

MINDEN, **amit tudni akart** **A CUKORBETEGSÉGRŐL...**

Letölthető tudásanyag

Soltész Erzsébet dietetikus
cikkei alapján





DIABESS®

GYÖRGYTEA

Kedves Olvasó!

Szabó Gyuri bácsi, a bükki füvesember mindig is kiemelt jelentőséget tulajdonított a cukorbetegeknek szóló ismeretterjesztésnek. Mi, a munkatársai szintén nagyon fontosnak tartjuk, hogy minden cukorbeteg aktuális, releváns ismeretekhez jusson arról, hogyan tud együtt élni a mindennapokban ezzel a problémával, és hogyan tudja a cukorbetegség tüneteit és szövődményeit enyhíteni, késleltetni.

Ebben a letölthető tájékoztatóban 5 fontos területről olvashat részletesebben.

Ezek a következők:

1. CUKORBETEG LETTEM! MIT CSINÁLJAK?
2. A VÉRCUKORMÉRÉS ALAPJAI
3. A FOGYÁS TITKAI
4. HASZNOS TIPPEK A SZÉNHIDRÁTSZÁMÍTÁSHOZ
5. SPORTOLÁS CUKORBETEGKÉNT

Szeretnénk, hogy érdekes, fontos ismereteket sajátítson el, melyeket a mindennapokban is könnyen alkalmazhat. Napról-napra egyre jobban meg fogja szokni, hogy odafigyel a táplálkozására, a rendszeres napi mozgásra, és óvja általános egészségügyi állapotát. Szeretnénk megtanítani egy lemondás nélküli diabéteszes életmódra: praktikus vércukormérési és szénhidrátszámítási tippekkel, táplálkozási tanácsokkal, kreatív mozgásjavaslatokkal, az egészségtudatos gondolkodás kialakításával. Ismeretterjesztő anyagunkat Soltész Erzsébet dietetikus, a Diabess.hu külsős szakírójának cikkei alapján állítottuk össze. Tanácsait a 2-es típusú cukorbetegséggel diagnosztizált, valamint más szénhidrátanyagcsere-zavarral élő olvasóinknak is szívből ajánljuk.

A Györgytea hírlevelében rendszeresen találkozhat cukorbetegnek szóló szakmai cikkekkel, ínycsiklandó receptekkel egyaránt. [Iratkozzon fel](#) bátran, vagy kövesse a [Diabess Facebook](#) oldalt, melyen aktuális rendezvényeinkről is hírt adunk. Ha a Diabess-Györgyteáról vagy a Fekete áfonyaleveles teakeverékről szeretne megtudni minél többet, kattintson a [Diabess.hu](#) oldalra! Reméljük, hosszú távon is sok örömet, hasznos segítséget tudunk nyújtani!

Szeretettel:
A Györgytea csapata

CUKORBETEG LETTEM!

MIT CSINÁLJAK?

A 2-es típusú cukorbetegség diagnózisa komoly lelki teher minden érintett számára. Szeretnénk segíteni, hogy frissen diagnosztizált cukorbetegként pontosan tudja, hogy praktikusán, napi szinten mit tehet egészségéért. **Ilyenkor ezer kérdés kavarog az emberben. Biztosan cukorbeteg vagyok? Kihez fordulhatok tanácsért? Hogyan tudom elkerülni a szövődményeket?**

Tudnia kell, hogy a cukorbetegség diagnózisát csak a laboratóriumi körülmények között, vénás vérből történő vércukorszint meghatározás alapján lehet kimondani. A „tényleges” cukorbetegséget az **éhomra mért 7 mmol/l vagy magasabb vércukorszint**, illetve a laboratóriumi körülmények között végzett vércukorterheléses vizsgálat (OGTT – orális glukóztolerancia teszt) **11,1 mmol/l vagy efeletti 2 órás értéke** alapján diagnosztizálják. Az ujjbegyből történő mérés sokat segíthet a cukorbetegség gyanújának felismerésében, de diagnózis felállítására nem alkalmas. Viszont, ha bármilyen lakossági szűréseken aggasztó értéket mérnek Önnél, sürgősen vizsgáltsa ki magát!



Orvosi életmódterápia és gyógyszeres kezelés

A háziorvos a frissen felfedezett cukorbeteg általános fizikai vizsgálata és részletes laboreredménye alapján fog terápiát javasolni. **Az időben – akár valamely előállapotában – felfedezett cukorbetegség esetén életmódváltással (megfelelő táplálkozással és rendszeres fizikai aktivitással) esetenként akár évekig kitolható a gyógyszereszedés elkezdése.** A normál anyagcsere és a cukorbetegség között ugyanis többféle átmeneti, ún. „prediabetes” állapotot azonosítanak, mint az emelkedett éhomi vércukorszint vagy a csökkent glukóztolerancia.

Ha a kezelőorvos indokoltnak tartja, az életmódkezelés mellett gyógyszeres terápiát fog javasolni. Ma már szerencsére rendkívül sokféle készítmény áll rendelkezésre, ezek sok esetben a vércukorszint befolyásolása mellett a szövődmények megelőzését is célozzák.

Rendszeres orvosi kontroll

A diagnózis felállításakor a megfelelő kezelés elindítása mellett arról is meg kell győződni, **nem alakultak-e ki esetleg már szövődmények** a hosszabb ideje fennálló magasabb vércukorszint miatt. A háziorvos a frissen diagnosztizált cukorbetegre többféle szakorvosi vizsgálatra irányíthatja, és javasolhatja a diabetológiai szakellátásban való részvételt. Nézzük végig, melyek a leggyakoribb vizsgálatok!

- Rendszeres laborvizsgálaton belül az elmúlt 2-3 hónap anyagcsere-helyzetét mutató HbA1c (hemoglobin-áegycé) ellenőrzése (3 havonta végezhető vizsgálat).
- Koleszterinszint, vérzsírszint ellenőrzése laborvizsgálaton.
- Rendszeres vérnyomásmérés, erek állapotának felmérése, szív működés ellenőrzése.
- Veseműködést mutató értékek ellenőrzése laborvizsgálattal vérből és vizeletből.



- Lábak vizsgálata (idegbántalom (neuropátia), végtagi keringés vizsgálata, sérülések-fertőzések időbeni felfedezése).
- Szemész által végzett szemfenék-vizsgálat a retinakárosodás kizárására, időbeni felismerésére.
- Fogászati ellenőrzés legalább félévente-évente.
- Dietetikussal való konzultáció az étrendi javaslatok átismétlésére, követésének ellenőrzésére.
- Egyéb panaszok (bőrtünetek, halláskárosodás, szexuális funkció problémái) esetén háziorvos által javasolt további ellátás.

Tartsuk kontroll alatt a cukorbetegséget!

Amit feltétlenül meg kell tennünk egészségünk érdekében:

- Tudatos életmódváltás: orvos/dietetikus által javasolt étrend betartása és rendszeres mozgás.
- Otthoni vércukorellenőrzés és annak feljegyzése – szakorvossal egyeztetve.
- Gondos lábápolás.
- Az előírt háziorvosi, diabetológiai kontrollon, szakorvosi vizsgálatokon való részvétel.
- Gondosabb odafigyelés általános egészségügyi állapotunkra, pozitív hozzáállás.



A VÉRCUKORMÉRÉS ALAPJAI

A cukorbetegség megelőzésének, korai felismerésének egyik legfontosabb eszköze a fél évente-évente történő vércukorszintmérés: ez klasszikus laborvizsgálaton, orvosi rendelőben, de akár egy lakossági szűrésen vagy gyógyszerárban is történhet.



Mi az ideális érték?

Az éhgyomri vércukorszint célértéke ujjbegyből mérve nem haladja meg az **5,5 mmol/l-t**, étkezés után 1,5-2 órával mérve pedig 7,5 mmol/l alatti (a Magyar Diabetes Társaság betegtájékoztató anyaga alapján). Alkalmi méréssel kapott **magas érték esetén mindig forduljunk háziorvosunkhoz a további vizsgálatokért!**

Miért fontos az otthoni vércukormérés?

Cukorbetegség diagnózisa esetén **érdemes beszerezni egy vércukormérőt, és rendszeresen mérni a vércukorszintet.** Ennek javasolt gyakoriságát az orvossal kell egyeztetni! Az otthoni vércukorméréssel a cukorbeteg kitapasztalja, hogyan reagál a vércukorszintje a kezelésre, a különböző típusú étkezésekre, a testmozgásra, a rendkívüli élethelyzetekre. A szélsőséges értékek felismerése és a kezelőorvos tájékoztatása is nagyon fontos feladat.

A modern vércukormérők szinte **laboratóriumi pontossággal mutatják az aktuális vércukorszintet**, így ellenőrizhető, hogy működik-e a beállított kezelés és előírt étrend a mindennapokban. A mérések eredményei **felbecsülhetetlen segítséget nyújtanak** a betegnek és kezelőorvosának a betegség alakulásának követésében, a cukorbetegség hosszú távú szövődményeinek elkerülésében.

Mit kell tudni az otthoni vércukormérésről?

SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

- vércukormérő készülék
- vércukormérő tesztcsík saját dobozában tárolva
- ujjbegyszűrő (cserélhető lándzsával) vagy egyszer használatos ujjbegyszűrő
- papírzsebkendő
- a vércukormérő mellett tárolt pótelem, tartalék lándzsa

A mérés érvényessége érdekében mindig győződjünk meg róla, hogy a tesztcsíkok szavatossági ideje nem járt-e le!

A MÉRÉS MENETE

1. A mérés előtt mossunk kezet!
2. Helyezzük be a tesztcsíkot a készülékbe (nyíl mutatja a behelyezés irányát).
3. Ez aktiválni fogja a vércukormérőt, azaz megjelenik egy kis csepp szimbólum a kijelzőn.
4. A vércseppet a nem domináns kéz egyik felső ujjpercének oldalából kell kinyerni, enyhe nyomással.
5. A modern vércukormérőknél a tesztcsík végét érintsük a vércsepphez.
6. Pár másodperc múlva a vércukormérő kiírja az eredményt, és egyben el is tárolja azt memóriájába.
7. Az ujjunkat töröljük meg, a csíkot húzzuk ki, ill. dobassuk ki a géppel.
8. A mért értéket rögzítsük vércukornaplónkban.

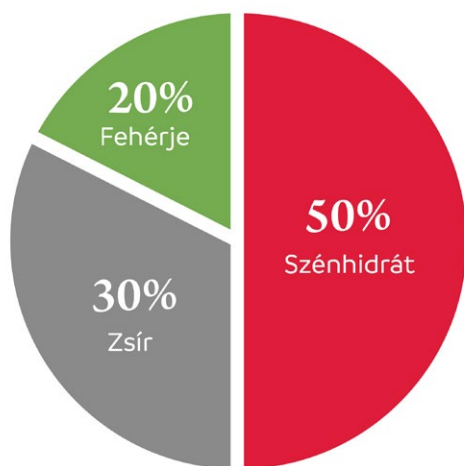
A FOGYÁS TITKAI

A 2-es típusú cukorbetegség túlnyomó részének van súlyfeleslege. A genetikai hajlam talaján nagyobb eséllyel alakul ki a krónikus anyagcserezavar, ha az érintettre jellemző a **hasi típusú elhízás**. A hasüregben felhalmozódó, ún. zsigeri zsír kedvezőtlenül hat az inzulinérzékenységre. A modern kori életmód: **az ülőmunka, a rendszeres mozgás hiánya, a krónikus stressz és az elégtelen alvásmennyiség** is kedvez a derék körüli zsírpárnák kialakulásának. A cukorbetegség nem gyógyítható meg fogyással, ám az állapot javítható, és **a betegség szövődésményei is nagyobb eséllyel előzhetők meg, ha a beteg lead súlyfeleslegéből**. Már néhány százaléknyi testtömeg-csökkenés is jelentősen javíthatja a sejtek inzulinérzékenységét, így sikeresebbé teheti a kezelést!



TÁPANYAGOK ARÁNYA

a napi energiabevitelben
egy cukorbeteg étrendjében (példa)



Önmagában a **cukorbeteg étrend** betartása is segíthet, hiszen ez voltaképpen egy **kiegyensúlyozott táplálkozási minta, amelyet élethosszig érdemes követni**. Az ajánlott napi szénhidrát- és energiamennyiséget **egyenre szabottan** kell meghatározni:

- az életkor,
- a nem,
- testmagasság,
- testtömeg,
- fizikai aktivitás,
- anyagcserejellemzők alapján.

A napi energiabevitel arányában általában 45-50% szénhidrát, 30-35% zsír és 15-20% fehérje fogyasztását javasolják szénhidrátanyagcsere-zavar esetén.

A célzott fogyáshoz az energiabevitel visszafogása mellett a **fizikai aktivitást is növelnünk kell**, így elkerülhetjük, hogy a súlyvesztés zöme az izomtömegünkből történjen.



Miket ehet a cukorbeteg?

A cukorbetegeknek elsősorban teljes kiőrlésű gabonát, magas rosttartalmú zöldségeket, gyümölcsöket, hüvelyeseket, alacsony zsírtartalmú tejtermékeket, értékes fehérjeforrásokat és növényi zsiradékot érdemes fogyasztani. Cukorhelyettesítőnek a xilitet, az eritritet és a sztéviát ajánlja a dietetikus. A legjobb innivaló pedig a víz, az ízesítés nélküli tea, az édesítőszeres házi limonádé.

Hogy néz ki egy ideális menü?

Előételek: nem dobja meg az adott étkezés szénhidráttartalmát előételként a mozzarella-ból, paradicsomból készített Caprese saláta, és szinte nulla a tojás, a húskészítmények és az olajbogyó szénhidráttartalma is. Zöldségkrémek, pástétomok mellé zöldséghasábokat találhatunk (répát, zellerszárat, kápia paprikát felszeletelve).

Levesek: a zöldséges, húsos levesekből normál adagot fogyaszthat a cukorbeteg, odafigyelve a burgonya, répa, borsó és a levesbetét mennyiségére. A cukkini- vagy brokkolikrémleves – külön sűrítés nélkül – pirított mandulaforgáccsal vagy reszelt sajttal kiváló választás.

Főételek: cukorbetegként nyugodtan lehet natúr csirkemellfilét, egyben sült karajt, ropogós kacsacombot, marharostélyost vagy citromos natúr halfilét fogyasztani, de ha bármilyen bunda, vagy lisztet, keményítőt is tartalmazó mártás kerül a húusra, akkor annak a szénhidráttartalmát már feltétlenül figyelembe kell venni. Köretként a fél adag hagyományos köret mellé fogyaszthatunk grillezett cukkinit, gombát, hagymát, paradicsomot, paprikát, vagy bármilyen vegyes zöldsalátát, nyers zöldséget. Húsmentes alternatívaként szóba jöhet a zsemle vagy morzsa nélkül készített zöldségfásírt, grillezett mozzarella, gomolya – sok-sok salátával, zöldséges körettel.



Mit kell elkerülni?

A cukorbeteg étrendjében a legfontosabb szabály, hogy **kerülendő a cukor minden formája**. A közhiedelemmel szemben **nem csak a kristálycukor, porcukor tilos, de egészségesebbnek elkönyvelt alternatívái is** (amelyek ugyanúgy koncentrált cukorforrások):

- nádcukor (barnacukor)
- méz
- gyümölcscukor (fruktóz)
- édes növényi kivonatok (juharszirup, fügecukor, almacukor, kókuszvirágcukor).

A finomliszttel készült ételek mennyiségét érdemes csökkenteni, mert gyorsan emelhetik a vércukorszintet:

- fehér kenyér és más finompékáru
- pizza
- pogácsa, sós nassolnivalók
- palacsinta, fánk, lángos
- bolti desszertek, fehér liszttel készült sütemények

Csak mértékkel, ne minden nap fogyasszunk:

- bundázott ételeket (mint a rántott hús, rántott sajt, rántott gomba)
- hagyományos köreteket, burgonyát, rizst alkalmanként legfeljebb 4-6 evőkanállal ehetünk, ez vonatkozik a magas szénhidráttartalmú mexikói zöldségköretre is
- „cukormentes” csokoládét, nápolyit csak ritkán, és akkor is a szénhidráttartalom beszámításával.

HASZNOS TIPPEK

A SZÉNHIDRÁTSZÁMÍTÁSHOZ

Szervezetünk a szénhidrát, fehérje és zsír lebontásával jut energiához. A testünk működéséhez szükséges energiát glükózból (szőlőcukorból) nyerjük, **a szervezet pedig leggyorsabban szénhidrátból képes glükózt előállítani.** A szénhidrátok egyik fő csoportját alkotó egyszerű cukrokból rendkívül gyorsan kerül a vérbe glükóz, amely az egészséges szervezetben termelődő inzulin hatására belép a sejtekbe. A szénhidrátok másik fő csoportját alkotó összetett szénhidrátok is cukorrá bomlanak.

A (kettes típusú) cukorbetegre jellemző károsodott inzulinérzékenység, **az idővel lecsökkenő inzulintermelési képesség miatt szénhidrát fogyasztása esetén a vérben tartósan megemelkedik a cukorszint,** és az ott keringő glükóz nehezebben is jut be a sejtekbe. **A magas vércukorszint rövid távon is károsítja az ereket, emellett számos hosszú távú szövődményhez vezethet.** Épp ezért a kezelés célja, hogy a vércukorszint közelítse az egészségesekre jellemző értéket. Ez a betegség korai szakaszában elérhető, és gyakran akár évekig fenntartható életmódváltással, melynek egyik fő pillére a **megfelelő étrend.** Általában javasolt az 1-2 bőséges főétkezés helyett 3-5, kisebb energiatartalmú, mérsékelt szénhidráttartalmú étkezésre osztani a napi étrendet.



- Lassú felszívódású szénhidrátok (magas rosttartalmú gabonák, teljes kiőrlésű kenyér, hüvelyesek, zöldségek, olajos magvak) fogyasztásával kerüljük el a vércukorszint-kiugrásokat!
- Az egyénre szabott napi elfogyasztható szénhidrátmennyiség meghatározását bízunk szakemberrel!
- Használjunk megbízható tápanyagtáblázatot!
- Mobiltelefonunkban is tárolhatjuk a leggyakrabban felhasznált alapanyagaink szénhidráttartalmát.
- Mindig nézzük meg a csomagoláson feltüntetett, 100 g-ra vagy 100 ml-re eső szénhidrátmennyiséget.
- A rosttartalom is fontos információ: ha egy étel élelmirost-tartalma legalább 3-5 g/100 g, vagy magasabb, máris sokat tettünk a jobb vércukorértékért.
- A kezelőorvos, dietetikus által javasolt mennyiséget jelentősen ne lépjük túl, de ne is spóroljunk rajta: a kevesebb szénhidrátfogyasztás nem jelent sikeresebb kezelést.
- Kezdetben minden étkezésnél mérjük a szénhidráttartalmat, később már a szemmértéket is segítségül hívhatjuk.
- Kedvenc ételeink szénhidráttartalmával legyünk tisztában!
- Tartózkodjunk a fehérje- és a zsírfogyasztás szélsőségeitől is!
- Számos olyan cukorbetegnek is szóló recept található az Interneten, amelynek dietetikus határozta meg a tápértékeit.



SPORTOLÁS CUKORBETEGKÉNT

A rendszeres sport – megfelelő étrend mellett – segíthet a fogyásban, kedvezően hat a szénhidrát-anyagcserére, javíthatja a vércukorszintünket, a vérzsírszintünket, és ezen felül javítja a közérzetünket is. **Mozogjunk minden nap legalább 30 percet!**

Mozgás hatására az izmaink energiafelhasználása nő, a sejtek inzulinérzékenysége javulhat. **A szénhidrát-anyagcserére gyakorolt kedvező hatás a testmozgás után akár 24-48 óráig érzékelhető!** Pont emiatt fontos a rendszeresség: **napi 30 perc séta** vagy kerékpározás hasznosabb, mint a kampányjellegű heti egyszeri edzés. Ezért javasoljuk a szénhidrát-anyagcsere kezdődő zavara esetén a diétás étrend követése mellett, **megelőzés céljából** a heti minimum ötszöri mozgást.



Milyen sportokat ajánl a szakértő?

Bármilyen örömmel végzett, nem túl megterhelő mozgásformát választhatunk:

- kirándulás
- séta, kutyasétáltatás
- nordic walking
- kocogás
- kerékpározás
- labdajátékok
- úszás
- tánc
- kertészkedés.

Cukorbetegknél a folyamatos, egyenletes erőki-fejtéssel járó, mérsékelt pulzusemelkedéssel járó mozgásformákat tartják a legjobbnak a szakemberek. Válasszunk olyan mozgásformát, amit könnyen be tudunk illeszteni a napunkba, és örömmel végzünk, akár ismerősökkel, családtagokkal együtt!

Fenti ismeretterjesztő anyag általános információkat tartalmaz, és nem helyettesíti a cukorbeteg és más szénhidrátanyagcsere-zavarral élők megfelelő háziorvosi, szakorvosi ellátását. A tájékoztató alapján ne módosítsa egészségügyi szakember által előírt kezelését. Életmódváltásával kapcsolatban kérje ki szakember (háziorvos, diabetológus, dietetikus) véleményét.

SZABÓ GYURI BÁCSI

GYÓGYNÖVÉNYTEÁJA CUKORBETEGEKNEK



Szabó Gyuri bácsi, a gyógynövényes gyógyítás legendás alakja a természet szeretetét és a gyógynövények ismeretét gyermekkorából hozta magával. Gyógyteáit egy ország ismeri. A 91 éves, kiváló egészségnek örvendő, mai napig aktív bükki füvesembert ez alkalommal a Diabess-Györgyteáról kérdeztük, mely a cukorbetegség tüneteinek enyhítésére szolgál.

Ahogy növekszik a természetes gyógymódok iránt az emberek érdeklődése, egyre gyakrabban felvetődik a kérdés, lehet-e szerepük a gyógynövényeknek a komoly, orvosi felügyeletet igénylő betegségek kezelésében, és ha igen, hogyan segíthetnek?

Klinikai kísérletek és népi tapasztalatok egyaránt bizonyítják, hogy igen, nagyon is fontos szerepük van a legkomolyabb betegségek megelőzésében és kiegészítő kezelésében.

Ilyen, sajnos egyre gyakoribb, állandó orvosi felügyeletet igénylő betegség a cukorbetegség is, amely nagy önfegyelmet kíván a betegtől, szoros nyomon követést az orvos részéről. Megfelelő életmóddal, táplálkozással sokat javulhat a beteg életminősége. Miért ne férne be ide, ebbe a kategóriába a gyógynövény?

Milyen növényekből áll a Diabess-Györgytea, nem titok?

Nem titok, szívesen elmondom, a dobozán is rajta van. Van benne gyermekláncfű és katángkóró gyökér, amelyek a szénhidrát-felszívódást lassítják, valamint csalánlevél, áfonyalevél és orbáncfű, amelyek vértisztító hatásúak és az anyagcserét serkentik. A tea enyhítheti, illetve megszüntetheti a cukorbetegség számos kellemetlen melléktünetét (végtagzsibbadás, testsúlynövekedés, illetve -csökkenés stb.), és késleltetheti a súlyos szövődmények, mint például a magas vérnyomás, érelmeszesedés, veseelégtelenség kialakulását. A Diabess-Györgyteát 1999-ben szabadalmaztattam.

Kinek érdemes fogyasztani ezt a teát?

Elsősorban 2-es típusú betegeknek ajánljuk a gyógyszerek mellé is. Tapasztalataink szerint a cukorbetegség minden stádiumában használható kiegészítő kezelésként, de talán annak a legjobb, akit épp diétára fogott az orvos, és még alig magasabb a cukorszintje a megengedettnél.

Hol kapható a Diabess-Györgytea?

Országszerte patikákban, gyógynövényboltokban és a Györgytea mintaboltokban lehet megvenni, vagy a www.gyorgyteabolt.hu oldalon is meg lehet rendelni. Ha valaki nem találja a Diabess-Györgyteát kedvenc gyógyszertárában, kérje meg őket, hogy rendeljék meg!

Milyenek a visszajelzések?

Nagyon jók! A teát már évek óta több ezer ember fogyasztja. Aki issza, annak javul a közérzete, csökken a szomjúság- és éhségérzete, beáll a cukorszintje, megszűnnek a tipikus cukorbeteg panaszai. Sok orvos is ajánlja a betegeinek. Azt gondolni azonban, hogy gyógynövények fogyasztásával kiváltható a gyógyszer, a diéta, tévedés lenne. Eredményesen lehet viszont segítségükkel harcolni a kialakulóban lévő betegség és a szövődmények ellen.

DIABESS®

GYÖRGYTEA

További információért kérjük, keressen minket elérhetőségeinken!



www.diabess.hu



facebook.com/diabetesstea



info@gyorgytea.hu



+36/46-390-278



MINTABOLTOK

GYÖRGYTEA MINTABOLT BUDAPEST

Cím: 1054 Budapest, Bank utca 4.

GYÖRGYTEA MINTABOLT MISKOLC

Cím: 3530 Miskolc, Városház tér 13.

GYÖRGYTEA MINTABOLT BÜKKSZENTKERESZT

Cím: 3557 Bükksgentkereszt, Kossuth utca 33.

SZERZŐI JOGOK

A kiadványban közzétett tartalmak szerzői jogi védelem alatt állnak és azok átvételéhez, többszörözéséhez, nyilvánosság felé történő közvetítéséhez a Diabess Kft. előzetes írásbeli engedélye szükséges.