

Étkezési kisokos



ököl = 1 pohár (2,5 dl)
Az Ön esetében = 2 adag
tészta vagy zabpehely



hüvelykujj
Az Ön esetében =
1 adag sajt



marék
Az Ön esetében 3–6 dkg mag



tenyér
Az Ön esetében = 1 adag
sovány hús



hüvelykujj csúcsa = 1 teáskanál
Az Ön esetében = 1 teáskanál
margarin vagy vaj



MSD

MSD Pharma Hungary Kft.
1095 Budapest, Lechner Ö. Fasor 8.
Telefon: 06-1-888-5300, Fax: 06-1-888-5388
hungary_msd@merck.com

A dokumentum lezárva: 2015. szeptember 3.
DIAB-1156561-0012

Váljék egészségére és adja tovább!

Egészséges gondolatok az étkezésről

Cukorbetegeknek

Megterítjük az asztalt

A cukorbetegség kontrollálható könnyű és fenséges ételekkel

A cukorbetegség egészségének fenntartásához fontos az étrend megfelelő megválasztása, ami nem okoz szükségszerűen nagy nehézségeket.

Próbálja vércukorszintjét a normális szinten tartani!

- Tervezze meg előre étkezési időrendjét, tízórait és uzsonnáját, és tartsa is be azokat!
 - Minden étkezésnél ügyeljen az elfogyasztott ételmennyiségre!
 - Válasszon egészséges ételeket, mint például keményítőt nem tartalmazó zöldségeket!
- Ne feledje, ezeket a változásokat könnyebb kisebb lépésekkel elérni. A kis lépések apránként nagy sikerhez vezetnek.

Táplálkozzon változatosan!

- Fogyasszon sok színes gyümölcsöt és zöldséget!
- Egyen kis mennyiségben egészséges magvakat, hüvelyeseket és keményítőtartalmú zöldségeket!
- Minden étkezéskor fogyasszon kis mennyiségű fehérjét!
- Fogyasszon zsírmentes vagy zsírszegény tejet, joghurtot!

Egészségtelen ételt csak korlátozott mennyiségben fogyasszon!

- Ételei elkészítéséhez, de csak kis mennyiségben, használjon egészséges (telítetlen) zsírokat, mint például olíva-, repce- vagy lenmagolajat!
- Napi étrendjébe iktasson be kis mennyiségben olajos magvakat!
- Kerülje a telített (állati eredetű) zsírokat, illetve az ezekből készült ételeket!
- Kerülje a módosított zsírokat, mint például a margarint és az ezekből készült feldolgozott ételeket: a tortát, a süteményeket és a sültkrumplit!

Használja a tányérját, Megmutatjuk, hogyan!

Tányérja segít abban, hogy a megfelelő ételeket fogyassza a megfelelő mennyiségben.

Egy függőleges vonallal ossza fel képzeletbeli tányérját két egyenlő részre. Az így megkapott egyik felet ossza fel egy vízszintes vonallal 2 negyed részre.



Keményítőt nem tartalmazó zöldségek

- Tányérja felét olyan zöldségekkel rakja tele, melyek nem tartalmaznak keményítőt, mint például a paradicsom, paprika, hagyma, uborka, spenót, fejes saláta, brokkoli, zöldbab és káposzta

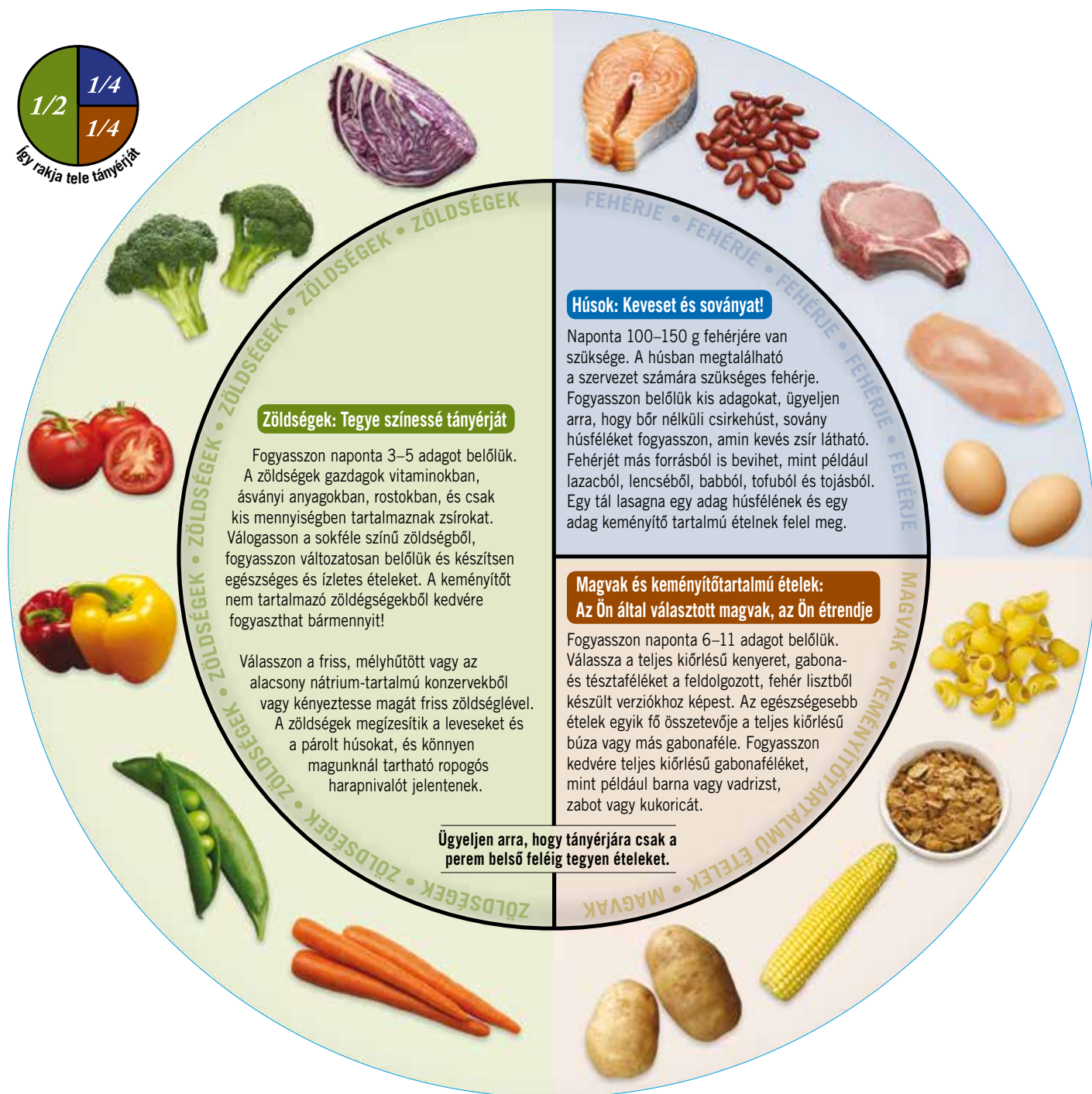
Fehérje

- Tányérja negyedét (1/4) fehérjeforrásokkal töltsen meg, mint például bőr nélküli csirkehús, sovány marha- vagy sertésszelet, tojás, tonhal, lazac, rák vagy tofu

Magvak és keményítőtartalmú ételek

- Tányérja negyedére (1/4) rakjon magvakat és keményítőtartalmú ételeket, mint például teljes kiőrlésű gabonából készült péksüteményt, magas rosttartalmú gabonaféléket, rizst, tésztát, babot, borsót, burgonyát, tököket és zsírszegény kekszet.

A cukorbetegség nem jelenti azt, hogy minden kedvenc ételéről le kell mondania. Úgy is kézben tarthatja cukorbetegségét, hogy tovább fogyasztja és élvezze kedvenc ételeit, ha orvosával vagy dietetikusával egy kiegyensúlyozott étrendet tervez meg.



Könnyen főzzön ÉS könnyűt egyen az egészsége érdekében

Hagyja maga mögött megrögzött szokásait

- Amikor a hús tette ki az étkezések nagy részét.
- Amikor előkészítve tette mélyhűtőbe a húst és a halat.
- Amikor a sót használta minden ételhez fő ízesítőszerként.
- Amikor a süteményt a receptben található teljes mennyiségű zsiradékkal és cukorral készítette el.
- Amikor salátáját nagy adag öntettel készítette el.
- Amikor édességekből és desszertekből sokat fogyasztott.
- Amikor az uzsonnát egyszerre megette.
- Amikor cukrot használt édesítésre.

A cukorbetegség gyakran hiszik azt, hogy le kell mondjanak számos kedvenc ételükről. A legtöbbször azonban ez nem igaz. Az alacsony zsírigényű főzési módszerekkel, mint például a sütőben való sütés, főzés, és a receptben olvasható egyes összetevők másokkal való helyettesítése számos kedvenc ételéből egészséges táplálékot varázsol.

Próbáljon ki néhány egészségesebb verziót!

- Legyen a nem keményítő tartalmú zöldség az étkezés fő forrása!
- Grillezzen, süssön sütőben, főzzön és párolja a húsokat és a halakat!
- Ízesítse a zöldségeket petrezselyemmel, a csirkét zsályával, a halakat pedig citrommal!
- Sütemények készítésekor csökkentse a recept által ajánlott zsír és cukor mennyiségét, ízesítésükre használjon cukormentes lekvárt!
- Ízesítse zöldsalátáját friss vagy szárított gyümölcsökkel vagy aprított magvakkal!
- Alkalmanként fogyaszthat édességet vagy desszertet, de ilyenkor mérsékelje az egyéb szénhidrát-tartalmú táplálékokat!
- A tízórait, uzsonnát ossza fel több, de kisebb porcióra!
- A dietetikusával, orvosával megbeszélte édesítőszer használatát!

Étkezési kisokos

Gyümölcsfélék



Fogyasszon belőlük naponta 2–4 adagot
Egy adag = 1 kis friss gyümölcs, 1 pohár málna,
½ pohár gyümölcskonzerv (saját levében)
vagy 2 teáskanál szárított gyümölcs

Tejtermékek



Fogyasszon belőlük naponta 2-3 adagot
Egy adag = 1 pohár zsírszegény vagy alacsony zsírtartalmú tej vagy joghurt

Zöldségfélék



Fogyasszon belőlük naponta 3–5 adagot
Egy adag = 1 pohár nyers vagy ½ pohár főtt zöldség

Hús és egyéb fehérjeforrás



Fogyasszon belőlük naponta 100–150 grammot
Az adagok legyenek kicsik. Az egy nap alatt elfogyasztott fehérjemennyiséget
az egész nap folyamán vigye be a különböző étkezések alkalmával.
Egy kb. 75–80 grammos húsadag = egy kártyacsomagnyi
½ pohár tofuval, ¼ gomolya sajttal, 1 tojással helyettesíthet 25 g húst.

Magvak és keményítőtartalmú ételek



Fogyasszon belőlük naponta 6–11 adagot (1 adag = kb. 15 g szénhidrát)
Egy adag = 1 szelet kenyér, 3 pohár zsírintes pattogatott
kukorica, ¾ pohár száraz gabonapehely, ½ pohár kukorica,
1/3 pohár rizs vagy tészta (1 pohár = 2,5 dl)

Zsírok, édesség és alkohol

Csak kivételes esetekben fogyasszon belőlük!
Egy adag = ½ pohár jégkrém, 1 kis sütemény
vagy muffin vagy 2 kis keksz

Igyn minden nap sok vizet!