

rizs, tejtermékek, kenyér, keményítőtartalmú ételek, gyümölcsök mind tartalmaznak valamilyen féle cukrot (más néven „szénhidrátot”), ezek mennyisége beszámít a napi javasolt szénhidrát bevitelbe.

- Ízesítésre mesterséges édesítőszer használata javasolt (kevesebb kalória, a vércukorszintet kevésbé- vagy nem emelik, sőt főzésre, sütésre ugyanúgy felhasználhatók, mint a kristálycukor).
- Ajánlott a napi 4-5x, kis mennyiségű, rostdús, sok zöldséget, sok gyümölcsöt, olajos magvakat, gabonaféléket, halat, tojást, tejtermékeket tartalmazó, zsírszegény étkezés bevezetése (célszerű egyénileg diétás szakemberrel

egyeztetni a fogyasztható ételfajtákat illetve az egyes ételfélék javasolt adagját illetően).

- Konyhamérleg és egy kalória/szénhidrát táblázat használata javasolt
- A rendszeres testmozgás csökkenti a szervezetben kialakult inzulin rezisztenciáért felelős zsírtömeget, az izommunka több vércukrot éget el, a vércukor szint csökkenéséhez vezet.

Mik az alacsony vércukorszint (hypoglycaemia) tünetei?

- Éhségérzet, izzadás, látászavar, gyengeség, ingerlékenység, reszketés, eszméletvesztés.

Mi a teendő ilyenkor?

- Első tünetek jelentkezésekor gyorsan vércukormérés, ha hypoglycaemia igazolódik, 2-3 szem szőlőcukor vagy 100-200 ml cukros tea vagy üdítő elfogyasztása. Amennyiben a mérés alapján a vércukor 3 mmol/l alatt volt, akkor a fentiek mellé kis mennyiségű kenyér, zsömlé vagy egy alma elfogyasztása javasolt
- Eszméletvesztés esetén -ha kívülálló észleli a tüneteket - a mentők értesítése javasolt.



Egészségünk
Figyelmet
I gényel



ÚJ SZÉCHENYI TERV

BÁCS-KISKUN MEGYEI KÓRHÁZ KALOCSAI SZENT KERESZT KÓRHÁZ TELEPHELY

CUKORBETEGSÉG KÉRDEZZ-FELELEK



Mi a cukorbetegség?

- Cukorbetegség akkor alakul ki, ha a hasnyálmirigy nem termel elegendő inzulint, vagy a sejtek nem reagálnak rá megfelelően (rezisztensek), ezáltal magas vércukorszint alakul ki.

Milyen fajtái ismertek a cukorbetegségnek?

- **1-es típusú** (inzulinfüggő) cukorbetegségben a hasnyálmirigy egyáltalán nem, vagy a szükségesnél sokkal kevesebb inzulint termel.

- **A 2-es típusú** (nem inzulinfüggő) cukorbetegség esetén a hasnyálmirigy normál mennyiségű inzulint termel, de a sejtek érzéketlenné, rezisztenssé válnak vele szemben. A 2-es típusú cukorbetegség fő hajlamosító tényezője a világszerte egyre gyakoribbá váló elhízás. A betegség korai felismerése csak célzott szűrővizsgálatokkal lehetséges.



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.

Honnan tudhatom, hogy cukorbeteg vagyok?

- Először is meg kell mérni, vagy méretni! Sajnos a cukorbetegség nem fáj, és a betegség kialakulásának legelején csak kevés tünetet okoz.
- A cukorbetegség általános tünetei: gyengeség, fáradtság, teljesítménycsökkenés, fokozott étvágy, nagy mennyiségű vizelet gyakori ürítése, fogyás, szomjúság, fokozott menyiségű folyadékfogyasztás, homályos látás, bőrszárazság, viszketés, potenciazavarok.

Mikor beszélünk cukorbetegségről?

- Legalább két különálló alkalommal 7 mmol/l vagy ennél magasabb éhgyomorral mért vércukorérték, vagy 11,1 mmol/l értéket meghaladó nem éhgyomri vércukorérték, vagy a cukorterheléses vizsgálat 2 órás értékénél 11,1 mmol/l-t meghaladó érték esetén már kialakult cukorbetegségről beszélünk.

Kinél indokolt a szűrővizsgálatok elvégzése?

- Akinek a családjában előfordult cukorbetegség, testsúlya a kívánatosnál nagyobb, vérzsír-szintje kóros, magasvérnyomás betegsége van, ismert érbetegsége van, 4 kg-nál nagyobb testsúlyú gyermeket szült, vagy terhességi cukorbetegsége volt, kis születési súly (2500 g alatt), 45 év felett.

Milyen szövődményei lehetnek a cukorbetegségnek?

- „Kísérő szövődmények” lehetnek a látás károsodása vagy elvesztése az ideghártya és szemfenéki erek károsodása következtében, veselégtelenség a vese kis erei károsodása miatt, kis erek és idegek károsodása következtében kialakuló idegkárosodás (ez gyakran egy speciális szövődmény, a „diabetes láb” kialakulásához vezethet).



- Nyugalomban is gyorsabb a pulzusszám, lassuló gyomor- és bélmozgás, puffadás, emésztési zavarok, vizeletürítési panaszok, potenciazavarok, fertőzések.
- „Nagyér szövődmények” a fokozott érmeszesedés következtében alakulnak ki, szív-érrendszeri betegségek (szívinfarktus, szélütés, érelzáródás) formájában nyilvánulnak meg. Kialakulásukat jelentősen felgyorsítják a cukorbetegséggel gyakran együttesen fennálló - ugyancsak az elhízással összefüggő - társbetegségek (pl. magas vérzsír szint, magas vérnyomás, magas húgysavszint).

Hogyan kezelhető a cukorbetegség?

- **1-es típusú** cukorbetegség (ritkább) csak inzulin segítségével kezelhető, gyakran kell vércukorszintet ellenőrizni, fontos a szigorú diéta betartása.
- **2-es típusú** cukorbetegség korán felismerve hosszú ideig a betegek aktív közreműködésével, életmódváltással (étrendi és testmozgás) karban tartható, sokszor a fogyás illetve a diéta évekig szükségtelessé teszi a

gyógyszerek használatát. Amennyiben az életmódi kezelés már nem elegendő, ma már nagyon sokféle gyógyszerrel rendelkezünk a cukorbetegség kezelésére, melyek segítségével éveken keresztül elkerülhető az inzulin terápia és a szövődmények kialakulása. Helyes kezelés esetén a szövődmények elkerülhetők (vagy kialakulásuk lényegesen későbbre toódik!).

Mik az életmód terápia lényeges elemei cukorbeteg esetében?

- Cukor és cukorral készült ételek, édességek, sütemények fogyasztása kerülendő.
- Az „alacsony glikémiás indexű” ételek fogyasztása javasolt (ezek a kristálycukorhoz képest lassabban, és kevésbé emelik meg a vércukorszintet).
- Nem csak édességekben, kristálycukorban van cukor! (valamilyen mértékben a tésztafélék, burgonya,

