





# 10 Szuperélelmiszer





## DIABETESBEN





AZ AMERIKAI DIABÉTESZ TÁRSASÁG JAVASLATA ALAPJÁN<sup>1</sup> KÉSZÍTETTE **SZÁLKA BRIGITTA** (regisztrált dietetikus)

**Mik a szuperélelmiszerek (superfoodok)?** Vitaminokban, ásványi anyagokban, antioxidánsokban és rostokban gazdag mindennapi étkezésbe beépíthető élelmiszerek, melyek segíthetnek az egészségi állapot megőrzésében és a betegségek megelőzésében. A szuperélelmiszerek közül az Amerikai Diabétesz Társaság 10 élelmiszer(csoport) fogyasztását emelte ki.<sup>1</sup>

**Miben segít a táblázat?** A superfoodok előnyös hatásait, cukorbeteg étrendjébe való beilleszthetőségét foglalja össze. Emellett arra is figyelmeztet, hogy a szuperélelmiszerek némely társbetegség, szövődmény esetén csak korlátozott mértékben vagy egyáltalán nem fogyaszthatók. A honlapról letölthető receptekkel ötleteket ad az étrendbe illesztésükhöz. A receptek az étel címére duplán kattintva jelennek meg.

SZUPERÉLELMISZEREK példák	TÁPLÁLKOZÁS-ÉLETTANI ELŐNYÖK	HOGY SZÁMOLJUNK VELÜK A CUKORBETEG ÉTRENDJÉBEN? Szénhidrát tartalom (g)	MIRE FIGYELJÜNK? Étrendi korlátok	RECEPTÖTLETEK
<p><b>Babfélék</b> pl.: szárazbab, csicseriborsó, sárgaborsó, lencse</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Minden évszakban elérhető, koleszterintől és telített zsíroktól mentes növényi fehérjeforrások.</li> <li>✓ Kimagasló rosttartalmúak.</li> <li>✓ Energiaszegény étrendben segítenek fenntartani a tartós jóllakottság-érzetet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nyersen mért szénhidráttartalmuk beszámítandó: 53–63 g/100 g.<sup>2</sup></li> <li>• Főzve vagy konzervként: 21–27 g/100 g.<sup>2,3</sup></li> <li>• Lassan felszívódó szénhidrátforrások, lassú, egyenletes vércukoremelkedést eredményeznek.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>! Emésztőszervi betegségekben puffasztó hatásuk miatt mellőzendők vagy egyéni tolerancia alapján kisebb mennyiségben beiktathatók (pl.: tányérnyi lencsefőzelék helyett, csészényi zöldséges lencseleves).</li> <li>! Krónikus veseelégtelenség esetén fehérje- és foszfortartalmuk miatt fogyasztásuk mellőzendő, mérséklendő.</li> </ul>	<p>Karottás, mustáros lencsefőzelék sült virslivel</p> <p>Csirkés, csicseriborsó vörösbabos taco a sütőből</p>
<p><b>Zöld leveles zöldségek</b> pl.: spenót, fodros kel, leveles kel, mángold, endívia, jégsaláta, rukkola</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Magas A-, C-, E-, K- vitamin, vas, kalcium, kálium tartalom.</li> <li>✓ Rendkívül alacsony energiatartalom (17–32 kcal/100 g).<sup>2,3</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Szénhidrát-tartalmuk csekély 3–5 g szénhidrát/100 g élelmiszer.<sup>2,3</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>! Bizonyos típusú véralvadásgátlók (K-vitamin antagonisták) esetén megszabott mennyiségben fogyaszthatók. Amennyiben K-vitamin antagonistát készítményt szed, étrendjével kapcsolatban konzultáljon dietetikussal és kezelőorvosával, gyógyszerészével!</li> </ul>	<p>Spenótos hajdinakása aszalt paradicsommal</p> <p>Spenótfőzelék tojáslepennyel</p> <p>Mozzarellás zöldsaláta bébi spenóttal és koktélpáradicsommal</p> <p>Tofus burrito avokádósallátával</p> <p>Cseresznyeretkes zöldsaláta</p> <p>Körtés-sajtos zöldsaláta kuszkuossal</p> <p>Gránátalmás-mozzarellás saláta</p> <p>Zöldséges quesadilla salátával – mérsékelt fehérje, konyhasó, foszfor és kálium tartalmú változat</p> <p>Tonhsaláta – mérsékelt fehérje-, konyhasó-, foszfor- és káliumtartalmú változat</p>

SZUPERÉLELMISZEREK példák	TÁPLÁLKOZÁS-ÉLETTANI ELŐNYÖK	HOGY SZÁMOLJUNK VELÜK A CUKORBETEG ÉTRENDJÉBEN? Szénhidrát tartalom (g)	MIRE FIGYELJÜNK? Étrendi korlátok	RECEPTLETEK
<p><b>Citrusfélék</b> pl.: narancs, mandarin, citrom, grapefruit</p> 	<p>✓ Télen is elérhető A-, C-vitamint, valamint káliumot és folátot biztosítanak.</p>	<p><b>Szénhidráttartalmuk beszámítandó:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 db közepes (151 g) narancs 17 g szénhidrát.<sup>2</sup></li> <li>• 1 db közepes (88 g) mandarin: 10 g szénhidrát.<sup>2</sup></li> </ul>	<p>! A grapefruit(lé) némely gyógyszer (egyes vérnyomás- és koleszterincsökkentők) hatásosságát befolyásolja. Ezzel kapcsolatban konzultáljon kezelőorvosával, gyógyszerészével!</p>	<p>Narancsos, süttőtökös zöldsaláta</p>
<p><b>Édesburgonya</b></p> 	<p>✓ A burgonyához képest mikrotápanyagokban gazdagabb, különösen káliumban és antioxidánsokban.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Szénhidráttartalma 20 g/100 g<sup>2</sup></li> </ul>	<p>! Tévhit, hogy szénhidráttartalma alacsonyabb, mint a burgonyáé, ami 16–18 g/ 100 g.<sup>2,3</sup></p>	<p>A burgonyás receptekben burgonya helyettesítésére használhatjuk.</p>
<p><b>Erdei bogyós gyümölcsök</b> (tőzeg)áfonya, szeder, málna, eper</p> 	<p>✓ Antioxidánsokban, rostokban, C-vitaminban gazdagok.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Szénhidráttartalmuk beszámítandó/ 100 g<sup>2</sup></b></li> <li>• eper: 8 g</li> <li>• szeder: 10 g</li> <li>• málna: 12 g</li> <li>• áfonya: 14 g</li> </ul>	<p>! Emésztőszervi betegségekben, gyulladásos bélbetegségekben, az apró magvak panaszokat okozhatnak.</p> <p>! Diverticulosis (a vastagbél kiöblösödése) esetén az apró magvas gyümölcsök fogyasztása nem javasolt!</p>	<p>Fűszeres csokoládétorta eperrel Túrógombócogyórántásban, eperrel Citromos-áfonyás polentatorta</p>
<p><b>Paradicsom</b> kockátparadicsom, szilvaparadicsom, fűrtös paradicsom</p> 	<p>✓ Nyersen és hőkezelve egyaránt fogyasszuk! Nyersen megőrzi C-vitamin tartalmát. Konyhatechnológiai műveletek hatására likopin tartalma jobban hasznosul.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A nyers paradicsom szénhidráttartalma nem számottevő: 4 g/100 g.<sup>3</sup></li> <li>• A konzerv paradicsompüré szénhidráttartalma: 9 g/100 g.<sup>2</sup></li> </ul>	<p>! Magas káliumtartalma miatt előrehaladott veseelégtelenségben, szívelégtelenségben korlátozottan fogyasztható.</p>	<p>Fűszeres paradicsomszószban sült tojás Gombakrémleves aszalt paradicsommal Paradicsomleves parmezánforgácsokkal Lasagne paradicsommártással Bolognai spagetti újragondolva Mozzarellás zöldsaláta bébi spenóttal és kockátparadicsommal</p>

SZUPERÉLELMISZEREK példák	TÁPLÁLKOZÁS-ÉLETTANI ELŐNYÖK	HOGY SZÁMOLJUNK VELÜK A CUKORBETEG ÉTRENDEN? Szénhidrát tartalom (g)	MIRE FIGYELJÜNK? Étrendi korlátok	RECEPTLETEK
<p><b>Omega-3 zsírsavakban gazdag halak</b> tonhal, lazac</p> 	<p>✓ Kiemelkedő omega-3 zsírsav tartalmuk miatt csökkentik a szív- és érrendszeri betegségek és a gyulladások rizikóját.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A hal szénhidrátmentes, a rostos sült, grillezett halételekénél nem kell szénhidrátot számolnunk.</li> <li>• Rántott, bundázott halak esetén egy adag halszelet (nyersen: 120 g) 27 g többlet-szénhidrátot jelent.</li> </ul>	<p>! Előrehaladott krónikus veseelégtelenségben fehérje- és foszfortartalmuk miatt a halak fogyasztása korlátozandó.</p> <p>! Magas húgysav értékek, köszvény esetén a halak fogyasztása a hús mellett korlátozandó.</p>	<p>Tonhallal és kölessel töltött cukkini Citromos halfilé nyári grill zöldségekkel Tonhalas fusilli tészta zöldbabbal Fűszeres morzsával sült hal, vadrizses barnarizs, sült zöldségek metélőhagymás öntettel Tonhalsaláta – mérsékelt fehérje, konyhasó, foszfor- és káliumtartalmú változat</p>
<p><b>Diófélék, olajos magvak</b> dió, mandula, kesudió, mák, lenmag, szezám, napraforgómag, tökmag</p> 	<p>✓ Kiemelkedő magnézium, omega-3 zsírsav és rosttartalom.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kisétkezesekre ideális, pl.: dióféle + gyümölcs: 200 g savanykás alma héjával és 20 g mandulával együtt: 187 kcal, 15 g szénhidrát, 8 g rost.</li> </ul>	<p>! A diófélék, olajos magvak kalóriadúsak is, testsúlycsökkentő étrendben maroknyi mennyiségben fogyasszuk (össz. napi mennyiség: 20–30 g).</p> <p>! Vesezővdmény, krónikus veseelégtelenség esetén magas fehérje- és foszfortartalmuk miatt fogyasztásuk korlátozandó.</p>	<p>Almás-mandulás csiga durum lisztrel Túrógombócogyoróköntösben, eperrel Mákos guba újragondolva Tökös-mákos mini muffin</p>
<p><b>Teljesőrlésű gabonafélék</b> teljesőrlésű liszt és kenyerek, barna rizs, hajdina, quinoa</p> 	<p>✓ Fontos rostforrás, magas magnézium, B-vitamin, króm, vas és folát tartalom.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1 szelet (≈ 30 g) toast kenyérrnyi méretű és vastagságú teljesőrlésű kenyér 10–15 g szénhidrátot tartalmaz.</b><sup>2,3</sup></li> <li>• <b>40 g szárazon mért barna rizs 31 g szénhidrátot tartalmaz.</b><sup>2</sup></li> </ul>	<p>! Emésztési panaszok esetén a kenyeret pírítva fogyasszuk.</p> <p>! Krónikus veseelégtelenség esetén a kenyér fehérjetartalma beszámítandó, előrehaladott stádiumban fehérjeszegény kenyér fogyasztása javasolt.</p>	<p>Újhagymás rántotta teljesőrlésű tortillaágyon Gombás, zöldborsós hajdinas egytál Rizibizi barna rizsből Leccsó gerslivel Gombás-hagymás szűzermék teljesőrlésű szélesmetélttel és sült céklával</p>
<p><b>Tej, joghurt, tejtermékek</b></p> 	<p>✓ Értékes fehérje és kalciumforrások. ✓ Probiotikus tejtermékek fogyasztásával megalapozhatjuk az egészséges bélflórát.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Az energiamentes édesítőszerrel ízesített gyümölcsjoghurtok, szénhidrát-tartalmuk beszámításával fogyaszthatók.</li> <li>• 1 db kisporhas (150 g) energiamentes édesítőszerrel (pl.: stevia, aceszulfám-K, aszpartam, ízesített gyümölcsjoghurt 6–8 g szénhidrátot tartalmaz).</li> </ul>	<p>! <b>1 dl tej 5 g szénhidrátot tartalmaz</b>, mely a tapasztalatok alapján gyors vércukor-emelő hatással bír.</p> <p>! <b>A laktózmentes tej extrém gyors vércukor-emelő hatású</b> (a tejcukor bontott állapotban glükózként szerepel benne, emiatt édesebbnek is érezzük).</p>	<p>Metélőhagymás túrókrém Túrós pogácsa durum lisztrel Gránátalmás mozzarella zöldsaláta Sajtos karfiolgyölk céklás zöldsalátával, joghurtos mártogatóval – mérsékelt fehérje-, konyhasó-, foszfor- és káliumtartalmú változat Cukormentes túró torta erdei gyümölcsökkel</p>

Felhasznált irodalom: 1. American Diabetes Association. Diabetes Superfoods. <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/making-healthy-food-choices/diabetes-superfoods.html>. Published 2017.

2. United States Department of Agriculture Agricultural Research Service Food Composition Databases. <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/>. 3. Rodler I. Új Tápanyagtáblázat. Budapest; 2006.

A kiadvány megjelenését az **MSD Pharma Hungary Kft.** tette lehetővé. Az itt közölt információk a szerző nézeteit tükrözik, melyek eltérhetnek az MSD Pharma Hungary Kft. álláspontjától, és nem helyettesítik a beteg kezelőorvosának/dietetikusának véleményét. Az Ön egészségi állapotával vagy kezelésével kapcsolatban az elsődleges információs forrás a kezelőorvosa/dietetikusa kell legyen, ezért ha bármilyen kérdése merül fel, lépjen kapcsolatba kezelőorvosával/dietetikusával!



**MSD**

**MSD Pharma Hungary Kft.**

1095 Budapest, Lechner Ödön fasor 8., Telefon: 06-1-888-5300, Fax: 06-1-888-5388, hungary\_msd@merck.com  
Lezárás dátuma: 2019. augusztus 6., HU-DIA-00002