

Cukorbetegség

A cukorbetegségről

Magyarországon a lakosság 5-6%-a érintett. Nagyjából minden nyilvántartott cukorbetegre jut egy fel nem derített eset. A betegség jelentősége veszélyében rejlik: nem okoz fájdalmat, viszont folyamatosan károsítja a szerveket, így számos betegség okozója. Magyarországon 8500 vak ember él. 1300-an diabétesz miatt veszítették el látásukat. Évente 5000 lábamputációból 2500-at diabétesz miatt végeznek

Magas vércukorszint

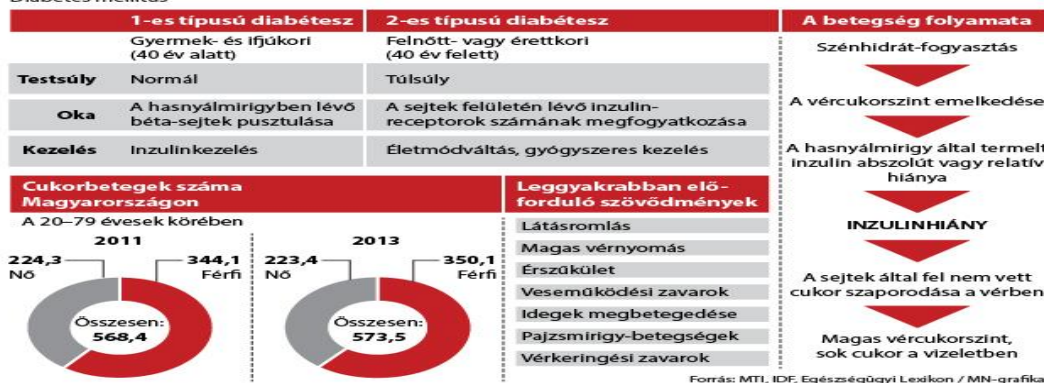
A cukor (glükóz) biztosítja a szervezet energiaellátását. A táplálékkal kerül a szervezetbe, és a hasnyálmirigy által termelt inzulin hormon segítségével bomlik le és hasznosul. Normál esetben a cukor hamar felszívódik a vérből és beépül a szervezet energiaraktárába. Kóros esetben viszont a sejtek cukorfelvétele lelassul, a vércukorszint emelkedik, tartósan magasra válik.

Mi a cukorbetegség?

A cukorbetegség (diabétesz) a szervezet anyagcseréjének krónikus megbetegedése. A betegség során megemelkedik a vércukorszint, ami károsítja a szöveteket, a szerveket. Az I-es típusú diabétesz előfordulása ritkább (kb. 10%), ennek tünetei fiatalabb korban jelentkeznek. Ebben az esetben a hasnyálmirigy nem termel inzulint. 2-es típusú diabétesz (az összes cukorbeteg 90%-a) esetében nem termelődik elegendő inzulin, vagy nincs megfelelő inzulinhatás, mert a sejtek az inzulinnal szemben érzéketlenné váltak. Többnyire 35 éves kor felett alakul ki, de egyre nő az ennél fiatalabb betegek száma. A genetikai hajlam fellelhető, de e diabétesz típus gyakorisága szorosan összefügg az életmóddal. A 2-es típusú betegek 80%-a elhízott.

A cukorbetegség

Diabetes mellitus



Tünetek

- Nagy mennyiségű folyadékfogyasztás ellenére állandó szomjúságérzet
- Gyakori folyadékürítés
- Bőséges táplálékfogyasztás ellenére testsúlycsökkenés
- Gyakori gombás vagy bakteriális fertőzések
- Elhúzódó, lassú sebgyógyulás
- Fáradékonyság, ingerlékenység
- Bőrszárazság, bőrvizketés, pattanásos bőrbetegség



Hajlamosító tényezők:

- Elhízás
- Mozgáshiány
- Egészségtelen táplálkozás: zsírban és szénhidrátban gazdag, ugyanakkor rost- és vitaminhiányos étkezés
- Krónikus betegségek, rendszeres gyógyszeresedés
- Alkoholfogyasztás
- Stressz

Szövődmények:

A magas vércukorszint károsítja a kis- és nagy ereket. A betegség tünetei lassan alakulnak ki, gyakran a szövődmények kapcsán diagnosztizálják a diabéteszt. A diabéteszhez köthető látásromlás, szürke hályog, vese-működési zavar, veseelégtelenség, magas vérnyomás, szívinfarktus, szélütés, idegrendszeri károsodás, érszűkület, végtag amputáció megfelelő kezeléssel megelőzhető.

Megelőzés:

A megelőzésben kulcsszerepet játszik az elhízás elkerülése, az egészséges életmód, a helyes táplálkozás és a rendszeres testmozgás, a dohányzás mellőzése. A szokásrendszert már gyermekkorban célszerű kialakítani.

Vércukormérés

40 éves kor felett évente legalább egyszer érdemes megmérni a vércukorszintet, főleg akkor, ha a rizikó tényezők közül több is fennáll. Cukorbetegségről akkor beszélünk, ha az éhgyomi vércukorszint rendszeresen meghaladja a 6 mmol/l értéket, étkezés után 11 mmol/l fölé emelkedik, és 2 óra múlva sem tér vissza a kiindulási értékre. A vércukormérés eredménye tájékoztató jellegű, nem alkalmas azonnali diagnózis felállítására, ezért figyelemre méltó eredmény esetén mindenképpen forduljon háziorvosához.



Az egészséges táplálkozás 12 pontja

Mi az egészséges táplálkozás lényege?

Sokan, sokféleképpen próbálták már meg összefoglalni, hol rosszul, hol jól. A hozzáférhető irodalom is hol jó, hol furcsa, egymásnak ellentmondó tanácsokat ad, sőt néha szakirodalomnak is nehezen nevezhető. Mindenki szeretne egészségesen élni és táplálkozni, azonban konkrét tanácsok nélkül ez bizony nehezen sikerülhet, hiszen nem lehet mindenki képzett egészségügyi szakember.

1. Fontos a változatosság

Minél változatosabban, minél többféle élelmiszerből, különböző ételkészítési módok felhasználásával állítsuk össze étrendünket. Ne ragaszkodjunk a megszokotthoz, ízleljünk meg más ételeket is, kipróbálás után mondjunk csak véleményt, ne legyenek előítéleteink. A sokszínű, nem gyakran ismétlődő ételsorokat tartalmazó étrend önmagában komoly biztosítékot jelent arra, hogy minden szükséges tápanyagot megkap a szervezetünk.



2. Kerüljük a zsírt!

Együnk kevésbé zsíros ételeket: a főzéshez, sütéshez inkább használjunk olívaolajat. Különösen fontos ez a keveset mozgók, az ülő foglalkozásúak számára. Részesítsük előnyben a gőzölést, párolást, a fóliában, teflonedényben vagy fedett cserépedényben, mikrohullámú sütőben készített a zsiradékban sütéssel szemben. Mellőzzük a rántást, kedvezőbb a kevés liszttel, keményítővel készített habarás.



3. Csökkentsük a só mennyiségét!

Kevés sóval készítsük az ételeket, utólag ne sózzunk: a mérsékelten sós ízt nagyon gyorsan meg lehet szokni. Különösen kerüljük a sózást gyermekeknél, mert az ekkor kialakult ízlés az egész életre kihat. A fogyasztásra kész élelmiszerek közül válasszuk a kevésbé sózottakat. Az ételek változatos ízesítésére sokféle fűszert használhatunk.

4. Figyeljünk oda az édességfogyasztásra

Csak étkezések befejező fogásaként, hetenként legfeljebb egyszer-kétszer együnk édességeket, süteményeket, soha ne étkezések között, főleg nem helyette. Ételeinket egyáltalán ne, legfeljebb nagyon csekély mértékben cukrozzuk. Ahol lehet, cukor helyett használjunk mézet, természetes édesítőszereket (nyírfacukrot, sztíviát). Igyunk inkább természetes gyümölcs- és zöldséglevet, mintsem italokat, szörpöket. A kávéba, teába - ha egyáltalán szükséges - inkább mesterséges édesítőszerrel tegyünk. Ne szoktassuk a gyermekeket az édes íz szeretetére.



5. Tejtermékekre fel!

Naponta fogyasszunk savanyított tejterméket (pl. sajtot, túrót, aludttejet, kefirt, joghurtot). A tejtermékek közül a kisebb zsírtartalmúakat válasszuk.

6. Gyümölcsök mindenek előtt

Rendszeresen, naponta többször is együnk nyers gyümölcsöt, zöldségfélét (salátának elkészítve, erre télen is van mód), párolt főzeléknövényt, zöldséget.



7. A gabonák és a köreték is számítanak

Asztalunkra mindig kerüljön teljes kiőrlésű gabonából készült vagy barna kenyér. Köretként vagy a fogás alapjaként inkább a párolt zöldségféléket válasszuk a burgonya, tészta helyett. Használjunk olyan gabonákat, amelyek vitaminokkal, ásványi anyagokkal telítettek: köles, hajdina, zab stb.

Ezért egészségesek a teljes kiőrlésű gabonák



8. Napi 4-5 étkezés javasolt

Naponta négyszer-ötször étkezzünk. Egyik étkezés se legyen túlságosan bőséges vagy nagyon kevés: minél egyenletesebben osszuk el a napi táplálékmennyiséget. Együnk nyugodtan, kényelmes körülményeket teremtve, nem kapkodva. A főtt ételeket elkészítésük után mielőbb tálaljuk, ne tároljuk melegen órákig. Legyen meg a napi megszokott étkezési "menetrendünk", lehetőleg mindig azonos időpontban együnk.

9. Igyunk eleget!

A szomjúság legjobban ivóvízzel oltható. Az alkohol káros, a szeszes italok energiafelesleget jelentenek táplálkozási szempontból, ezért is kerülni kell ezeket. Gyermeknél a legkisebb mennyiségben is tilosak.

Bácsalmási Egészségfejlesztési Iroda
6430 Bácsalmás Hősök tere 14.
tel: +36706766430
e-mail: beszkft@beszkft.hu
honlap: www.besz-jaro.hu



10. Vannak tiltott ételek?

A helyes táplálkozás nem jelenti egyetlen ételnek, élelmiszernek a tilalmát sem, azonban célszerű egyeseket előnyben részesíteni, mások fogyasztását csökkenteni. Nincsenek tiltott táplálékok, csak kerülendő mennyiségek! Bőséges fogyasztásra javasolt: elsősorban gyümölcsök, zöldség- és főzelékfélék, hal, továbbá barna kenyér, burgonya.

Mérsékelt fogyasztásra javasolt: nem zsíros húсок és húskészítmények, zsírszegény tej és tejtermékek, zsiradékok (célszerű a zsír helyett az olaj, a vaj helyett a margarin), tojás, tészta, száraz hüvelyesek. Kerülni javasolt: édességek, fagylalt, cukrozott készítmények (befőtt, lekvár is), zsíros húсок, zsíros ételek, tejszín, cukor, cukros üdítők, só, tömény italok, sör, bor. Figyeljünk a csomagolt élelmiszereken feltüntetett energia- és tápanyagértékekre, egyéb összetételi adatokra, amelyek sok segítséget adnak az élelmiszerek kiválasztásában és az étrend összeállításában.

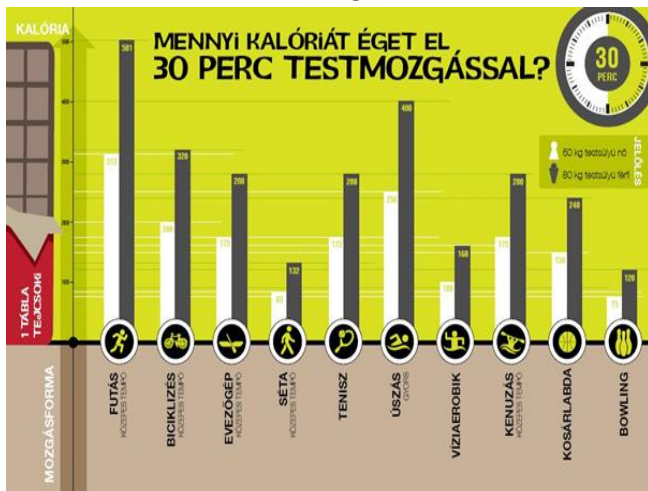
11. Kerüljük a vörös húsokat!

A vörös húsokat (marha, sertés) kerüljük, részesítsük előnyben a fehér húsokat: hal, szárnyas. A halak elkészítésében remek receptekkel gazdagította a gasztronómia világát a mediterrán konyha, amelyik nem paníroz, hanem olívaolajon, gyors hevítéssel készíti el a fogásokat.



12. A mozgás nagyon fontos

A helyes táplálkozás esetén sem hanyagolható el a rendszeres testmozgás és a súlykontroll. Az energia- és tápanyag-felhasználásra egyszerű módszert jelent értékelésére a testtömeg mérése: a megfelelő táplálkozás mellett a kívánatos testtömeg alakul ki, ezt a célt kell elérnünk.



Az egészséges táplálkozással kapcsolatban segítséget, tájékoztatást, felvilágosítást kérhet:

- Háziorvosától
- Körzetében lévő dietetikustól

Bácsalmási Egészségfejlesztési Iroda
 6430 Bácsalmás Hősök tere 14.
 tel: +36706766430
 e-mail: beszkft@beszkft.hu
 honlap: www.besz-jaro.hu

- Bácsalmási Egészségügyi Szolgáltató Kft.**
- **Helyi Egészségfejlesztési Irodától:**

Bácsalmási Egészségfejlesztési Iroda
6430 Bácsalmás Hősök tere 14.
tel: +36706766430
e-mail: beszkft@beszkft.hu
honlap: www.besz-jaro.hu