

## Tanácsok cukorbetegeknek a Covid-19 koronavírus-járvány idején

A jelenlegi járvány következtében sokan kényszerültek olyan helyzetbe, amelyre még nem volt példa az életük során. A diabétesszel élők számára az eddig sem egyszerű étkezés, főzés, bevásárlás most még bonyolultabbá válhatott. Előfordulhat, hogy a már megszokott élelmiszerek nehezebben beszerezhetőek és más termékekkel kell helyettesíteniük azokat, de aggodalomra ez semmiképpen sem adhat okot.

A kórházak és szakrendelők működési rendje is megváltozott, ezért bizonyos kontroll vizsgálatok elmaradhatnak vagy elhalaszthatják őket. Amíg tart ez az időszak különösen fontos, hogy a diabétesszel élők, odafigyeljenek magukra és megfelelően menedzseljék saját terápiájukat, beleértve a táplálkozásukat is (idősebb korban is)!

Az OGYÉI Táplálkozás-epidemiológiai Főosztályának dietetikusai által összeállított tájékoztató nekik és családjuknak készült azért, hogy segítségül szolgáljon ebben az átmeneti időszakban.



## Mire figyeljen egy cukorbeteg a koronavírus-járvány idején?

- Az első teendő, hogy **járjon utána a gondozóközpontjában, hogy milyen változásokat vezettek be** a járvány idejére, szükség esetén hogyan érheti el dietetikusát, kezelőorvosát, hogyan tudja gyógyszerét, inzulinját ezentúl felírni és kiváltani.
- **Mérje fel a készleteit! Gyógyszerből, inzulinból, vércukormérő tesztcsíkból és a kezeléséhez szükséges eszközökből mindig legyen otthon legalább 1 hónapra elegendő mennyiség.**
- **Mindig legyen nála** valami azonosító, melyen szerepelnek a következő információk: név, diagnózis, legalább egy, rosszullét esetén értesítendő személy neve és elérhetősége, továbbá a kezelőorvos neve és elérhetősége (pl. Kovács János, 1-es típusú diabétesz, inzulinpumpa-használó, feleség: Kovács Jánosné Kati, 06301234567). Az azonosító lehet egy karkötő, nyaklánc, de akár egy darab papír is, amit a pénztárcába tesz. Természetesen **a taj-kártyát és a személyét azonosító igazolványokat** is mindig tartsa magánál.
- **Ha tart magánál Glucagen hypokitot, ellenőrizze a szavatosságát!**

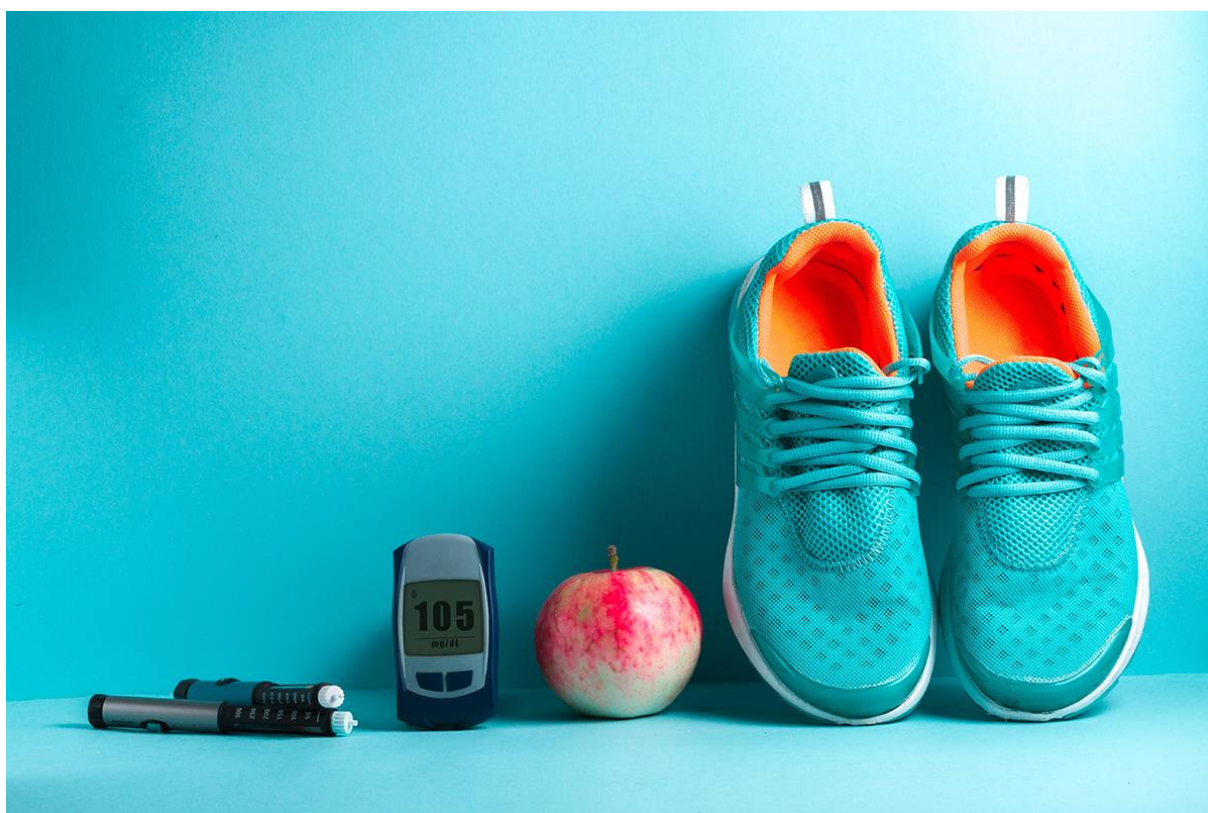
**Glucagen hypokit:** inzulint alkalmazó cukorbeteg gyermekek és felnőttek azonnali, sürgősségi ellátására alkalmas eszköz. Akkor kell használni, amikor a nagyon alacsony vércukorszint következtében a beteg elveszíti az eszméletét.

- **Ellenőrizze, hogy vércukormérő készüléke** megfelelően működik-e. Tartson otthon tartalék elemeket, és ha van rá mód tartalék készüléket is.
- 1-es típusú cukorbetegyeknél lehetőleg mindig legyenek otthon **vizelettesztcsíkok** (pl. DiaPHAN, NonaPHAN, KetoPHAN, Combina). Ezek vény nélkül kaphatóak a gyógyszertárakban és a keton (pontosabban aceton), vizeletből történő kimutatására alkalmasak. Egy perc alatt bárki elvégezheti otthon ezt a vizsgálatot, és így megelőzhető a súlyos **ketoacidózis**. A teszt elvégzése akkor indokolt, ha a vércukorszint több órán keresztül 15 mmol/l feletti, és/vagy zavartság, rosszullét, izom- vagy hasi görcs, látászavar, hányinger, hányás vagy láz közül több tünet is jelen van. **Amennyiben a teszt pozitív (++ vagy +++) azonnal forduljon orvoshoz vagy hívjon mentőt!**

- A koronavírus és a ketoacidózis tünetei sajnos hasonlóak lehetnek, ezért **tünetek jelentkezésekor hívja háziorvosát vagy kezelőorvosát, és ők megmondják mi a teendő!** Amennyiben nem a saját kezelőorvosával konzultál, mindenképp tájékoztassa őt a diabéteszével kapcsolatban! Elsőként a ketoacidózist kell kizárni, illetve megelőzni.
- **A kezelőorvosa és dietetikusa által beállított terápián és diétán** különleges indok nélkül **ne változtasson!**
- A rendszeres testmozgás a jelenlegi helyzetben is kiemelkedően fontos. **Napi legalább fél óra testmozgás ajánlott.** Sportoljunk a kertben, erkélyen vagy akár bent a lakásban, a lehetőségekhez mérten. A fizikai aktivitás segít csökkenteni a magas vércukorszintet. (15 mmol/l feletti vércukorérték esetén nem javasolt intenzív mozgásba kezdeni.)

Az interneten és a köztévében is rendszeresen közvetítenek gyakorlatsorokat, melyeket szakképzett gyógytornászok mutatnak be. A gyakorlatsorok mindenkinek szólnak, és szűk helyen is elvégezhetők. A Mozogj otthon! műsor adásait a Duna TV, a Duna World, az M1 és az M5 is sugározza és online is megtekinthetők:  
<https://mediaklikk.hu/musor/mozogj-otthon>

- Használjon diabéteszesek számára készült **alkalmazásokat**, melyek segíthetnek a vércukorszint nyomon követésében, de a szénhidrát számolásban és diéta betartásában is segítséget nyújthatnak.



## Táplálkozási tanácsok, cukorbetegeknek, a járvány idejére

- Arra az esetre, ha hirtelen leesne a vércukra (hipoglikémia) **mindig tartson magánál valami harapnivalót** (teljes kiőrlésű keksz, cukormentes háztartási keksz, kréker, müzliszelet, stb.) vagy egy kis doboz gyümölcslevet, amivel gyorsan rendezheti vércukorszintjét!
- Ha egy megszokott élelmiszer boltban aktuálisan nem beszerezhető, kérdezze meg az eladót, boltvezetőt, hogy mikor érkezik utánpótlás. Böngészheti a webáruházak kínálatát is, de számítson rá, hogy előfordulhat, hogy a kiszállítási idő most hosszabb lesz a szokásosnál.
- A helyettesítő termékek keresése mindig az élelmiszercímkék részletes áttekintésével történjen.

Az élelmiszercímkéken szerepelnek hiteles tápanyag -és allergén információk is, beleértve a szénhidrát és az ebből származó cukrok mennyiségét, melyek segítségével könnyen kiszámolható, hogy mennyi fogyasztható el egy adott termékből az egyes étkezésekre meghatározott szénhidrátmennyiség biztosításához.

- **Célszerű kéthetes táplálkozási tervet készíteni** és ahhoz bevásárolni. (A tervezés a gyerekekkel közös program is lehet, és őket is be lehet vonni az ételkészítésbe.)
- **Ne egyen se túl sokat, se túl keveset! Cukorbeteg számára szándékosan éhezni tilos!** Sokkal többet árt az éhezés egy diabéteszes számára, mint mondjuk a fehér kenyér vagy egy gyorsabb felszívódású (magasabb glikémiás indexű) élelmiszer mértékkel történő, alkalmi fogyasztása. Megfelelő adagban és időben fogyasztva nagyon sok élelmiszer és étel biztonsággal fogyasztható. Továbbra is **számolja napi szénhidrátbevitelét!**
- **Az intenzív mozgás utáni szénhidrát pótlásról most se feledkezzen meg.** Ne feledje, hogy a bolti vásárlás időpontja korlátozva van, így nem tudja akármikor pótolni, ha nem vitt magával elegendő szénhidrátot mozgás közbenre.
- **Figyeljen oda folyadékbevitelére! Napi 2-2,5 l vizet** (vagy cukormentes italt) **igyon meg!**

**1-es és 2-es típusú cukorbetegeknek egyaránt fontos a diéta betartása, de csak ritkán és indokolt esetben menjen bevásárolni!** Mindig az aktuális kínálatból kell beszerezni a szükséges alapanyagokat a sütéshez, főzéshez. A nyersanyag- és élelmiszer-ellátás folyamatosan biztosított. Esetenként olyan problémával találkozhatunk a boltokban, hogy a termékek skálája nem olyan széles, melyet megszoktunk (pl. barna rizs helyett fehér rizs van az üzletben) vagy egy kedvelt márka adott terméke épp nincs kínálaton.

## 1. Gabonafélék a cukorbetegek diétájában

Az alábbi lisztek közül – alacsonyabb glikémiás indexük miatt - bármelyik beilleszthető a diétába: teljes kiőrlésű búzaliszt, teljes kiőrlésű tönkölybúza liszt, rozsliszt, zabliszt, zabpehely liszt, barna rizsliszt, durumliszt, kölesliszt, hajdinaliszt, mandulaliszt, kókuszliszt stb.

**Rostdúsításra alkalmas** sütésnél, főzésnél: zabkorpa, zabpehely, búzakorpa, útifű maghéj, árpa, kölespehely, lenmag(pehely), szezámag stb. Azonban fontos megjegyezni, hogy ezeknek a szénhidráttartalma szintén számolandó!

**Kenyerből** válasszon minél magasabb rosttartalmút. Ha van ideje és esetleg nem kap olyan kenyeret a boltban, mint amilyet szeretne, próbálkozzon meg az otthoni sütéssel. Ebben a tájékoztatóban is talál pár egyszerű receptet. A megmaradt szikkadt kenyeret/pékárut többféleképpen is felhasználhatja. Készíthet belőle például zsemlemorzsát, panírozáshoz, de fasírtához vagy akár cukormentes máglyarakáshoz is ideális.

Diétába beilleszthető gabona alapú **köretek**: barna rizs, basmati rizs, köles, bulgur, gersli (árpagyöngy), hajdina, quinoa és az ezekből készült tészták, durumtészta, teljes kiőrlésű tészta.

Számolással, alkalmanként és lehetőleg savanyúsággal vagy zöldséggel kiegészítve fehér rizs és normál tészta is fogyasztható.

TIPP: Készítsen palacsintát sima búzalisztból (ha nincs otthon más), csak tegyen a tésztához egy teáskanál korpát (pl. búzakorpát), natúr gabonapelyhet. Így növelheti a rosttartalmat, ezáltal pedig lassíthatja a felszívódást.

## 2. Tej, tejtermékek a cukorbeteg diétájában

Ízesített termékeknél (pl. joghurtoknál) figyeljen a cukortartalomra! A hozzáadott cukortól mentes, vagyis natúr joghurtot válassza, ha cukormentes gyümölcsös joghurt épp nem kapható.

TIPP: Tegyen a natúr joghurthoz friss vagy fagyasztott gyümölcsöt, esetleg egy teáskanál cukormentes lekvárt és kész is a házi gyümölcsjoghurt.

## 3. Húsok, húskészítmények, halak a cukorbeteg diétájában

Két termék közül részesítse előnyben az alacsonyabb zsír- és sótartalmú húskészítményeket, felvágottakat! Konzervek esetében válassza a legalacsonyabb cukor- és sótartalmú termékeket!

## 4. Tojás a cukorbeteg diétájában

Fogyassza változatosan!

## 5. Zöldségek, gyümölcsök a cukorbetegség diétájában

Szerencsére itt a tavasz, így egyre több szezonális zöldség és gyümölcs lesz elérhető az élelmiszerüzletekben. Fogyasszon naponta többször zöldséget és gyümölcsöt, természetesen figyelve a mennyiségre és szénhidrát-tartalmukra. Rengeteg rostot tartalmaznak, ami segít a vércukorszint szabályozásában.

A friss áru mellett, nyugodtan választhat fagyasztott zöldségeket, gyümölcsöket, illetve a savanyúságok, befőttek, konzervek is remek alternatívák lehetnek.

A savanyúságoknál, befőtteknél, konzerveknél, lekvároknál válassza az alacsonyabb só-, illetve cukortartalmú terméket.

Burgonyát köretként lehetőleg egy hét alatt csak egyszer fogyasszon!

TIPP: Előkerülhetnek a tavaly eltett befőttek és savanyúságok, így felszabadíthatunk egy kis helyet a kamrában/polcon. Ha esetleg nincs házi, akkor a boltban vásárolt is ugyanúgy megfelel. Előnyük ezeknek a termékeknek, hogy sokáig eltarthatók. (Készíthetünk belőlük pl. savanyú rakott káposztát vagy cukormentes meggylevest is.)

## 6. Olajos magvak (pl. dió, mogyoró, mandula stb.) a cukorbetegség diétájában

Alacsony szénhidrát- és magas rosttartalmuk miatt rendszeres fogyasztásuk cukorbeteg számára is javasolt. Magas energiatartalmuk miatt korlátlanul nem fogyaszthatók, de ideális kiegészítők lehetnek például a kisétkezéseknek vagy akár sütemények alapanyagául is szolgálhatnak.

TIPP: Egy marék natúr szotyi (napraforgómag) vagy mogyoró, gyümölccsel vagy egy pohár joghurttal ideális lehet tízóráira vagy uzsonnára.

## 7. Cukor, cukorpótlók, édesítőszer a cukorbetegség diétájában

| Mit ne használjunk édesítésre?                                                                                                                             | Mit használhatunk édesítésre?                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| kristálycukor, barnacukor, nádcukor, méz, kókuszvirágcukor, rizs szirup, agavé szirup, kukorica szirup, karamell, érdemes kerülni a fruktóz használatát is | xilit (nyírfacukor), stevia, eritrit, ciklamát, szukralóz, aszpartám, aceszulfám-K, szacharin, maltit, mannit stb.<br><br>Ezek között találunk olyat, ami szolgáltat energiát és a szénhidrát-tartalmát számolni kell, illetve olyat is amire nem kell számolunk szénhidrátot és energiát sem ad. |

Édesítőszer-választás során mindenképpen érdemes segítségül hívni a termék címkéjét. Egyrészt azért, mert egyes édesítőszer a akár ugyanannyi energiát, szénhidrátot tartalmazhatnak, mint a kristálycukor, másrészt, mert előfordulhat, hogy ugyanaz a gyártó

különböző formájú (por, folyékony) és összetételű édesítőszerei eltérő energiatartalommal rendelkeznek. Az adagolási javaslatot is célszerű elolvasni a címkén.

**Stevia:** javasolt adagolása általában 20 dkg liszthez fél kávéskanál stevia.

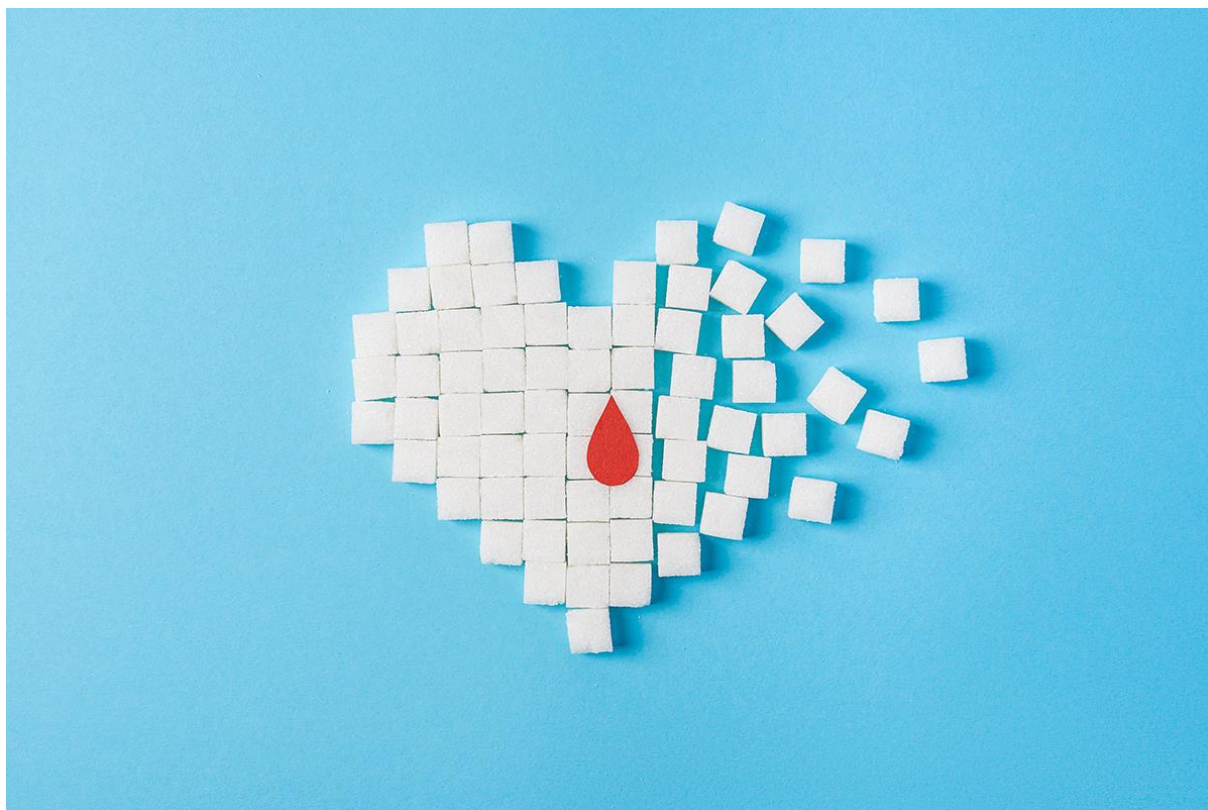
A **szacharin és ciklamát** kombinációjából álló készítmények, bár a szacharin miatt nem hőállóak, kompót, lekvár vagy befőtt készítésekor jól alkalmazhatóak.

Az **aszpartám** alapú édesítőszereket a forralás végén ajánlott az ételhez adagolni az édes íz megőrzésének érdekében.

Az **eritrit** és a **xilit**, -vagyis a nyírfacukor-kelesztéshez nem használható, az élesztővel nem lép kölcsönhatásba.

**TIPP:** Kelt tészták készítésekor, ha nem használunk cukrot, adjunk egy késhegynyi szódadibikarbónát a sütőpor mellé, így a sütemény jobban meg fog kelni.

Léteznek olyan édesítőszerek, melyekkel többnyire édesipari termékekben (kekszek, csokoládék, rágók stb.) találkozhatunk. Ilyen édesítőszer például a poliolok (cukoralkoholok) közé tartozó izomalt, mannit, maltit, szorbit. Ezeknek az édesítőszereknek a lebontásához többnyire nem szükséges inzulin, így a diétába az ilyen termékek mértékkel beilleszthetők, azonban számolni kell az energiatartalmukkal és nagy mennyiségben fogyasztva hashajtó hatásúak lehetnek.



## Receptek cukorbetegnek

### Gyors kenyér, élesztő nélkül

#### Hozzávalók

- 450 g liszt (lehetőleg 50% tönköly búzaliszt és 50% teljes kiőrlésű liszt, de más lisztet is használhatunk)
  - 1 kávéskanál só
  - 2 kávéskanál szódabikarbóna
  - 4 dl kefir vagy joghurt
1. A sütőt melegítsük elő 200 °C-ra. A liszteket keverjük össze a sóval, szódabikarbónával.
  2. Adjuk hozzá a kefirt és dolgozzuk össze a tésztát. Dagasztani nem kell, akkor kemény lesz a tészta!
  3. Formázzuk cipő formájúvá a tésztát, vágjunk a tetején éles késsel keresztet, szórjuk meg a felszínét liszttel és sütőpapírral bélelt sütőlemezen süssük kb. 35-40 perc alatt készre. Ebből a tésztából akár kiflit vagy zsömlét is süthetünk. Ha van otthon zabkorpá vagy egyéb rostforrás, olajos mag, akkor azt is tehetünk a tésztánkhoz.

**100 g szénhidráttartalma: 40 g**

**1 szelet (kb. 40 g) szénhidráttartalma: 16 g**

### Nagyon egyszerű és gyors zabszelet

#### Hozzávalók (10 szelethez)

- 12 dkg zabpehely
  - 1 db banán
  - 5 dkg durvára tört mandula
1. A sütőt melegítsük elő 200 °C-ra.
  2. A banánt villával pürésítsük, keverjük hozzá a zabpehelyet és a durvára vágott mandulát. (Mandula helyett használhatunk diót, mogyorót vagy más olajos magvat, de ne feledkezzünk meg arról, hogy ettől függően a zabszelet szénhidráttartalma is változik.)
  3. Sütőpapírral bélelt sütőlemezre formázzunk belőle 1,5-2 cm magas téglalapot, és süssük 10 percig.
  4. Vegyük ki a sütőből, éles késsel szeleteljük fel 10 egyenlő szeletre.

**100 g szénhidráttartalma: 33 g**

**1 szelet szénhidráttartalma: 10 g**

## Liszt nélküli zsemle

### Hozzávalók

- 35 g útifű maghéj
  - 15 g lenmag
  - 10 g szezám-mag
  - 3 db tojás
  - 125 g natúr krémsajt
  - 1 kávéskanál só
  - 2 teáskanál sütőpor
1. A sütőt 180 °C -ra előmelegítjük.
  2. Az összes hozzávalót alaposan összekeverjük, majd 10 percig pihentetjük. Ezután a masszából, nedves kézzel 5 - 6 db gombócot formázunk és sütőpapírral bélelt tepsire rakjuk.
  3. A gombócok tetejét megszórhatjuk különféle magokkal (pl. szezám-, len-, napraforgómag, mák) és kb. 40 perc alatt aranybarnára sütjük.

**100 g szénhidráttartalma: 3,5 g**

## Almás-fahéjas palacsinta, dióval

### Hozzávalók

- 100 g liszt (amelyet otthon találunk, lehet többféle lisztből is készíteni)
  - 1 teáskanál sütőpor
  - 1 teáskanál fahéj
  - 2 db alma (lereszelve)
  - 50 g dió
  - 3 db tojás
  - 1 dl tej
  - 1 dl víz
  - 1 csipet só
  - 1 kevés olaj
1. Összekeverjük a lisztet, a sütőport és a fahéjat, majd óvatosan hozzáadjuk a reszelt almát is.
  2. A tojások sárgájával és a langyos tejjel és vízzel elkeverve sűrű masszát készítünk belőle.
  3. A tojások fehérjét felforjók a sóval, majd óvatosan összeforgatjuk a masszával.

4. Az aprított diót a masszához keverjük. Önmagában az alma eléggé édessé teszi a palacsintát, így nincs szükség további édesítésre, de ha valaki édesebben szeretné, akkor adhat hozzá kevés édesítőszert.
5. Teflonserpenyőben egy kis olajat felforrósítunk, majd alacsony hőfokon kis palacsintákat sütünk a masszából. Vastag, de kis méretű palacsintákat készítünk.

**100 g szénhidráttartalma: 13,5 g**



**OGYÉI**

Országos Gyógyszerészeti  
és Élelmezés-egészségügyi Intézet

2020