18,7	47,5	17
paradió	709	14	66,9	7
pisztácia	650	22,3	54	14
szezám	566	20,8	50,4	6
tökmag	623	33,9	50,5	4
<b>Tej, tejtermékek</b>				
gyümölcsjoghurt (diabetikus) (átlag)	52	4,5	0,1	8
juhtúró	283	18,2	21,1	3
kefir, joghurt	34	3,4	0,1	5
tej (1,5 %)	50	3,4	1,5	5
tej (2,8 %)	62	3,4	2,8	5
tejföl (12 %)	142	3,4	12	4
tejföl (20 %)	216	3,3	20	4
tejszín	302	2,6	30	3
túró (félzsíros)	147	16,2	7	3

túró (sovány)	78	14	0,5	3
<b>Sajtok</b>				
camembert	308	21,5	23	1
camping sajt	321	16,5	26,4	2
feta sajt	252	13,4	20,6	1
karaván sajt	353	22,3	27,3	2
köményes sajt	225	30,5	10	2
mackó sajt (1 db) (33 g)	103	5,6	8,3	1
márványsajt	366	20	29,7	2
mascarpone	459	4,6	47,5	2
mozzarella	53	18	17	1
parmezán sajt	385	26,8	28,9	2
tenkes sajt	273	27,8	16,3	2
trappista sajt	381	27,7	28,1	2
<b>Friss húсок</b>				
bárányhús	200	19,7	12,7	0
borjúhús	123	19,5	4,5	0
csirkecomb	136	20,9	5,2	0
csirkemáj	128	20	3,7	3
csirkemell	112	24,7	1	0
galamb	130	19,6	5	1
kacsa (pecsenye)	191	19	12	0
kagyló	82	9	2	6
libacomb	203	18,5	13,6	0
libamáj	467	22,1	40,2	0
marhahús (sovány)	231	15	18	0
nyúlhús (házi)	162	21	8	0
nyúlhús (vad)	106	23	1,1	0
pulykacomb	174	20,5	9,5	0
pulykamell	105	24,1	1	0
rák	77	14,9	0,8	2
sertéscomb	163	21	8,1	0
sertéskaraj	163	21	8,1	0
sertésmáj	139	19,5	5,3	2
szűzpecsenye	163	21	8,1	0
tyúkhús	140	19	6,5	0
<b>Húskészítmények</b>				
dísznósajt	323	14,5	28,3	0
füstölt, főtt tarja	203	15	15	0
gépsonka	160	22,6	7,1	0
kenőmájas	324	15,9	27,7	0
májas hurka	307	14	23	9
paprikás szalámi	508	19,6	45,8	0
párizsi	219	11,9	18,2	0
véres hurka	301	13,1	23	8
virslis	238	12,5	20	0

zalai felvágott	253	15,6	19,9	0
<b>Halak és halkészítmények</b>				
busa	94	18	1,9	1
fogas	86	19	0,8	0
harcsa	80	17,5	0,8	0
heck	89	20,2	0,9	0
lazac	213	20	14	0
ponty	101	16	4	0
tonhal	89	19,4	0,5	1
tőkehal	89	19,4	0,5	1
<b>Tojás</b>				
tojás (1 db)	68	5,4	4,8	0
<b>Zsiradékok</b>				
angolszalonna	501	16,8	46,5	0
császárhús (főtt)	646	10	65	0
étolaj	928	0	99,8	0
füstölt szalonna	731	9	73	0
kolozsvári szalonna	642	18,1	61,1	0
margarin	737	0,3	79	0
margarin (light)	371	0	40	0
sertészsír	927	0,1	99,7	0
teavaj	746	0,4	80	0
tepertő	823	12,1	83,2	0
<b>Ízesítők</b>				
majonéz	604	3,5	62,9	1
mustár	94	5,1	6,2	4
<b>Alkoholok</b>				
fehérbor (száraz)	63	0	0	4
pezsgő (száraz)	21	0	0	3
sör (világos)	10	0	0	5
vörösbor (száraz)	63	0	0	4