

Betegtájékoztató cukorbetegek részére (2-es típusú)

CUKORBETEGSÉG

A cukorbetegség a világon a leggyakoribb anyagcsere-betegség, mely szövődményei révén rontja a beteg életminőségét és életkilátásait. Cukorbetegségben az inzulinhatás csökkent vagy hiányzik, emiatt a szervezet egyes sejtjei nem képesek a vérből a szőlőcukrot felvenni, így éheznek. A vérből a szőlőcukor a vizelettel kiürül, sok vizet vive magával, innen a betegség neve. Az inzulinhatás csökkenése vagy hiánya kialakulhat inzulinhiány vagy inzulinrezisztencia miatt. Ilyenkor ugyanakkora inzulinhatáshoz magasabb inzulinszintre van szükség.

A cukorbetegségben szenvedő betegek száma világszerte rohamosan emelkedik, s ez alól hazánk sem kivétel. A 2004-es adatok alapján mintegy félmillió diabeteszes egyénnel számolhatunk Magyarországon. A kezelt betegek számának többszöröse lehet a fel nem ismert cukorbetegség.

Fő tünetei:

- Erős szomjúság érzet, sok folyadék fogyasztás, és bő vizelet ürítés.
- Fokozott éhségérzet.
- Gyengeség, fáradtság.
- Esetleg hirtelen fogyás.
- Zsibbadó végtagok.
- Lassan gyógyuló sebek.
- Száraz bőr.
- Homályos látás.
- Gyakori fertőzések.
- Ingerlékenység.

Ezek a tünetek inkább magasabb cukorértékek mellett alakulnak ki, kis emelkedés mellett nem feltétlenül van bármi panasz.

Diagnózis:

A diagnózis felállításához laborvizsgálat szükséges. Amennyiben 3 alkalommal a laboratóriumi éhomi vércukorszint 7 mmol/l felett van vagy vércukorterhelés során a 120 perces vércukor érték 11 mmol/l felett van, a cukorbetegség diagnózisa kimondható.

A cukorbetegségnek 2 fő típusa van (mellette vannak egyebek is).

Szemponatok	1-es típusú diabetes mellitus	2-es típusú diabetes mellitus
Oka	inzulinhiány	inzulinrezisztencia/relatív inzulinhány
Életkor	bármely életkor, gyakrabban gyerek- vagy fiatalkor	felnőttkor (40. életévtől), a korhatár csökken
Testsúly	általában normális	normális vagy elhízott (2b típus)
Kialakulása	általában gyors	lassú
Hasnyálmirigy inzulintermelő sejtjei	kevesebb, mint 10%	kezdetben normális, később csökken
Vérinzulin	alacsony vagy teljesen hiányzik	a betegség elején magas
Autoantitestek	igen	nem
Inzulinterápia	szükséges	nem feltétlenül szükséges

Gyakoribb szövődmények:

- *Retinopátia:* A szem ideghártyájának (retina) károsodása fokozatos látásromlást eredményezhet.
- *Nefropátia:* A vese kisereinek károsodása, mely fehérjevizelést, magas vérnyomást, végül veseelégtelenséget eredményezhet.
- *Neuropátia:* Az idegek károsodása, amely érzéskiesésekben, fájdalomban, vegetatív működési zavarokban nyilvánul meg. A vegetatív zavarok közé tartozik az impotencia, hasmenés vagy székrekedés, fokozott izzadás, szapora szívverés.
- *Nagyerek betegségei (makroangiopátiák):* Fokozott érlemezsedés alakulhat ki bármely verőérben. Fajtái: a végtagon érelzáródást okozó érlemezsedés, koszorúér-betegség, agyér-betegségek.

FONTOS! *Diabeteses láb:* cukorbeteg láb tünetegyüttesnek a cukorbetegség szövődményeként kialakuló, elsősorban a lábfejet érintő tünetek, elváltozások összességét nevezzük. A

cukorbetegség szövődményeként neuropathia és érzékszervi elváltozás alakulhat ki. Ezek következtében csökken a láb beidegzése és/vagy vérellátása. E miatt a bőr szárazabbá, sérülékenyebbé, bakteriális vagy gombás fertőzéseknek sokkal inkább kitetté válik. Megváltozhat a lábfej formája is, és kóros nyomáspontok, majd ezeken bőrkeményedések, bőrtüszők, tyúkszemek alakulhatnak ki. A neuropathias betegek gyakran nem érzik a fájdalmat, ezért nem veszik észre a sérüléseket, a sebeket, amelyek így egyre inkább elfertőződhetnek és végül amputációhoz is vezethetnek. Megelőzéséhez fontos a rendszeres lábápolás és ellenőrzés, a cukorbetegség karban tartása, testsúly normalizálása, rendszeres testmozgás és a láb ereinek a tornáztatása is.

FONTOS! *Hypoglycaemia:* A vércukorszint leesése. Tankönyv szerint 3,5 mmol/l alatti vércukor érték, de a hypoglycaemia tüneteinek megjelenése egyénfüggő (ha valakinek általában magasak a vércukor értékei, akkor magasabb vércukorszint mellett is lesz már panasz). Tünetei: sápadtság, hideg verejtékezés, remegés, ajak- és nyelvzsibbadás, émelygés és/vagy hányás, gyors szívverés, koncentrációzavar, homályos látás, éhségérzet (főként édesség iránt), nyirkos bőr, zavartság, idegesség, ingerlékenység, gyengeség, szédülés, beszédzavar, koordinációzavar, eszméletvesztés (nagyon súlyos esetben). Teendő: szénhidrát bevitele (15 g): 3-4 tbl szőlőcukor, pohár vízben 2-3 evőkanál cukor (és csipet só) feloldása, 1 pohár tej majd hosszan ható szénhidrát fogyasztása is (kenyér, keksz). Az ismétlődő és/vagy elhúzódó hypoglycaemia orvosi segítséget igényel!

FOGALMAK

Glukóz: szőlőcukor, ez lesz a vérben is. Ált a cukor megnevezés is ezt takarja.

Szénhidrát: egy kis kémia. A szénhidrátok neve is mutatja, hogy molekuláik szénatomokat, oxigénatomokat és hidrogénatomokat tartalmaznak. A szénhidrátok között vannak egyszerű (monoszacharidok) és összetett szénhidrátok. Az utóbbiak kettő (diszacharidok) vagy több (poliszacharidok) egyszerű cukormolekula összekapcsolódásával jönnek létre. A szénhidrátok, köztük is a monoszacharidok, jelentik a lehető leggyorsabban hozzáférhető energiaforrást a szervezet számára. A szénhidrátok közül a szőlőcukor (glükóz) egyszerű szénhidrát (monoszacharid) lévén azonnal felszívódik a bélből, és nagyon rövid időn belül vércukorszint-emelkedést okoz. Az átlagos vegyes táplálkozás során a bevitt tápanyagok több mint a fele szénhidrát, azon belül is összetett szénhidrát (pl. keményítő), amelyek a bélben bontódnak egyszerű szénhidrátokká le. A szénhidrátok elsődleges szerepe az energianyerés. A sejtekben az egyszerű szénhidrátok, elsősorban a glükóz biológiai oxidációja biztosítja az életműködésekhez szükséges energiát.

Éhomi vércukor: Legalább 8 óras éhez után mért vércukorérték.

HbA1c: Egy hosszútávú vércukorszint jelző paraméter. Segítségével az elmúlt 6-10 hét átlagos vércukor értékeiről kapunk tájékoztatást. A HbA1c a hemoglobin egy alegysége, amely megkötö a cukrot. Minél magasabb a vércukorszint, annál több ilyen alegység köt cukrot meg. A kötés kezdetben instabil, csak néhány óra múlva stabilizálódik és lesz végérvényes. Az átmeneti magas vércukor szintek kimutatására nem alkalmas ez a vizsgálmódszer, de az

átlagos vércukorértékekről jó adatot ad. 1 évben TB finanszírozás mellett 4 alkalommal meghatározható. A labor 3 hónapon belül nem végzi el kétszer a vizsgálatot.

HbA1c (%)	átlagos vércukorszint (mmol/l)
4,7	3,9
5,0	4,4
5,3	5,0
5,6	5,6
5,9	6,1
6,2	6,7
6,5	7,2
6,8	7,8
7,4	8,9
8,0	10
8,6	11,1
9,2	12,2
9,8	13,3
10,4	14,4
11,6	16,7

Inzulinrezisztencia: az inzulinérzékeny szövetek inzulin jelenlétében a normálisnál kevesebb cukrot képesek felvenni a vérből, aminek eredménye, hogy a normális válasz létrejöttéhez jóval magasabb inzulinmennyiségre van szükség. A 2-es típusú cukorbetegség kialakulásában nagy szerepet játszik. Az inzulin rezisztenciát a hasi/alma típusú elhízás nagyban tudja fokozni.

Vércukormérés: az erre szolgáló vércukormérővel az ujjbegyből vett vércseppből lehet meghatározni a vércukrot. A cukorbetegségük miatt tablettát szedőknél az éhomi vércukor mérése javasolt, míg az inzulinos betegeknél vércukorpárok mérése (étkezés előtti és étkezés után 2 órával). Természetesen a laborvizsgálat során is mérünk cukrot, ez jellemzően éhomi szokott lenni.

ÉTKEZÉS

Diéta: Az egészséges táplálkozás – az aktív életmód és a felírt gyógyszerek szedése mellett – rendkívül fontos szerepet játszik a diabétesz hatékony gondozásában. Az egészséges táplálkozás nemcsak a vércukorszint, de a koleszterinszint, a vérnyomás és a testsúly beállításában is segít. A 2-es típusú diabétesz gondozásának fontos része a kiegyensúlyozott étrend, vagyis az, hogy az alapvető élelmiszerekből változatosan táplálkozzon.

- Zsír, édesség: Főzéskor a zsírok helyett (pl. sertés zsír, vaj) törekedjen az olaj használatára. Ha csökkenteni szeretné testsúlyát, akkor csak korlátozott mértékben fogyasszon zsiradékot és azt is kis adagokban.
- Tej és tejtermékek: A tej és a tejtermékek sok fehérjét, kalciumot és vitaminokat tartalmaznak, de magas lehet a zsírtartalmuk. Válasszon ezért alacsony zsírtartalmú készítményeket és fogyasszon napi 2-3 adagot belőlük. A „sovány” tejtermékek ajánlottak,

a tej, magas tejcukortartalma miatt jelentős vércukoremelő hatással rendelkezik, reggelire, vacsorára nem ajánlott.

- Hús, húspótlók és egyéb fehérjék : A fehérjék sok vitamint és ásványi anyagot tartalmaznak. Válasszon belőlük napi 11-18 dkg-ot, melyet több étkezésre osszon fel. Próbáljon meg sovány részeket választani. Az alternatív fehérjeforrást jelentő folyami, tengeri halak nagyon táplálók, és egészségesebbek, mint a vörös húsok.
- Gyümölcsfélék : A gyümölcsféléknek általában magas a szénhidrát- és rosttartalma, és sok vitamint, ásványi anyagot tartalmaznak. Napi 2-4 adagot fogyasszon belőlük. Nem ajánlott a szőlő, szilva, cseresznye fogyasztása magas cukortartalma miatt.
- Zöldségek : A zöldségfélék alacsony zsírtartalmúak, vitaminban, ásványi anyagban és rostokban gazdagok. Fogyasszon belőlük napi 3-5 adagot. Ügyeljen arra, hogy sok alacsony keményítő-tartalmú zöldséget fogyasszon, mint pl. a fejes saláta, spenót, paradicsom és a brokkoli.
- Kenyér, gabonafélék és egyéb keményítő tartalmú ételek : Ez a csoport képezi a fő szénhidrátforrást. Fogyasszon belőlük napi 150-180 gr-ot, melyeket több étkezésre kell felosztani. A glikémiás index megmutatja, hogy a különböző szénhidrátok hogyan hatnak vércukorszintjére. A magas glikémiás indexű ételek megemelik a vércukorszintet, az alacsony glikémiás indexűek pedig kevésbé, ezért megfelelőbbek a diabétesz gondozására. Törekedjen arra, hogy teljes kiőrlésű gabonafélékből készült szénhidrátokat fogyasszon, mert azok a feldolgozás során megtartják a magvak minden részét, ezért egészségesebbek. (sok növényi rostot-korpát tartalmazó kenyérfélék, durum- vagy tönkölybúzából készült tészták)
- Sok-sok víz : A víz a legegészségesebb szomjoltó. Ha változatosságra vágyik, fogyasszon kalóriamentes italokat. Kerülje a magas cukortartalmú italokat.



Glikémiás index: viszonzszám. A szénhidrát tartalmú élelmiszerek vércukorszint emelő hatása az azonos mennyiségű glukóéhoz viszonyítva.

Glikémiás Index	Élelmiszerek
GI magas (70-100)	- glükóz (szőlőcukor), kristálycukor - némely alkoholos ital (koktélok, hozzáadott cukorral készülő likőrök) - torták, sütemények, édességek, édes kekszek, ropogtatni valók - pékáruk (fehérlisztből) - tészták (fehérlisztből, jól átfőve) - kukoricatészta, rizstészta - gabonapehely, kukoricapehely, müzli, puffasztott gabonatermékek - burgonya (jól átfőtt/sült, püré), sütőtök, pasztinák, karórépa - görögdinnye, aszalt datolya
GI közepes (56-69)	- méz - müzli (natúr, édesítetlen), háztartási keksz - tészták (fehérlisztből, közepesen átfőve) - fehér rizs - üdítők, gyümölcslevek (hozzáadott cukorral)

	• ananász, sárgadinnye, aszalt gyümölcsök, befőttek, lekvárok • burgonya közepesen elkészítve (főtt, sütőben sült) • fehérrepa, cékla
GI alacsony (0-55)	• pékáruk (teljes kiőrlésű lisztből, rozslisztből) • tészták (teljes kiőrlésű lisztből) • árpa, bulgur, hajdina, quinoa, barna rizs • bab, lencse, csicseriborsó • tej, joghurt, kefir, túró • diófélék és olajos magvak • gyümölcslevek (hozzáadott cukor nélkül) • gyümölcsök többsége (kivéve: dinnye, ananász, aszalt gyümölcsök) • zöldségek többsége (kivéve: pasztinák, karórépa, fehérrepa, sütőtök, cékla) • étcsokoládé (70%-nál magasabb kakaótartalmú) • fruktóz (gyümölcscukor)

Nulla, ill. rendkívül alacsony GI értékű élelmiszerek: Húsok, halak, gombák, sajtok, vajak, zsírok, olajok, tojás, alkoholok többsége

Információk

Facebook:cukorbetegek közössége

<http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/>

<http://diabetesinfo.hu/mit-kell-tudnunk-a-cukorbetegsegről/>

https://www.cukorbetegkozpont.hu/dietetika_cukorbeteg_etrend