

A terhességi cukorbetegség (gesztációs diabétesz mellitusz - GDM) diétája

(diétás tanácsadó füzet a KORONA Vírus járvány idejére)



Készítette: Bödör-Farkas Dóra, dietetikus

Petz Aladár Megyei Oktató Kórház, Győr, Élelmezési Osztály

telefon / időpontegyeztetés: 96/418-244 /1173 mellék

Kedves Kismama!

Figyelem! A jelenlegi járványügyi helyzetre való tekintettel és az Önök védelme érdekében a szerdai, 12:30-kor kezdődő csoportos diétás tanácsadást – bizonytalan ideig - nem áll módomban megtartani. Kérem, ha a diétával kapcsolatban kérdése van, akkor azt lehetőség szerint az alábbi e-mail címen tegye fel. Köszönöm!

e-mail: bodorfarkas.dora@gmail.com

Bödör-Farkas Dóra vagyok, dietetikus. Már régóta terveztem, hogy összeállítok egy tanácsadó füzetet a terhességi cukorbetegségről. Ön most ezt a kész diétás leíratot tartja a kezében.

A terhességi cukorbetegség vagy idegen szóval gesztációs diabétesz mellitusz – GDM - a várandósság alatt kialakuló és fennálló betegség, amely rendszerint nem okoz érzékelhető panaszokat. Azonban ez az állapot egy a magzatot igencsak veszélyeztető állapot.

Ez az állítás igen gyakran jelenik meg, de ritkán részletezik, mert megértéséhez kellenek bizonyos **alapok**. Ezek pedig a következők:

1. A vérben keringő *cukor szintjének szabályozása* főként a *hasnyálmirigy inzulin nevű hormonjának* hatására történik. Inzulin hatására a cukor bejut a sejtekbe, ott felhasználódik: energiává alakul. A sejtek ezen a módon jutnak energiához, azaz, ha nincs cukor vagy nincs inzulin a vérben *a sejtek károsodnak*. A cukor inzulin nélkül is bejuthat a sejtekbe, de ilyenkor a felhasználása a sejten belül nagyon rossz, olyan melléktermékek (aceton) képződnek, melyek a sejtet mérgezik. Ha nincs (elég) inzulin a vérben azt a betegséget hívjuk *cukorbetegségnek*.
2. *Terhességi cukorbetegségnek* azt nevezzük, mikor az inzulin hiányt a terhesség alatt fedezik fel. Ilyenkor az anya ugyan termel inzulint, mégis inzulin hiány alakul ki. Ugyanis a várandósság alatt *megnő az inzulin iránti igény*. Ez az igény a terhesség előrehaladtával ráadásul mind nagyobb és nagyobb lesz. Ez egy természetes folyamat egyébként. *Ez a jelenség a méhlepényi hormonok miatt van*. Ezek a hormonok rontják az inzulin hatékonyságát, ezért a normális vércukor szint fenntartására *egyre több inzulint kell az anyának termelni*. Ha viszont erre nem képes a *cukorszint kezdetben étkezés után lesz magas, majd ha a hiány növekszik, már az éhgyomri vércukor is elkezd emelkedni és a sejtekben mérge (aceton) szaporodik fel*.
3. Mivel *a méhlepény sejtjei rendkívül intenzív munkát végeznek* sok cukorra és inzulinra van szükségük.
4. *Meg kell említenünk, hogy már a magzat is képes inzulint termelni*. De mivel az inzulin igen nagy molekula nem jut át a méhlepényen, ezért az anya és a magzat inzulinja nem keveredik. Szerencsére függetlenül az anyától a magzat pont annyi inzulint termel, amennyire szüksége van ahhoz, hogy a normális vércukor szintet fenn tudja tartani magának.

5. A cukor viszont sajnos csaknem *gátlás nélkül* jut át a méhlepényen. Ha az anya cukorbeteg, azaz vérében tartósan sok a cukor, akkor igen *sok cukor jut át magzatba is*. Ekkor a magzatnak sokkal több inzulint kell termelni, hogy a túlkínálattal lépést tartson.

A fentieket tekintetbe véve most vegyük végig **a babát veszélyeztető, lehetséges károsodásokat**, amennyiben az anya állapota esetlegesen rejtve marad, nem javul, vércukorszintje nem rendeződik.

- a. Először is *károsodhat a méhlepény maga*, mert az inzulin hiány hatására a méhlepény sejtjei nem kapnak elég cukrot. Így nem jutnak elég energiához a működésükhöz. Úgynevezett *lepényelégtelenség* alakulhat ki → romolhat a magzat oxigén és tápanyag ellátása. A legsúlyosabb esetben *oxigénhiány* léphet fel és a magzat akár méhen belül el is halhat.
- b. A cukor (= energia) túlkínálat következtében *a magzat „hízhat”*. Létre jöhet a „cukorbeteg nagy magzata” jellegzetes képe. Ez a súlygyarapodás elsősorban a hasi szerveket érinti ilyenkor (nagy máj, lép) és sajnos *a zsírfelszaporodás* mellett *víz felszaporodás* is jellemző (orvosi szóval: ödéma). Az ödéma zavarja a szervek működését is. Sőt a nagyobb súlyú magzatnak több oxigénre is lenne szüksége, de a lepényelégtelenség miatt erre nincs mód.
- c. A magzat hasnyálmirigye „megszokhatja” az állandó cukortúlkínálatot és jelentős inzulin túltermelés jöhet létre benne. Ha a méhlepény egyre rosszabb működése miatt csökken a cukorkínálat is, akkor a magzatban *hirtelen leeshet a vércukor szint*. A magzat agya így nem kap elég cukrot, károsodhat és akár a magzat méhen belül meg is halhat.
- d. A nagy magzat *sérülékenyebb* is, természetes szülés során könnyebben érheti károsodás, ennek megelőzésére gyakrabban kell *császármetszést végezni*.
- e. A szülés után pedig a babát *a vércukor szint gyors csökkenése* veszélyezteti. A cukortúlkínálat megszűnése miatt a baba inzulin túltermelése „eltünteti” a vérből a cukrot, akár súlyos agyi károsodás jöhet létre. *A vizenyős magzati szervek* működése is hibás lehet. Mivel a véralvadási faktorokat a máj termeli, ennek hibás működése esetén véralvadási zavar, legsúlyosabb formájában agyvérzés jöhet létre. A szív hibás működése következtében pedig a magzat nehezen tud a megváltozott körülményekhez alkalmazkodni.
- f. A nagy mennyiségű, tárolt víz kiürülése miatt a szülés utáni *súlyvesztés* a szokásosnál lényegesen nagyobb lehet. Ennek következtében a vér besűrűsödhet és ez mind a szívre, mind a májra fokozott munkát ró.

Ezek a legfontosabb tényezők, melyek a cukorbeteg anya magzatát veszélyeztetik. Súlyosságuk a vércukorszinttel függ össze. Minél korábban ismerik fel és kezdik kezelni az anya betegségét (ismert cukorbeteg már a terhesség előtt) annál kevésbé lépnek fel ezek a szövődmények. Régen a cukorbeteg anyák egyharmada és a magzatok 80%-a nem élte túl a terhességet. Ma már megfelelő szűrés és hozzáértő kezelés, betartott diéta mellett az egészségesen születés esélye azonos a nem betegek esélyeivel!

Mindezek miatt logikusnak látszik, hogy a terhességi cukorbetegséget időben fel kell ismerni, szűrni kell. Ma Magyarországon a kismamák közel 3 – 5 % - a érintett a terhességi cukorbetegségben és ez a szám sajnos évről évre növekedést mutat.

Ma hazánkban a bevett gyakorlat szerint betöltött **24. - 28. hét** között a kismamákat **cukorterhelésre** (OGTT) küldik. A terhelés során korán reggel vért vesznek az anyukától. A vizsgálatra éhgyomorral kell menni. Előtte 12 órával szabad enni utoljára. Az anyukának ezután meg kell innia egy pontosan 75 g cukrot tartalmazó kb. 2- 3 dl mennyiségű vizes oldatot. Majd ez után 2 órával ismét vért vesznek tőle. Ha az ilyenkor mért vércukor értéke *7,8 mmol/l felett van*, akkor terhességi cukorbetegség áll fenn. Ez itthon a terhességi cukorbetegség kritériuma. Ha az érték *7 mmol/l felett van, de nem éri el a 7,8 mmol/l* – es határértéket akkor is javasolt diétázni. Ilyenkor érdemes a szűrést megismételni 4-6 hét múlva (de a 32. hét után már nem). Nem helyes az, hogy pl. 7,6 mmol/l – es terheléses érték mellett kijelentjük, hogy terhesünk nem beteg!

Sok anyuka kérdezi tőlem, hogy **nem késői-e** a 24. - 28. hétre kiírt terheléses vércukor vizsgálat? A vizsgálat időzítése azon alapul, hogy a terhességi cukorbetegség bizonyos fejlettségű placenta és az anya egy bizonyos testsúly gyarapodása után szokott kialakulni. De valóban a vércukor már ez előtt is magas lehet. Többnyire azért már előre kiszűrhetőek a veszélyeztetett kismamák: a túlsúly, ismert zsíryanycsere zavar, 35 év feletti életkor alapján vagy, ha a kismama korábban már 4 kg-nál súlyosabb csecsemőt szült, terhességi toxémiája volt, többször vetélt illetve már az előző babaváráskor is volt terhességi cukorbetegsége vagy magas vérnyomása. Ilyen esetekben már a 9.-12. hét között ajánlott elvégezni a cukorterhelést. Ha ilyenkor negatív eredmény születik a 24.-25. héten OGTT ismétlés szükséges.

És most lássuk a legfontosabbat: a diétát!

Ha a cukorterhelés eredménye alapján terhességi cukorbetegséget állapítottak meg az anyukának **speciális, meghatározott szénhidrát tartalmú, úgynevezett mennyiségi diétát** kell elkezdenie.

Miért pont a szénhidrát tartalom a meghatározó a diétában? A válasz egyszerű, mert a táplálékkal bevitt tápanyagok – a fehérjék, zsírok és szénhidrátok - közül a szénhidrátok felelősek a vércukorszint emelkedésért.

A szénhidrátoknak többféle típusa van:

- *egyszerű szénhidrátok: cukrok*, melyek gyorsan és nagymértékben emelik a vércukor szintet, ilyenek a szőlőcukor (glukóz), répacukor, tejcukor, ezek természetes formában megtalálhatóak a gyümölcsökben, mézben, tejben

- *összetett szénhidrátok*: – a *keményítő*, mely emészthető szénhidrát, sok cukormolekulából áll és az emésztés során az emésztőenzimeknek először kisebb cukrokra kell, hogy bontsák őket, ezért lassabban emelik a vércukrot, gabonákban, rizsben, burgonyában, főzelékfélékben, kukoricában, szárazhüvelyesekben található meg

- *cellulóz, hemicellulóz, pektin*, melyek emészthetetlen szénhidrátok, diétás rostok és ezért nem emelik a vércukor szintet, növényi levelekben, gyümölcsök héjában, gabona magvak héjában (korpában) találhatóak

Általában **150 - 160 - 180 gramm össz. szénhidrátot tartalmazó diétát** szoktunk javasolni a kismamáknak. A diéta össz. szénhidrát tartalmának meghatározásánál mindig figyelembe kell venni az anyuka testsúlyát, korát, fizikai aktivitását, egyéb betegségeket, mért vércukor értékeket.

A mennyiségi diéta pedig azt jelenti, hogy naponta pontosan meghatározott időben, pontosan meghatározott szénhidrát tartalmú ételt kell fogyasztani pontosan az előírt módon.

Ez a gyakorlatban **napi 5x-i étkezést** takar körülbelül 3 óránként - *reggelit, tízórait, ebédet, uzsonnát, vacsorát*. Ennek oka a következő. Ha például a napi megengedett 180 gramm szénhidrátot csak 3 nagy részre osztva vinné be a szervezetébe az anyuka, akkor az étkezések után nagyobb vércukorszinteket mérne, mintha a 180 gramm szénhidrátot több, kisebb részre osztva enné meg. A lényeg, hogy egyenletes szénhidrát adagolással kell elérni az egyenletes vércukorszintet, ami étkezés után egy órával 7,1 mmol/l alatti kell, hogy legyen és ne legyenek nagy kilengések, vércukor ingadozások sem. Szükség lehet *egy pótvacsora* beiktatására is. Ennek oka, hogy éjjel egyenletes legyen a vércukor szint és másnap reggelre ne következzen be spontán vércukor emelkedés.

Tehát *minden étkezésnek pontosan meg van határozva a szénhidrát tartalma*, amit mindenképpen el kell fogyasztania az anyukának. Ez azt jelenti, hogy **számolni kell** majd az egyes étkezések össz. szénhidrát tartalmát és ezeket az adatokat étkezésenként lebontva *egy diétás naplóban* pontosan javasolt vezetni. Bár először nehéznek, macerásnak tűnhet a számolgatás, de higgye el megéri! Nem kell és nem is lehet természetesen mindent 100%-os pontossággal kiszámolni. A lényeg, hogy nagyjából legyen meg egy étkezés szénhidrát tartalma. + / - 5%-os eltérés még megengedett annak az anyukának, aki csak diétázik és jó vércukorértékeket mér.

De koplalni, fogyókúrázni szigorúan tilos! Nem helyes, hogy attól való félelmében, hogy magas lesz a vércukorszintje kevesebb szénhidrátot eszik meg, mint ami elő van írva Önnek! Ez helytelen! Mert, ha nem kapja meg a szervezet a megfelelő szénhidrát mennyiséget, akkor éhezni fog és a vizeletben kórosan úgynevezett éhezési aceton fog megjelenni! Nem kell attól sem félnie a kismamának, hogy esetleg valamilyen tápanyagot, vitamint, ásványi anyagot nem kap meg a babája a diéta miatt, mert változatos, jól összeállított étrendnél ez nem fordulhat elő.

Az élelmiszerek csoportosítása vércukoremelő hatásuk szerint:

- nem javasolt élelmiszerek – magas cukortartalmú élelmiszerek, gyorsan emelik a vércukor szintet: cukrok – fehér kristálycukor - répacukor, barna cukor, szőlőcukor, malátacukor, édességek – csokik, kekszek, nápolyik, bonbonok, jégkrém, fagyi, torta, sütemények, cukorkák, édes gabonapelyhek, édes müzlik, müzli szelet, drázsék, gumicukrok, mogyorókrém, cukrozott üdítőitalok, gyümölcslevek, méz, szörpök, lekvár, cukrozott befőttek, cukrozott tejtermékek – karamellás tej, kakaó, madártej, gyümölcsjoghurt, puding, tejes desszertek, túró rudik, ivójoghurtok, ízesített kefirek, édes péksütemények, fánkocok, instant kakaópor, magas cukortartalmú gyümölcsök – szőlő, banán, szilva, aszalt gyümölcsök
- csak mérve, számolva fogyasztható élelmiszerek: tej, kefir, natúr joghurt, többi gyümölcs, kenyér, zsemle, kifli, búzaliszt, búzadara, zsemlemorzsza, natúr gabonapelyhek, száraztészta, rizs, burgonya, száraz hüvelyesek, kukorica, zöldborsó, zöldbab, sárgarépa, sütőtök, olajos magvak, diabetikus termékek nagy része (!), sajtok, tejföl, tejszín (natúr), túró, spenót, sóska, saláta, paprika, paradicsom, retek, gomba, karfiol, brokkoli, uborka, spárga, zeller, petrezselyemgyökér
- szabad mérés, számolás nélkül is fogyasztani (de vigyázni kell, ne essenek túlzásba ezek fogyasztásával, mert felesleges, plusz kalóriabevitelt, zsírbevitelt jelentenek): natúr, főtt,

párolt, sült húsok, húskészítmények, felvágottak, halak, belsőségek, tojás, zsiradékok – vaj, margarin, étolaj, zsír, margarinkrémek

Fontos megemlítenem egy fogalmat, amit mindenképpen ismernie kell. Ez pedig **a glikémiás index (GI)** fogalma. A GI egy számérték 0 és 100 között, amely a táplálékokat sorolja be az alapján, hogy milyen hatással vannak a vércukorszintre. Ez az indexszám azt mutatja meg, hogy az adott ételkészítményben lévő szénhidrát milyen gyorsan szívódik fel a szervezetben - függetlenül attól, hogy mennyi szénhidrátot tartalmaz. Minél alacsonyabb egy táplálék GI-e, annál kevésbé emeli meg a vércukorszintet. És ez természetesen fordítva is igaz. Minél magasabb egy táplálék GI-e, annál jobban emeli meg a vércukorszintet. A diéta mellett ezt a számot is figyelembe véve még tökéletesebbé, stabilabbá tudja tenni vércukor háztartását.

A GI-t befolyásoló tényezők:

- a **szénhidrát típusa**: Alapszabály, hogy a csonthéjas, bogyós és savanyú, citrus gyümölcsöknek, a föld felett növező zöldségeknek (továbbá a reteknek és hagymának) és a hüvelyeseknek kicsi a GI-e. A föld felszíne alatt növező zöldségeknek (gyökérnövényeknek, pl.: burgonya, répa, cékla), a finomra őrölt gabonalisztből készült péktermékeknek, valamint a rizsnek nagy a GI-e.

- a **rosttartalom**: A rosttartalom is csökkenti a GI-t. A rost fizikai akadályként működik a gyomorban, így az enzimek lassan jutnak a lebontandó tápanyaghoz. A rost dús ételek telítettségérzetet váltanak ki, így GI-ük alacsony.

- a **fehérjetartalom**: Az ételek fehérjetartalma csökkenti a szénhidrátok GI-t. A fehérjemolekulák nagyok, ezért a fehérjét tartalmazó szénhidrát tartalmú étel lassan „csordogál” a belekbe. Viszont a fehérje egymagában vagy túlzott mennyiségben fogyasztva növeli a vér inzulin szintjét, s az éhes ember amúgy is alacsony vércukorszintjét még alacsonyabbra nyomja, márpedig ez hipoglikémiára (leesik a vércukor szint) vezethet.

- a **savanyú ételek**: A savanyú ételek szénhidráttal együtt fogyasztva csökkentik a GI-választ. Savas környezet kialakítása a gyomorban fehérje fogyasztás nélkül is lassítja az ételnek a gyomorból bélbe való ürülését. Például két evőkanál citromlé akár 30%-kal is csökkentheti a GI-t. A salátáknál alkalmazott vörös borecet ugyanilyen hatású.

- a **zsírtartalom**: Az ételben lévő zsírok szintén csökkentik a GI-t. A zsírmolekulák lassan engedik a szénhidrát molekulákat a vérbe jutni. De a zsír a nagy kalóriatartalma miatt nem túlkedező a GI csökkentésére. Viszont mérsékelt mennyiségű növényi olaj beilleszthető az étrendbe.

- a **szénhidrátok formája**: A szénhidrátok formája, vagyis a részecskék, szemcsék mérete is meghatározza a GI-t. Minél kisebb a részecske mérete - minél finomabbra őrlik a gabonát, minél kisebbre aprítják a szénhidrátot (püré, turmixolás) -, annál nagyobb a GI-e.

- a **főzési idő**: A keményítőtartalmú szénhidrátok főzési ideje szintén befolyásolja a GI-t. Minél hosszabb a főzési idő, annál több vizet vesznek fel, s kocsonyássá válnak. Minél kocsonyásabb a keményítő, a belőle származó szénhidrát annál gyorsabban szívódik fel a vérbe, s emeli a vércukorszintet. Tehát minél hosszabban főzzük a burgonyát, tésztát és rizst annál gyorsabban szívódik fel a vérbe, s emeli a vércukorszintet. A szétfőtt keményítőknak nagy a GI-ük. A félkeményre főzött burgonya, tészta és rizs kevésbé kocsonyásodik, így a szénhidrátja is lassabban szívódik fel, s kisebb lesz a GI-e.

Hogyan néz ki ez az elmélet a gyakorlatban? A GI alapján az ételek rangsorba állíthatók: amelyeknek kicsi ez az értékük, azok bátrabban fogyaszthatók, azokkal szemben, amelyeknek az értéke 90-100% körül mozog.

90-100% GI: méz, puffasztott rizs, puffasztott búza, főtt burgonya, malátacukor, burgonyapüré por, gabonapehely, kukoricapehely, rizspehely (általában minden pelyhesítéssel roncsolt sejtfalú, magas

szénhidráttartalmú növényi termék), valamint minden cukros (üdítő) ital (mely nagyon gyorsan a bélbe jut és felszívódhat)

70-90% GI: abonett, tejberizs, répacukor, fehér és félbarna kenyér, zsemle, kifli, ostya, kétszersült, sós sütemények, kekszek, édes müzlik, pudingpor, fehér liszt, főtt tésztafélék (nudli, galuska, kocka és metélt tészták, kivéve spagetti és makaróni), kalács, szőlő

50-70% GI: fekete kenyér, keserű csokoládé, zabpehely, kukorica, főtt rizs, banán, natúr (cukrozatlan) gyümölcsle, cékla

30-50% GI: tejszokoládé, tej, joghurt, kefir, legtöbb hazai gyümölcs, spagetti, makaróni (+ minden durumbúzából készült tészta), tejszínes fagylaltok (a magas zsírtartalom miatt lassan szívódik fel a cukor)

<30% GI: dió, mogyoró, fruktóz, szorbit, szárazhüvelyesek - lencse, bab, borsó, szójabab, korpás müzli, színes főzelékek, káposzta, salátafélék, retek, paprika, paradicsom (csontthéjasokban a zsiradék-, a salátákban pedig a rosttartalom az, amely miatt ez az eredmény kialakul)

A cukor és az édes íz helyettesítésére javaslom a különböző **mesterséges, természetes édesítőszeret, cukorpótlókat, diabetikus termékeket**. Nézzük először az édesítőszeret.

A mesterséges édesítőszer általában nem tartalmaznak szénhidrátot vagy csak minimálisat. Általában tablettá, por vagy folyadék formájában lehet őket megvenni. Kismamáknak mindenképpen minőségi termékeket javaslok – *Canderel, Süssina, Polisett, Polisweet, dm-es édesítőszer, rosmann-os édesítő*. Ezeket kávéba, teába, ételekhez (gyümölcsleves, palacsinta, pudingok) lehet használni. De csak maximum napi 20-25 darabot vagy annak megfelelő folyadék mennyiséget, mert nagyobb dózisban hashajtó hatása lehet. Kis mellékízt lehet érezni mindegyiknél. Érdekes körülmény. Nagy a kínálat. A természetes édesítőszer, cukorpótlók közé tartozik a *stevia* – elég drága még mindig, szénhidrát tartalma gyakorlatilag nulla, *nyírfacukor (xilitol)* – ez már szénhidrát tartalmú, de nem emeli meg jelentősen a vércukor szintet, viszont gyakran okoz bélpanaszokat (haspuffadást, hasmenést), nincs mellékíze, *eritritol* – cukoralkohol, nem okoz bélpanaszokat, mert majdnem teljesen felszívódik a vékonybélben, nem jut el a vastagbélig, nulla a szénhidrát tartalma, *kókuszpálma cukor* – van szénhidrát tartalma, glikémiás indexe alacsony, nincsenek kellemetlen mellékhatásai, *szorbit* – lassan emeli a vércukor szintet, ez is egy cukoralkohol, de nagy mennyiségben hashajtó hatású szintén, van szénhidrát tartalma, *mannit* – szintén cukoralkohol, szintén nagy mennyiségben hashajtó hatású és nem szénhidrátmentes, *maltit* – nincs mellékhatása, természetes, van szénhidrát tartalma, lassan szívódik fel, *tagatóz* – szénhidrát tartalma csekély, lassan szívódik fel, de szintén puffaszt és hajt, ha túl sokat fogyasztanak belőle, *fruktóz (gyümölcscukor)* – a diabetikus termékek egyik fő édesítője, szénhidrát tartalma sem csekély. A mesterséges édesítőszeret *inkább csak édesítésre* javaslom. Ugyanis például egy piskóta tészta elkészítésénél szükség van magára a cukornak a tömegére is, hogy szép állagú tésztát kapjunk. Ezt az állagot, rugalmasságot nem érzük el, ha édesítőtablettát vagy folyadékot használunk. Viszont *por alakú cukorpótlóval* (pl.: glukonon, nyírfacukor) normál lesz a tészta állaga. Ne feledje, hogy mindig bele kell számolni a diétába a cukorpótló szénhidrát tartalmát is, ha van neki! A diabetikus termékek kínálata igen bő a hazai piacon – mára már szinte minden nagyobb édesség márka előrukkolt kimondottan cukorbetegnek szánt termékkel. Megtalálható a boltok polcain például diabetikus méz, - lekvár, - befőtt, - szörp, - fagyó, - csoki, - cukor, - üdítő, - keksz, - kakaópor, - nápolyi és még sorolhatnám. Javaslom is őket, ha a kismama megkíván egy kis édességet, de ne felejtse el, hogy ezek szinte kivétel nélkül tartalmaznak szénhidrátot és nem is keveset. Sokszor nem sokban tér el a szénhidrát tartalmuk „cukros társaikétól”. Viszont lényegesen jobb a GI-ük. Így ezekkel is számolni

kell a diétában és semmiképp sem főétkezésre fogyassza őket, sem két étkezés között, hanem inkább tízóráira, uzsonnára.

Sajnos a tejben található *tejcukor, a gyümölcscukor és a diabetikus termékek* a reggeli órákban nagymértékben emelhetik a vércukor szintet, ezért reggelire nem javasoljuk a tejet, tejes italokat, kefirt, tejfölt, natúr joghurtot, túrót, túrókészítményeket, gyümölcsöt, gyümölcskészítményeket, diabetikus levárt, diabetikus mézet, gyümölcsleveket, diabetikus édességeket, diabetikus péksüteményeket. Illetve lehetőség szerint az *utóvacsora* se tartalmazza már ezeket szintén a gyors vércukor emelő hatás miatt. *Tízóráira, uzsonnára* tejtermék vagy gyümölcs sosem javasolt csak önmagában. Ilyenkor a megengedett szénhidrát értékig azokat ki kell egészíteni valamilyen összetett szénhidráttal (például: teljeskiőrlésű (=tk.) kifli, tk. zsemle, tk. kenyér, korpovit keksz, puffasztott rizs szelet, puffasztott búza szelet, abonett, kétszersült).

Példa 160 gramm szénhidrát optimális napi elosztására:

Reggeli: reggel 6 - 7 óra körül → **30 g szénhidrát**

1 db korpás zsemle vagy 6 dkg tk. kenyér (lehetőleg félbarna vagy barna kenyér) vagy 1 db tk. kifli.

A kenyeret / zsemlét vékonyan meg lehet kenni (light) margarinnal, esetleg vajjal.

Fogyaszthat mellé: sovány felvágottat, kockasajtot, sovány sajtot, tojást, zöldséget.

Folyadékként ásványvizet, vizet, teát fogyaszthat hozzá - keserűen, vagy édesítőszerrel ízesítve. (Tejet, tejes italt, túrót, kefirt, joghurtot, aludttejet, gyümölcsöt, gyümölcskészítményt, gyümölcslevet, diabetikus terméket lehetőleg reggelire ne fogyasszon!)

Tízórai: 10 óra körül → **20 g szénhidrát**

$\frac{3}{4}$ zsemle vagy $\frac{3}{4}$ db kifli (reggelinél leírt feltétekkel)

Vagy 2 dl kefir / joghurt / aludttej + $\frac{1}{4}$ zsemle v. 2 db abonett, v. 3db korpovit keksz

Vagy 1 doboz diabetikus gyümölcsjoghurt + 2 abonett

Vagy 4 db abonett vagy 6 db korpovit keksz

Vagy 20 dkg alma / narancs (1 db közepes alma) + 1 db abonett, v. 2 db korpovit keksz

Vagy 20 dkg diabetikus almakompót + 1 db rizses hamlet v. 2 db búzás hamlet

Ebéd: 12 - 14 óra körül → **50 g szénhidrát**

A levesbe csak kevés tésztát tegyen (1 lapos evőkanállal). Minél gyakrabban fogyasszon főzeléket, csak kevés liszttel sűrítsen, híg főzeléket készítsen ("ne álljon meg benne a kanál"). (Egy adag főzelék = a tányér alsó pereméig merve.)

Tökfőzelék, zöldbabfőzelék, kelkáposzta főzelék (burgonya nélkül) mellé 1/2 db k.zsemlét fogyasszon el pluszba. Burgonyát tartalmazó főzelék mellé ne fogyasszon pékárut (mert a burgonyának önmagában is elég magas a szénhidrát tartalma).

Burgonyából 20 dkg-nyit fogyaszthat el egy étkezésre (kb. 6 evőkanál a sós vízben főtt, kockázott burgonyából).

Rizsből nyersen 50-60 grammot fogyaszthat el egy étkezésre hetente egyszer (kb. 6-7 evőkanál főtt rizs).

Tésztából is nyersen 50-60 grammot lehet hetente egyszer (kb. 5-7 evőkanál főtt tészta).

Uzsonna: 15 - 16 óra körül → 20 g szénhidrát

Lásd – a tízórainál.

Vacsora: 18 - 19 óra körül → 30 g szénhidrát

1 db t.k.zsemle vagy 6 dkg t.k.kenyér + TEA! + a reggelinél felsorolt feltétek.

Utóvacsora: 21 – 22 óra körül → 10 g szénhidrát

1/4 db korpás zsemle vagy 3 db abonett, vagy 4 db korpovit keksz vagy 1 és fél db rizses hamlet + reggelinél felsorolt feltétek, de tejet, tejterméket, gyümölcsöt, diabetikus édességet utóvacsorára már ne fogyasszon!

Példa 180 gramm szénhidrát optimális napi elosztására:

Reggeli: reggel 6 - 7 óra körül → 30 g szénhidrát

1 db korpás zsemle vagy 6 dkg tk. kenyér (lehetőleg félbarna vagy barna kenyér) vagy 1 db tk. kifli.

A kenyeret / zsemlet vékonyan meg lehet kenni (light) margarinnal, esetleg vajjal.

Fogyaszthat mellé: sovány felvágottat, kockasajtot, sovány sajtot, tojást, zöldséget.

Folyadékként ásványvizet, vizet, teát fogyaszthat hozzá - keserűen, vagy édesítőszerrel ízesítve. (Tejet, tejes italt, túrót, kefir, joghurtot, aludttejet, gyümölcsöt, gyümölcskészítményt, gyümölcslevet, diabetikus terméket lehetőleg reggelire ne fogyasszon!)

Tízórai: 10 óra körül → 20 g szénhidrát

$\frac{3}{4}$ zsemle vagy $\frac{3}{4}$ db kifli (reggelinél leírt feltétekkel)

Vagy 2 dl kefir / joghurt / aludttej + $\frac{1}{4}$ zsemle v. 2 db abonett, v. 3db korpovit keksz

Vagy 1 doboz diabetikus gyümölcsjoghurt + 2 abonett

Vagy 4 db abonett vagy 6 db korpovit keksz

Vagy 20 dkg alma / narancs (1 db közepes alma) + 1 db abonett, v. 2 db korpovit keksz

Vagy 20 dkg diabetikus almakompót + 1 db rizses hamlet v. 2 db búzás hamlet

Ebéd: 12 - 14 óra körül → 60 g szénhidrát

A levesbe csak kevés tésztát tegyen (1 lapos evőkanállal). Minél gyakrabban fogyasszon főzeléket, csak kevés liszttel sűrítsen, híg főzeléket készítsen ("ne álljon meg benne a kanál"). (Egy adag főzelék = a tányér alsó pereméig merve.)

Tökfőzelék, zöldbabfőzelék, kelkáposzta főzelék (burgonya nélkül) mellé 1 db k.zsemlet fogyasszon el pluszba. Burgonyát tartalmazó főzelék mellé ne fogyasszon pékárut (mert a burgonyának önmagában is elég magas a szénhidrát-tartalma).

Burgonyából 25-30 dkg-nyit fogyaszthat el egy étkezésre (kb. 8-9 evőkanál a sós vízben főtt, kockázott burgonyából).

Rizsből nyersen 60 grammot fogyaszthat el egy étkezésre hetente egyszer (kb. 7 evőkanál főtt rizs).

Tésztából is nyersen 60 grammot lehet hetente egyszer (kb. 7 evőkanál főtt tészta).

Uzsonna: 15 - 16 óra körül → 20 g szénhidrát

Lásd – a tízórainál.

Vacsora: 18 - 19 óra körül → 40 g szénhidrát

1 és negyed db korpás zsemle vagy 8 dkg tk.kenyér + TEA! + a reggelinél felsorolt feltétek.

Utóvacsora: 21 – 22 óra körül → 10 g szénhidrát

1/4 db korpás zsemle vagy 3 db abonett, vagy 4 db korpovit keksz vagy 1 és fél db rizses hamlet + reggelinél felsorolt feltétek, de tejet, tejterméket, gyümölcsöt, diabetikus édességet utóvacsorára már ne fogyasszon!

Számolási példa egy napi 160 gramm szénhidratos diétánál (diétás naplóban is hasonlóan kérem kiegészítve a vércukor értékekkel, esetleges mozgásokkal, fizikai, szellemi állapottal, súlyváltozásokkal):

Reggeli: 7:00 → 30 g szénhidrát

2 dl gyümölcs tea édesítőszerrel (~ 0 g), 5-6 dkg csirkemell sonka (~ 0 g), 1 db rozsos zsemle (~ 25 g), 1 db zöldpaprika (~ 3 g) + 1 db korpovit keksz (kb. 3 g) = ~ **31 g szénhidrát**

Tízórai: 10:00 → 20 g szénhidrát

3 db abonett (~ 14,7 g), egy adag mozzarella paradicsom saláta (kb. 150 g paradicsomból ~ 6 g) = ~ **20,7 g szénhidrát**

Ebéd: 13:00 → 50 g szénhidrát

- 1 adag gombaleves → 75 g gombából (2,25 g a szénhidrátja), 10 g sárgarépbából (0,81 g a szh.), 10 g petrezselyem gyökérből (0,59 g a szh.), 5 g vöröshagymából (0,415 g a szh.), 8 g lisztből (6,104 g szh.) és 7 g olajból (0 g a szh.) = ~ **8,909 g**
- roston sült csirkemell (kb. 200 g csirkemellből) ~ **1 g**
- pirított burgonya (kb. 190 g téli burgonyából) ~ **38 g**
- 3 – 4 db savanyú uborka (kb. 60 g sav. uborka) ~ **1,8 g** → összesen: ~ **50,9 g szénhidrát**

Uzsonna: 16:00 → 20 g szénhidrát

1 db búzas hamlet (~ 7 g), 1 kis tálka (~ 120 g) meggy (~ 13,2 g) = ~ **20,2 g szénhidrát**

Vacsora: 19:00 → 30 g szénhidrát

2 dl tej (~ 10 g), 2 db tükörtojás (~ 0,6 g), light margarin (~ 0 g), 3/4 szelet, ujjnyi vastag barna kenyér (kb. 4 dkg ~ 20,24 g), 2 db csemege / metélő hagyma (~ 0,5 g) = ~ **31,34 g szénhidrát**

Utóvacscora: 22:00 → 10 g szénhidrát

2 szelet zala felvágott (~ 0 g), light margarin (~ 0 g), 2 db abonett (~ 9,8 g), 5 – 6 db karikázott kigyóuborka (~ 0 g) = ~ **9,8 g szénhidrát**

Lényeges, hogy a diétát mindenképpen *szakember – dietetikus - tanítsa be!* A cukorbetegség minden formájában a diéta a legfontosabb. Senki sem születik úgy, hogy tud diétázni, azt tanulni kell! És természetesen kellő mértékű önfegyelem is szükséges (= minimális legyen a „bűnözések” száma)!

A diéta mellett a másik igen fontos és egyszerű dolog: **a mozgás**. Az étkezés utáni vércukorkiugrás legjobb ellenszere, ha a kismama egy kiadós sétát tesz akár ebéd után. A mozgás akár 30%-al is csökkentheti a vércukor értéket, mert ilyenkor az izomsejtek felveszik a cukrot a vérből.

A diéta hatékonyságát a szülésig naponta háromszor **csak postprandiális (= étkezés utáni) vércukor méréssel** kell ellenőrizni. A postprandiális vércukormérés azt jelenti, hogy napi háromszor – reggeli, ebéd és vacsora után AZ UTOLSÓ FALAT UTÁN - 1 órával megmérjük a vércukrot. Ha az étkezés után mért értékek rendszeresen 7,1 mmol/l alatt vannak, akkor az tökéletes. Ha a mért értékek 7,1 mmol/l felett vannak (folyamatosan), akkor szükséges soron kívüli orvosi illetve dietetikai konzultáció – az étkezési napló ellenőrzítése / részletes kielemezése dietetikussal (hátha csak diéta hibáról van szó). Azonban pár esetben előfordulhat, hogy a diétát *inzulinkezeléssel is ki kell egészíteni*. Viszont a szülésig az inzulinkezelést itt már mindenképpen fenn is kell tartani. Szülés után az inzulinkezelés általában elhagyható. A szülés után a diéta folytatható 6 hétig, de vissza lehet állítani a cukros élelmi anyagokat az étrendbe. Inkább csak arra kell figyelni, hogy naponta 5-6szor egyen az anyuka és a gyors szénhidrátok mellé lassút is fogyasszon. Viszont itt mind a szülés, mind a szoptatás miatt szénhidrát többletre van szüksége az édesanyának, amit egyenletesen kell elosztani az étkezések között. Elég ilyenkor már csak pár naponta vércukrot ellenőrizni. 6 hét elteltével majd a diétát is meg kell szüntetni és el kell végezni ismét a kontroll cukorterhelést. Ennek eredménye dönt a továbbiakról.

Leginkább azonban *a reggeli utáni vércukor értékekre* kell figyelni. Ugyanis ilyenkor szokott leggyakrabban a vércukor a megengedett szint fölé szökni még akkor is, ha az édesanya mindent betart. Ennek oka: a stressz hormon – a kortizol – napszaki ritmusa. A kortizol szintje reggel magasabb, rontja az inzulin hasznosulását, ezért a vércukor viszonylag kevesebb szénhidrát bevitel után is magasabbra szökhet. Ha ez rendszeressé válik, akkor szoktuk javasolni, hogy iktasson be az anyuka egy reggeli utáni sétát vagy a reggeli 30 g szénhidrátot csökkentse le 20 g-ra és az így fennmaradó 10 g-ot pedig ossza el a tízórai és az uzsonna között.

Téves közhiedelem az, hogy ha valakinél a terhesség alatt inzulinkezelést kezdenek el, akkor az hozzászokik, és azt már nem lehet elhagyni. A valóság az, hogy ha egy nem terhes cukorbetegnél inzulinkezelést kellett kezdeni az valóban nem hagyható el. De a terhesség alatti inzulinkezelést a terhesség után az esetek csak alig néhány százalékában kell folytatni. Ezek olyan esetek, ahol a cukorbetegség valószínűleg már a terhesség előtt is fennállt, csak még nem tudtak róla.

Ha **szülés után** rendeződik a szénhidrát anyagcsere, attól még nem szabad az anyukának onnantól „lazán” vennie ezt az egészet. *A terhességi cukorbetegség kialakulása egy jelzés a szervezettől, hogy az illető jelöltje a későbbi úgynevezett időskori vagy 2. típusú cukorbetegségnek.* Hogy ez mikor következik be, az előre nem látható, de ha a terhesség alatt tanultakat – ideális testsúly megtartása, sok mozgás, egészséges életmód - nem felejtjük el, akkor kitolható a cukorbetegség kezdetének ideje. Így elmondható, hogy a terhesség alatt tanultak egy életre szóló pozitív tartalmat hordoznak!

Végezetül **egy kis segítséget** szeretnék nyújtani Önnek a szénhidrátok számolásában.

A 13. – 15. oldalon mellékelek **egy tápanyagtáblázat kivonatát**, mely segítségével lényegesen könnyebb a diétás napló vezetése. A táblázatban minden nyersanyag (! és itt „a nyersen” is hangsúly van !) szénhidrát tartalma 100 grammra vagy 1 darabra vonatkoztatva van megadva (folyadékok esetében 1 dl). Kérem, ezt mindig vegyék figyelembe, ha bármilyen tápanyagtáblázatot használnak segítségnek!

Vegyünk két gyors példát a számoláshoz:

1. 100 gramm nyers, téli burgonya szénhidrát tartalma: 20 gramm. Ha Ön például köretként 250 grammot használ fel a nyers burgonyából, akkor $\rightarrow 20 \text{ gramm} * 2,5 = 50 \text{ gramm}$. Tehát 250 gramm nyers, téli burgonyának 50 gramm a szénhidrát tartalma.
2. 100 gramm búzaliszt szénhidrát tartalma: 76,3 gramm. Ha Ön például egy adag főzelék sűrítéséhez 10 grammot használ fel a búzalisztból, akkor $\rightarrow 76,3 \text{ gramm} * 0,1 = 7,63 \text{ gramm}$. Tehát 10 gramm búzalisztnek 7,63 gramm a szénhidrát tartalma.

A tápanyagtáblázatokban általában csak *átlag értékeket lehet találni!* Pontos adatokért érdemes megnézni a vásárolt termék csomagolását (ha van csomagolás). Kötelező ma már a gyártóknak feltüntetni a csomagoláson a szénhidrát értékeket is.

Táplálkozási információk:				
Átlagos tápérték		100 g termékben	1 adag* = 30 g termékben	Irányadó napi beviteli érték %-a 1 adag fogyasztása esetén
Energia	kJ/kcal	2322 / 535	696 / 160	7,8
Fehérje	g	1	0,3	0,6
Szénhidrát	g	5	1,5	0,5
ebből cukrok	g	4	1,2	1,3
Zsír	g	60	18	25
ebből telített zsírsavak	g	6,6	1,9	9,5
Élelmi rost	g	0,2	0,06	0
Nátrium	g	0,62	0,18	7,8
Sótartalom	g	1,55	0,45	7,8

Ilyenkor mindig az „összes szénhidrát”- értékkel számoljon! Az „ebből cukor” értékek lehet csak természetes tej vagy gyümölcscukor tartalomra utalnak, ami nem baj. És lehet nincs is a termékben „hozzáadott cukor”. Ezeket a csomagoláson az „Összetevők” listában mindig ellenőrizni kell (cukor, invert cukor, karamell, karamellszirup kulcsszavakat keressen). Mert ha „a hozzáadott cukor” jelen van, akkor azokat a termékeket nem ajánlom még számolva sem. Leginkább például az ételízesítőkre, májkrémekre, kész mártásokra, ételalapokra, majonézre, ketchupra, mustárra, joghurtokra, pudingokra gondolok. Sokszor az ember nem is gondolná, hogy mi mindenben van hozzáadott vagy rejtett formában cukor. Tehát mindig ellenőrizni kell.

Az egyes ételekből ajánlott, maximális mennyiségek (étkezésenként, nyers élelmiszerekre vonatkoztatva): levesek – 3 dl, sűrített főzelékek - 3 dl, rizsköret – 5-6 dkg (50-60 gramm nyers rizs), tésztaöret – 5-6 dkg (50-60 gramm nyers száraztészta), burgonya – 15-20-25 dkg (150-200-250 gramm nyers burgonya), vegyes zöldségköret – 20-25 dkg (200-250 gramm nyers vegyes zöldség)

Levesek szénhidrát tartalmának egyszerű kiszámítása, becslése (1 adag=3 dl): 10 dkg (= 100 gramm) alapanyag CH tartalma + 1 dkg (= 10 gramm) liszt CH tartalma + 1 dkg (= 10 gramm) levesbetét CH tartalma

Sűrített főzelékek szénhidrát tartalmának egyszerű kiszámítása, becslése (1 adag=3 dl): 20 dkg (= 200 gramm) alapanyag CH tartalma + 2 dkg (= 20 gramm) liszt vagy sűrítő anyag CH tartalma

Tipp: Egy megbízható konyhai mérleg igen jó szolgálatot tehet a számolásnál főleg az első időszakban!

Tápanyagtáblázat kivonat

(a szénhidrát átlag értékek a nyersanyagok 100 grammjára vagy 1 darabjára, folyadékok esetében 1 dl-re vonatkoznak)

Gabonafélék, lisztes áruk, kenyerek:

alföldi (fehér) kenyér - 53,1 g	hóvirág kétszersült -75 g	vizes zsemle 1 db, 54 g – 30 g
árpagyöngy – 75 g	kifli 1 db, óriás, 220 g – 127,8 g	zsemlemorzsa – 73,3 g
árpapehely, - liszt - 63 g	kifli 1 db, nagy, 100 g – 58,1 g	zsemlevekni 1 db, 250 g – 142,5 g
bakonyi barna kenyér – 50,6 g	kifli 1 db, tejes, 44 g – 25,6 g	g
bulgur – 76 g	stangli 1 db, kicsi, 34 g – 20,8 g	abonett 1 db – 4,9 g
burgonya keményítő – 83,1 g	kornspitz kifli 1 db – 26,1 g	korporvit keksz 1 db – 2,75 g
búzaliszt – 76,3 g	korpás zsemle 1 db – 25 g	hamlet búzás 1 szelet – 7 g
búzacsíra – 42 g	kukorica csíra – 19 g	hamlet rizses 1 szelet – 7,7 g
búzádara – 73,4 g	kukorica liszt – 70,6 g	pogácsa sós, 1 db, 47 g - 23,3 g
búzakorpa – 51 g	kukorica pehely – 83 g	pogácsa édes, 1 db, 47 g – 25,2 g
búzakorpás buci – 50 g	kukorica keményítő – 85,9 g	pogácsa tepertős, 1 db, 47 g – 22 g
búza keményítő - 86,1 g	lenmagos kenyér - 50 g	pro body kenyér – 6 g/ 100 g
briós 1 db, kicsi, 47 g – 28,5 g	pászka – 77,8 g	pur pur kenyér – 10 g / szelet
briós 1 db, nagy, 95 g – 57,8 g	percc 1 db – 20 g	sajtos rúd 1 db, 44 g – 19 g
búrkifli 1 db, diós, 63 g – 28,5 g	puffasztott rizs – 80 g	szénhidrát csökkentett kenyerek
chipsek (átlag) – 45 g	réteslap 1 csomag – 25 g	– átlag 30-40 g / 100 g
császárszemle 1 db – 23,2 g	rizs – 77,5 g	rongyos kifli 1 db, 31 g – 19,1 g
rozskenyér – 50 g	rizs (barna) – 70 g	meggyes pite 1 db, 67 g – 35,4 g
fehér kenyér – 49,9 g	rizsliszt – 79,4 g	túrós rétes 1 db, 67 g – 31,8 g
félbarna kenyér – 47,9 g	rizs keményítő – 85 g	túrós batyu 1 db, 75 g – 41,3 g
kukoricás kenyér – 49,6 g	rozsliszt – 70 g	fonott kalács – 73,8 g
köles (hántolt) – 68,8 g	rozskenyér – 53,6 g	bukta 1 db – 56,6 g
graham kenyér – 54 g	sajtos kenyér – 42,5 g	kakaós csiga, fahéjas csiga 1 db – 30 g
graham zsemle 1 db – 27 g	száraztészta (2 tojásos) – 75,1 g	kuglóf 1 db nagy – 134 g
graham liszt – 65 g	száraztészta (4 tojásos) – 72,9 g	almás pite 1 db, 67 g – 34 g
hajdina – 71,3 g	száraztészta (8 tojásos) – 69,2 g	almás rétes 1 db, 80 g – 44,8 g
háztartási keksz – 80 g	szójaliszt – 35 g	
háztartási keksz 1 db – 2,45 g	zabkorpa – 57 g	
diabetikus házt. keksz 1 db – 2 g	zabpehely – 64,3 g	

Édesipari termékek:

csokoládé (átlag) – 55 g	diabetikus nápolyi (átlag) – 60 g	méz – 81 g
kristálycukor – 99,9 g	fagyik (átlag) – 30 g	nápolyi átlag – 60 g
diabetikus aprósütemény (átlag) – 60 g	fruktóz – 99 g	pudingpor – 83,9 g
diabetikus csokoládé (átlag) – 50 g	glukonon – 99 g	zselatin – 0 g

Zöldségek, főzelékfélék, hüvelyesek:

articsóka – 10 g
bimbós kel – 6 g
brokkoli -2 g
téli burgonya – 20 g
nyári burgonya – 18 g
édes burgonya – 24-25 g
cékla – 6 g
cukkini -5 g
csicsóka – 4 g
csiperke gomba – 3 g
fokhagyma – 26 g
karalábé - 7 g
karfiol – 4 g
káposzta (fejes, vörös) – 6 g
kelkáposzta – 4 g
kelbimbó – 6 g
kínai kel – 2 g

Konzervek, befőttek, ízesítők:

befőttek (átlag) – 20 g
citromlé - 4 g
csemege uborka – 3 g
diabetikus befőttek (átlag) – 8 g
diabetikus dzsemek (átlag) – 27 g
diabetikus szörpök (átlag) – 2 g
dzsemek (átlag) – 62 g
cukros gyümölcslevek (átlag) -
16 g

Gyümölcsök:

alma (átlag) – 7 g
alma (aszalt) – 55 g
ananász – 12 g
avokádó – 2 g
áfonya (vörös) – 7 g
banán – 24,2 g
birsalma – 9,1 g
citrom – 2,3 g
cseresznye – 14 g
csipkebogyó – 8 g
datolya – 66 g
dinnye (görög) – 6,5 g
dinnye (sárga) – 10 g
dinnye (cukor, zöld) – 11,1 g
egres – 8 g

Olajos magvak:

dió – 11,7 g
földimogyoró – 14,7 g
gesztenye – 32,6 g
gesztenye massa (mirelit) – 54 g
lenmag – 6 g

Húsok, húskészítmények:

baromfi virslik – 0 g
báránhús – 0,3 g
békacomb – 2,9 g
borjúhús – 0,3 g

kukorica (főzni való) – 24 g
kukorica (pattogatni való) – 62 g
laska gomba – 6 g
lencse – 53 g
mangold – 3 g
metélő / csemege hagyma – 1 g
padlizsán – 5 g
paradicsom – 4 g
paraj – 2 g
patisszon - 6 g
petrezselyemgyökér – 6 g
petrezselyem zöld – 10 g
póréhagyma – 6 g
přitamin paprika – 9 g
rebarbara – 3 g
retek (piros) – 2 g
retek (fekete) – 1 g

ketchup – 24 g
kovászos uborka – 2 g
kókuszreszelék – 6 g
light gyümölcslé (átlag) – 5 g
majonéz – 3 g
mustár – 4 g
natúr lecsó – 9 g
paradicsompüré – 20 g
paradicsomlé (natúr) – 6 g

eper – 11,3 g
füge – 13 g
füge (szárított) – 54 g
szamóca – 7,2 g
grapefruit – 7,2 g
kivi – 11,3 g
körte – 12 g
kókuszdió – 10 g
kókuszdió tej – 1 g
kókuszreszelék – 30 g
mandarin – 9,8 g
mangó – 13 g
maracuja – 14 g
mazsola – 65 g
málna – 5,4 g

mandula – 7 g
mák - 24 g
mogyoró – 9 g
napraforgómag – 17,4 g
tökmag – 3,6 g

busa – 0,6 g
csabai kolbász – 0 g
csigahús – 0,2 g
csirkehús – 0,5 g

sárgaborsó – 53,1 g
sárgarépa – 8 g
sóska – 2 g
spárga – 2 g
sütőtök – 16 g
szárazbab – 57,9 g
torma – 16 g
saláta – 2 g
spárgatök – 6 g
kígyóuborka – 2 g
vargánya – 1 g
vörőshagyma – 8 g
zeller – 5 g
zöldbab – 7 g
zöldborsó – 14 g
zöldpaprika – 3 g

piros arany – 6 g
savanyú káposzta – 3 g
szörpök (átlag) – 66 g
vágott vegyes savanyúság – 2 g
gomba konzerv (átlag) – 3 g
instant élesztő – 25,7 g
pékélesztő – 5,5 g

meggy - 11 g
narancs – 8,5 g
naspolya – 12 g
nektarin – 11,4 g
őszibarack – 9 g
papaya – 2 g
ribizli (vörös) – 9 g
ribizli (fehér) – 7 g
ringló – 13,5 g
sárgabarack – 10,2 g
szeder - 6 g
szilva – 13,1 g
szilva (aszalt) – 62 g
szőlő – 18,1 g

pisztácia – 13,8 g
paradió – 8 g
szezámag – 9 g
kesudió – 32 g

csirkemáj – 3 g
debreceni kolbász – 0 g
disznósajt – 0 g
fácánhús – 0,5 g

fogas – 0,2 g
fogolyhús – 0,4 g
fürjhús – 1,2 g
füstölt sonka – 0 g
galambhús – 1,2 g
gépsonka, sonka szalámi – 0 g
gyulai páros – 0 g
házi nyúlhús – 0,5 g
harcsa – 0,2 g
hekk – 0 g
hering – 1 g
kagylóhús – 6,5 g
kaviár – 4,6 g
keszeg – 0,2 g
lazac – 0,2 g

kolbász (lecsó) – 0 g
kolbász (paraszt) – 0 g
libahús, kacsahús – 0,4 g
libamáj – 0,5 g
lőhús – 0,9 g
marhahús – 1 g
marhamáj – 3 g
májás hurka – 10 g
májkrém konzerv – 5 g
májpástétom- 0 g
párizsi, krinolin, szafaládé – 0 g
őzhús – 0,4 g
pacal – 0 g
pisztráng – 0,2 g
ponty (tükör, nyurga) – 0,1 g

pulykahús – 0,4 g
rákhús – 2,2 g
rácponty – 7,4 g
sertéshús (kövér, sovány) – 0,3 g
sertésmáj -2,5 g
szardínia – 0,3 g
szarvashús – 0,6 g
téliszalámi – 0 g
tőkehal filé – 1,2 g
vagdalthús (löncs) – 7 g
veronai felvágott – 0 g
vadász felvágott – 0 g
vaddisznóhús – 0,4 g
véres hurka – 10 g

Tejtermékek:

tehéntej (1,5; 2,8 és 3,6 %-os is) – 5 g
juhtej – 5 g
kecsketej – 4,7 g
ízesített tejek – 12 g
aludt tej, natúr joghurt, kefir – 4,6 g
joghurt hab – 18 g
diétás gyümölcsjoghurt – 8 g
gyümölcs joghurt- 14 g

író – 4 g
sűrített tej – 7 g
tejfől – 4 g
tejpor (sovány) – 51 g
tejpor (zsíros) – 37 g
tejszín – 3 g
kockasajt 1 db – 1 g
trappista. edami sajt – 2 g
camembert sajt – 1 g

ementáli, göcseji, márványsajt – 1 g
lajta. pálpusztai, óvári – 2 g
gyümölcsös krémtúró – 18 g
juhtúró – 3 g
körözött – 4 g
natúr tehéntúró – 3,8 g
túró rudik (átlag) – 8 g
pudingok – 18 g

Tojás:

tojás (egész), tojás sárgája, tojás fehérje – 0,3 g

Zsíradékok:

margarinok – 0 g
étolajok – 0 g
libazsír – 0 g

sertészsír – 0 g
szalonna – 0 g
tepertő – 0 g

teavaj – 0,5 g
vajkrémek – 0,5 g

Italok:

borok, pezsgők – 5 g
alkoholmentes sör – 5 g

diétás sör – 1 g
sör (átlag) – 5 g

szénsavas üdítők (átlag) – 10 g

Még egy kis segítség a szénhidrát becsléshez:

1 csapott ek. liszt – 7 g szh.
1 ek. búzadara – 7 g
1 ek. zsemlemorzsa – 7 g
1 púpozott ek. száraz rizs – 20 g
1 púpos ek. száraz tészta – 18 g
1 közepes burgonya – 20 g
4 ek. zöldborsó – 14 g
1 közepes sárgarépa – 8 g

1 nagyobb sárgarépa – 12 g
1 közepes alma – 10 g
1 nagyobb narancs – 16 g
1 közepes narancs – 12 g
1 ek. burgonyapüré – 3 g
1 tk. kakaó – 4 g
1 nagyobb karalábé – 10 g
1 közepes, friss karalábé – 5 g

1/2 fehérrépa – 3 g
1 közepes vöröshagyma – 8 g
1 csapott ek. parad. püré – 3 g
1 közepes paradicsom – 2 g
1 közepes paprika – 3 g
1 kisebb körte – 12 g
1 nagyobb körte – 18 g

További nyugodt, zökkenőmentes és meghiitt babavárást kívánok! ☺



Bödör-Farkas Dóra, dietetikus és 2 gyermekes anyuka