

**CUKORBETEGKÉNT  
IS LEHET  
JÓL ÉLNI!**

2. rész

**Ahogyan ÉN diétázom**

**KÖVESD A PÉLDÁM, ÉS TE IS KÉZBEN TARTHATOD  
CUKORBETEGSÉGEDET.**

**TEGYÉL MAGAD ÉS CSALÁDOD EGÉSZSÉGÉÉRT!**



## ELŐZŐ KÖNYVEMBEN ÍRTAM...

Elhatároztam, hogy cukorbetegként is jól fogok élni, ezért sokat tanultam a cukorbetegség (diabétesz) lényegéről, típusairól, azokról a tényezőkről, melyek elősegíthetik, hogy a cukorbetegség iránti hajlamból valódi betegség legyen. Tudom, hogy a cukorbetegség kezelésének 4 alappillére van:

- egészséges táplálkozás
- testmozgás
- gyógyszeresedés, ha arra szükségem van
- és rendszeresen járok ellenőrző vizsgálatokra, hogy megelőzzem a szövődmények kialakulását

### EGÉSZSÉGESEN ÉTKEZEM!

Az étel szervezetem számára az üzemanyag! Higgyétek el, nem érzem, csak egészségesen táplálkozom.

Az én étrendem alig különbözik a nem-cukorbetegeknek ajánlott, kiegyensúlyozott étrendtől. Nekem is nehéz volt kezdetben úgy összeállítanom az étrendemet, hogy többé-mint korábban is, csak egy gesztben.

És kiegészíték, már a családom tagjai is így étkeznek, mert tudjuk, így megelőzzük, hogy másnál is kialakuljon a cukorbetegség.  
A következő könyvemben beszámolok majd minderről, hogyan étkezem!



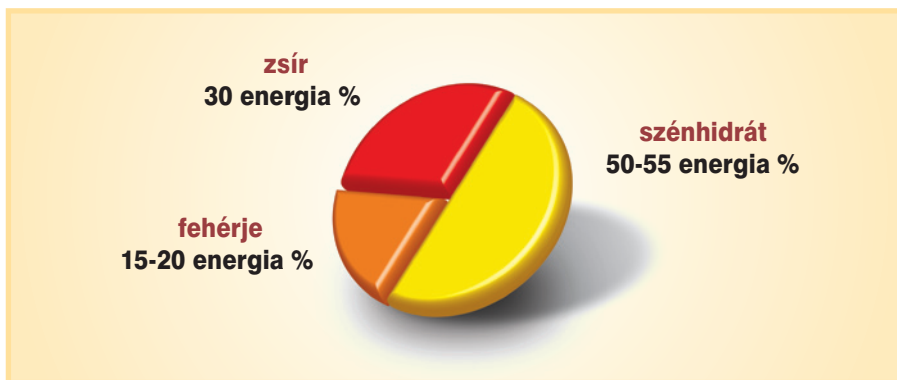
### RENDSZERESEN JÁROK ELLENŐRZŐ VIZSGÁLATOKRA!

Megosztom veletek azt a listát, amit magamnak összeállítottam. Tudom, hogy mennyire fontos a cukorbetegségem ellenőrző vizsgálatát sem elmulasztani. Mindig megnézem a lábáztatásomat, így tudom, mikor milyen vizsgálatra kell mennem, sőt megtörtént már, hogy én emlékeztem az orvosomat, hogy milyen vizsgálatot következik. Ilyenkor félig-meddig orvosnak érzem magam!

## Mit jelent cukorbetegként egészségesen táplálkozni?

Cukorbeteg lettem, kezelőorvosom elküldött étkezési szaktanácsadóhoz (diétetikushoz). Először nem is értettem, hogy miért van erre szükségem, úgy gondoltam, hogy a diéta azt jelenti, hogy kevesebbet eszem, és persze nem eszem édességet.

A beszélgetés után döbbsentem rá, hogy bár én is étkezhetek úgy, mint a nem cukorbeteg, de azért néhány nagyon fontos szabályt be kell tartanom. Cukorbetegként előre összeállítom családom és persze saját magam étrendjét, és mindig kiszámolom az aznap elfogyasztásra kerülő ételekben lévő tápanyagok arányát, és a szakemberek által ajánlott arányokat mindig be is betartom, ez rendkívül fontos.



*Tápanyagok javasolt aránya a napi étkezésben*

A nem cukorbetegek étrendjében 50% szénhidrát, 20% fehérje és 30% zsír ajánlott, mint a cukorbetegeknek. Természetesen, ha valakinél már jelentkeztek a cukorbetegség szövődései, például a veséjét károsította a diabétesz, akkor a fehérjék mennyiségét le kell csökkenteni. Cukorbetegségem tanított meg arra, hogy bár hagyományos ételeket és elkészítési technológiákat alkalmazok, **naponta 1500 kcal-t**, és ezen belül **185 gramm szénhidrátot** fogyasztok. Ez a mennyiség a cukorbeteg nagy részének elegendő és megfelelő, de természetesen kérd ki Te is orvosod vagy dietetikusod véleményét arról, hogy ez neked is megfelelő-e. Receptjeimben ezt az arányt használom!

Igyekszem mindig **naponta 5x enni**, mert tudom, hogy a gyakori kis adagú étkezésekkel egyrészt mérséklek az étkezések utáni vércukorszint emelkedések mértékét, másrészt a táplálék több, kisebb részre osztása csökkentheti a testtömeg indexemet (BMI), vagyis nem fogok hízni. Tudod, a túlsúly rontja a cukorbetegséget!

	reggeli	tízórai	ebéd	uzsonna	vacsora
<b>185 g szénhidrát</b>	<b>35 g</b>	<b>20 g</b>	<b>60 g</b>	<b>20 g</b>	<b>50 g</b>

## A cukorbeteg étrendje alig különbözik az egészségeseknek ajánlott, kiegyensúlyozott étrendtől

A következő oldalakon összeállítottam a családomban leggyakrabban előforduló, hagyományos módon elkészített ételek listáját, és jelöléseket tettem az ételek mellé, ezek alapján megállapíthatod, hogy milyen módon férnek ezek az ételek bele az én – tehát a cukorbetegek – étrendjébe. Az ételeket 3 kategóriába soroltam, elsősorban szénhidráttartalmuk alapján, de figyelembe vettem az ételek zsír és fehérje tartalmát is, ezeket különböző színekkel jelöltem. A színekkel történő azonosítás könnyebbé teszi – pl. egy étteremben is – a megfelelő ételek kiválasztását, illetve párosítását. Természetesen mindig figyelembe veszem a napi szénhidrát mennyiségét is. **A felsorolt ételek mennyisége, egy átlagos adagnak felel meg.**



A piros színel jelölt ételek választása **nem ajánlott, kerülendő**; azok magas szénhidráttartalma, néhányuk gyors vércukorszint emelő hatása illetve magas energiatartalma miatt (pl. cukorral készült gyümölcsleves vagy paradicsomos káposzta).



A sárga színel jelölt ételek fogyasztása **korlátozott mértékben** ajánlott (pl: fél adagnyi mennyiségben), azaz mérve fogyasztandó. Ezekre az ételekre nem csupán a közepesen magas szénhidrát- és energiatartalom miatt kell odafigyelni, hanem vannak olyan ételek amelyek, akár a magas fehérjetartalom, akár a magasabb zsírtartalom miatt kerültek ebbe a kategóriába.



A fehér színel jelölt ételek **illeszthetők be a leginkább a cukorbeteg étrendjébe.**

# Levesek



		<i>Energia (kcal)</i>	<i>Szénhidrát (g)</i>
	Alföldi gulyásleves	<b>367,0</b>	<b>25,4</b>
	Alföldi gulyásleves csipetkével	<b>425,5</b>	<b>34,6</b>
	Almaleves	<b>186,0</b>	<b>29,0</b>
	Burgonyaleves	<b>231,0</b>	<b>24,1</b>
	Csontleves	<b>35,0</b>	<b>6,5</b>
	Csontleves cérnametélttel	<b>70,7</b>	<b>14,0</b>
	Frankfurtileves	<b>258,7</b>	<b>12,0</b>
	Gombaleves	<b>175,6</b>	<b>10,3</b>
	Gombaleves csipetkével	<b>234,2</b>	<b>19,6</b>
	Halászlé	<b>245,3</b>	<b>5,3</b>
	Májgaluskaleves	<b>290,6</b>	<b>20,6</b>
	Marhahúsleves cérnametélttel	<b>247,6</b>	<b>14,8</b>
	Meggyleves	<b>227,0</b>	<b>38,2</b>
	Palócleves	<b>361,6</b>	<b>20,6</b>
	Paradicsomleves rizsbetéttel	<b>213,5</b>	<b>33,1</b>
	Szárnyasragu leves	<b>254,9</b>	<b>13,0</b>
	Szárnyasragu leves kockatésztával	<b>291,5</b>	<b>19,6</b>
	Újházi tyúkhúsleves cérnametélttel	<b>300,0</b>	<b>17,4</b>
	Zöldbableves	<b>195,7</b>	<b>14,7</b>
	Zöldborsókrémleves	<b>232,0</b>	<b>19,0</b>
	Zöldborsóleves	<b>182,7</b>	<b>21,4</b>
	Zöldborsóleves vajjas galuskával	<b>256,2</b>	<b>29,0</b>
	Zöldségleves	<b>136,8</b>	<b>14,8</b>

## Egytálételek



	<i>Energia (kcal)</i>	<i>Szénhidrát (g)</i>
Bácskai rizseshús	<b>528,0</b>	<b>51,7</b>
Brassói aprópecsenye	<b>496,0</b>	<b>50,5</b>
Burgonya csőben sütvé	<b>484,3</b>	<b>61,3</b>
Csőben sült karfiol	<b>346,3</b>	<b>21,5</b>
Kolbászos rakott burgonya	<b>663,0</b>	<b>51,8</b>
Paprikás burgonya virslivel	<b>522,0</b>	<b>53,0</b>
Rakott karfiol	<b>475,3</b>	<b>28,5</b>
Rakott kelkáposzta	<b>483,5</b>	<b>28,7</b>
Székelygulyás (székelykáposzta)	<b>423,0</b>	<b>13,0</b>
Temesvári sertésborda	<b>547,3</b>	<b>34,5</b>
Töltött paprika	<b>462,7</b>	<b>46,8</b>
Zöldséges rizseshús	<b>519,0</b>	<b>55,9</b>

## Mártások



	<i>Energia (kcal)</i>	<i>Szénhidrát (g)</i>
Almamártás	<b>200,8</b>	<b>32,2</b>
Gombamártás	<b>198,0</b>	<b>11,8</b>
Kapormártás	<b>197,2</b>	<b>13,3</b>
Meggyemártás	<b>221,8</b>	<b>36,3</b>
Paradicsommártás	<b>207,1</b>	<b>27,8</b>
Sajtmártás	<b>302,0</b>	<b>15,0</b>
Sóskamártás	<b>248,0</b>	<b>22,9</b>

# Húsok, feltétek



	<i>Energia (kcal)</i>	<i>Szénhidrát (g)</i>
Borsostokány	<b>292,4</b>	<b>5,2</b>
Csirkemellvagdalt	<b>233,2</b>	<b>11,3</b>
Csirkepörkölt	<b>319,7</b>	<b>5,1</b>
Gombás sertésszelet	<b>369,6</b>	<b>7,3</b>
Hekk hirtelen sütve	<b>341,0</b>	<b>14,7</b>
Húsgombóc	<b>204,0</b>	<b>16,5</b>
Marhapörkölt	<b>292,0</b>	<b>5,1</b>
Natúr sertésborda	<b>300,0</b>	<b>6,6</b>
Párizsi szelet	<b>434,3</b>	<b>9,2</b>
Párolt csirkemell	<b>227,0</b>	<b>0,6</b>
Pírított sertésmáj	<b>278,3</b>	<b>6,5</b>
Ponty rántva	<b>487,3</b>	<b>23,5</b>
Ponty roston	<b>319,8</b>	<b>0,2</b>
Rántott csirke	<b>439,5</b>	<b>22,9</b>
Rántott gomba	<b>401,3</b>	<b>28,4</b>
Rántott karfiol	<b>401,3</b>	<b>31,2</b>
Rántott máj	<b>480,3</b>	<b>25,9</b>
Rántott sajt	<b>686,5</b>	<b>31,3</b>
Rántott sertésborda	<b>490,5</b>	<b>22,8</b>
Roston sült vagy grillezett csirke	<b>134,0</b>	<b>0,6</b>
Sajtos pulykamell	<b>269,2</b>	<b>0,8</b>
Sertéspörkölt	<b>311,3</b>	<b>4,9</b>
Sertéssült	<b>253,3</b>	<b>0,9</b>
Sertésszelet Dubarry módra	<b>513,9</b>	<b>18,1</b>
Tükrtojás (2 db = 1 adag)	<b>182,5</b>	<b>0,6</b>
Vagdaltpogácsa	<b>417,0</b>	<b>18,4</b>
Zöldborsós sertésragu	<b>257,2</b>	<b>8,8</b>



# Köreték, főzelékek



	<i>Energia (kcal)</i>	<i>Szénhidrát (g)</i>
Burgonyapüree	<b>328,5</b>	<b>52,7</b>
Galuska	<b>363,4</b>	<b>61,1</b>
Hasábburgonya	<b>513,4</b>	<b>50,0</b>
Párolt finom vegyesköret	<b>179,5</b>	<b>21,7</b>
Párolt rizs	<b>340,0</b>	<b>62,4</b>
Petrezselymes burgonya	<b>290,7</b>	<b>50,0</b>
Pírtott dara	<b>353,4</b>	<b>58,7</b>
Rizi-bizi	<b>324,6</b>	<b>52,6</b>
Száraz tésztaköret (4 tojásos)	<b>388,2</b>	<b>58,3</b>
Tarhonya	<b>371,6</b>	<b>54,0</b>
Vízben főtt burgonya	<b>235,0</b>	<b>50,0</b>
Zöldbab angolosan	<b>146,7</b>	<b>17</b>
Zöldséges rizs	<b>280,7</b>	<b>49,1</b>
Burgonyafőzelék tejfölösen	<b>374,0</b>	<b>50,8</b>
Kelkáposztafőzelék	<b>249,5</b>	<b>30,4</b>
Lencsefőzelék	<b>469,6</b>	<b>55,3</b>
Paradicsomos káposzta	<b>269,8</b>	<b>39,2</b>
Parajfőzelék	<b>249,5</b>	<b>21,2</b>
Tökfőzelék	<b>274,8</b>	<b>28,2</b>
Zöldbabfőzelék	<b>279,3</b>	<b>26,6</b>
Zöldborsófőzelék	<b>357,0</b>	<b>46,1</b>

# Saláták



	<i>Energia (kcal)</i>	<i>Szénhidrát (g)</i>
Céklasaláta	<b>67,3</b>	<b>13,7</b>
Franciasaláta	<b>324,9</b>	<b>20,7</b>
Frankfurtisaláta	<b>382,3</b>	<b>11,5</b>
Görögsaláta	<b>308,6</b>	<b>16,5</b>
Káposztasaláta	<b>96,6</b>	<b>13,4</b>
Majonézes burgonyasaláta	<b>377,7</b>	<b>33,5</b>
Paradicsomsaláta	<b>88,5</b>	<b>7,3</b>
Svéd gombasaláta	<b>159,2</b>	<b>12,1</b>
Téli gyümölcssaláta (mézzel)	<b>134,3</b>	<b>26</b>
Tonhalsaláta	<b>272,4</b>	<b>4,7</b>
Uborkasaláta	<b>57,8</b>	<b>5,4</b>
Vegyes gyümölcssaláta (natúron)	<b>79,7</b>	<b>14,7</b>
Vegyes gyümölcssaláta (mézzel)	<b>152,1</b>	<b>30,9</b>

# Tészták, édességek



	<i>Energia (kcal)</i>	<i>Szénhidrát (g)</i>
Diós tészta	<b>591,8</b>	<b>63,8</b>
Káposztás kocka	<b>427,2</b>	<b>64,6</b>
Mákos tészta	<b>556,8</b>	<b>67,5</b>
Milánói makaróni	<b>498,6</b>	<b>58,1</b>
Sajtos spagetti	<b>562,6</b>	<b>54,44</b>
Szilvágombóc	<b>621,3</b>	<b>115,6</b>
Tojásos galuska	<b>491,4</b>	<b>62,3</b>
Túrógombóc (6 kicsi vagy 3 nagyobb)	<b>637,3</b>	<b>63,5</b>
Túrós csusza	<b>635,0</b>	<b>62,1</b>
<hr/>		
Aranygaluska	<b>586,7</b>	<b>66,2</b>
+ Vaníliásodó	<b>170,6</b>	<b>22,1</b>
Máglyarakás	<b>460,8</b>	<b>72,5</b>
Őszibarackos rizsfelfújít	<b>471,9</b>	<b>75,4</b>
Palacsinta (1 adag = 3 db)		
• Almás	<b>280,0</b>	<b>45,0</b>
• Diós	<b>460,4</b>	<b>44,8</b>
• Ízes	<b>284,4</b>	<b>45,7</b>
• Káposztás	<b>251,4</b>	<b>29,7</b>
• Túrós	<b>443,7</b>	<b>51,0</b>

# Heti étrend - I. nap

	<i>Energia (kcal)</i>	<i>Fehérje (g)</i>	<i>Zsír (g)</i>	<i>Szénhidrát (g)</i>
<b>REGGELI</b>				
1 bögre fekete kávé				
1 db zsemle	<b>151,0</b>	<b>5,1</b>	<b>0,4</b>	<b>30,8</b>
1 db kockasajt (25 g)	<b>77,5</b>	<b>4,2</b>	<b>6,3</b>	<b>0,5</b>
1 db paprika	<b>20,0</b>	<b>1,2</b>	<b>0,3</b>	<b>3,0</b>
	<b>248,5</b>	<b>10,5</b>	<b>7,0</b>	<b>34,3</b>
<b>TÍZÓRAI</b>				
gyümölcssaláta				
1 kisebb alma (100 g)	<b>31,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>7,0</b>
50 g kivi	<b>26,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>6,0</b>
50 g körte	<b>26,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,0</b>
	<b>83,0</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>19,0</b>
<b>EBÉD</b>				
zöldborsóleves	<b>182,7</b>	<b>8,2</b>	<b>6,5</b>	<b>21,4</b>
párolt csirkemell	<b>227,0</b>	<b>29,6</b>	<b>11,2</b>	<b>0</b>
petrezs. burg. fél adag	<b>145,0</b>	<b>3,1</b>	<b>3,3</b>	<b>25,0</b>
káposzta saláta	<b>96,6</b>	<b>2,5</b>	<b>3,3</b>	<b>13,4</b>
	<b>651,3</b>	<b>43,5</b>	<b>24,3</b>	<b>59,8</b>
<b>ÜZSONNA</b>				
100 g cseresznye	<b>63,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>14,0</b>
2 db Korpovit	<b>46,0</b>	<b>1,8</b>	<b>3,2</b>	<b>6,0</b>
	<b>109,0</b>	<b>2,6</b>	<b>3,2</b>	<b>20,0</b>
<b>VACSORA</b>				
svéd gombasaláta	<b>159,2</b>	<b>8,6</b>	<b>8,5</b>	<b>12,0</b>
80 g félbarna kenyér	<b>197,0</b>	<b>7,8</b>	<b>0,8</b>	<b>38,4</b>
	<b>356,2</b>	<b>16,4</b>	<b>9,3</b>	<b>50,4</b>
<b>ÖSSZESEN</b>	<b>1450,0</b>	<b>74,1</b>	<b>43,8</b>	<b>183,5</b>

# Heti étrend - 2. nap

	<i>Energia (kcal)</i>	<i>Fehérje (g)</i>	<i>Zsír (g)</i>	<i>Szénhidrát (g)</i>
<b>REGGELI</b>				
1 bögre citromos tea				
1 db zsemle	<b>151,0</b>	<b>5,1</b>	<b>0,4</b>	<b>30,8</b>
1 db virsli (50 g)	<b>119,0</b>	<b>6,3</b>	<b>10,0</b>	<b>0,1</b>
5 g mustár	<b>5,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>
	<b>275,3</b>	<b>11,7</b>	<b>10,7</b>	<b>31,2</b>
<b>TÍZÓRAI</b>				
1 bögre tejes kávé				
1,5 dl tej 1,5%-os	<b>75,0</b>	<b>5,1</b>	<b>2,3</b>	<b>8,0</b>
fél db zsemle	<b>75,0</b>	<b>2,5</b>	<b>0,2</b>	<b>15,0</b>
	<b>150,0</b>	<b>7,6</b>	<b>2,5</b>	<b>23,0</b>
<b>EBÉD</b>				
halászlé	<b>245,3</b>	<b>24,6</b>	<b>13,2</b>	<b>5,3</b>
félbarna kenyér 40 g	<b>98,4</b>	<b>3,9</b>	<b>0,4</b>	<b>19,2</b>
káposztás palacsinta (2 db)	<b>167,6</b>	<b>5,6</b>	<b>6,8</b>	<b>19,8</b>
150 g kivi	<b>78,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>17,0</b>
	<b>589,3</b>	<b>35,7</b>	<b>20,4</b>	<b>61,3</b>
<b>UZSONNA</b>				
300 g sült alma (2 db kisebb)	<b>93,0</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>21,0</b>
	<b>93,0</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>21,0</b>
<b>VACSORA</b>				
1 db zsemle	<b>151,0</b>	<b>5,1</b>	<b>0,4</b>	<b>30,8</b>
tojáskrém	<b>147,0</b>	<b>5,7</b>	<b>13,2</b>	<b>1,3</b>
1 db zöldpaprika (100 g)	<b>20,0</b>	<b>1,2</b>	<b>0,3</b>	<b>3</b>
100 g cseresznye	<b>63,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>14,0</b>
	<b>381,0</b>	<b>12,8</b>	<b>13,9</b>	<b>49,1</b>
<b>ÖSSZESEN</b>	<b>1489,0</b>	<b>68,9</b>	<b>47,5</b>	<b>185,6</b>

# Heti étrend - 3. nap

	<i>Energia (kcal)</i>	<i>Fehérje (g)</i>	<i>Zsír (g)</i>	<i>Szénhidrát (g)</i>
<b>REGGELI</b>				
1 bögre tea				
1 db zsemle	<b>151,0</b>	<b>5,1</b>	<b>0,4</b>	<b>30,8</b>
körözött 50 g	<b>96,0</b>	<b>7,2</b>	<b>6,6</b>	<b>2,0</b>
1 db zöldpaprika (100 g)	<b>20,0</b>	<b>1,2</b>	<b>0,3</b>	<b>3,0</b>
	<b>267,0</b>	<b>13,5</b>	<b>7,3</b>	<b>35,8</b>
<b>TÍZÓRAI</b>				
2 dl 100%-os gyümölcslé	<b>92,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,4</b>	<b>22,0</b>
	<b>92,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,4</b>	<b>22,0</b>
<b>EBÉD</b>				
zöldbableves	<b>195,7</b>	<b>4,8</b>	<b>12,4</b>	<b>14,7</b>
kelkáposztafőzelék	<b>249,5</b>	<b>10,4</b>	<b>8,9</b>	<b>30,4</b>
csirkemellvagdalt	<b>233,0</b>	<b>27,5</b>	<b>8,1</b>	<b>11,3</b>
	<b>678,2</b>	<b>42,7</b>	<b>29,5</b>	<b>56,4</b>
<b>UZSONNA</b>				
200 g őszibarack	<b>82,0</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>18,0</b>
1 db Korpovit	<b>23,0</b>	<b>0,9</b>	<b>1,6</b>	<b>3,0</b>
	<b>105,0</b>	<b>2,3</b>	<b>1,6</b>	<b>21,0</b>
<b>VACSORA</b>				
1 db kifli	<b>133,0</b>	<b>4,5</b>	<b>1,1</b>	<b>25,6</b>
1 db kockasajt (25 g)	<b>77,5</b>	<b>4,2</b>	<b>6,3</b>	<b>0,5</b>
1 db paprika	<b>20,0</b>	<b>1,2</b>	<b>0,3</b>	<b>3,0</b>
150 g szilva	<b>87,0</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>19,5</b>
	<b>317,5</b>	<b>10,9</b>	<b>7,7</b>	<b>48,6</b>
<b>ÖSSZESEN</b>	<b>1460,0</b>	<b>70,4</b>	<b>46,5</b>	<b>183,8</b>

# Heti étrend - 4. nap

	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
<b>REGGELI</b>				
1 bögre tea				
1 pohár natúr joghurt (175 ml)	<b>115,5</b>	<b>5,9</b>	<b>6,3</b>	<b>8,1</b>
50 g félbarna kenyér	<b>123,0</b>	<b>5,0</b>	<b>0,5</b>	<b>24,0</b>
	<b>238,5</b>	<b>10,9</b>	<b>6,8</b>	<b>32,1</b>
<b>TÍZÓRAI</b>				
gyümölcssaláta				
1 kicsi alma (100 g)	<b>31,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>7,0</b>
50 g kivi	<b>26,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>6,0</b>
50 g körte	<b>26,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,0</b>
	<b>83,0</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>19,0</b>
<b>EBÉD</b>				
húsgombóc	<b>204,0</b>	<b>19,5</b>	<b>6,0</b>	<b>16,5</b>
főtt burgonya fél adag (150 g)	<b>141,0</b>	<b>3,8</b>	<b>0,3</b>	<b>30,0</b>
kapormártás	<b>197,2</b>	<b>2,8</b>	<b>14,2</b>	<b>13,3</b>
ásványvíz				
	<b>542,2</b>	<b>26,0</b>	<b>20,5</b>	<b>59,8</b>
<b>UZSONNA</b>				
150 g cseresznye	<b>94,5</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>21,0</b>
1 db Korpovit	<b>23,0</b>	<b>0,9</b>	<b>1,6</b>	<b>3,0</b>
	<b>117,5</b>	<b>2,1</b>	<b>1,6</b>	<b>24,0</b>
<b>VACSORA</b>				
tonhalsaláta (kefíres)	<b>272,4</b>	<b>23,6</b>	<b>15,7</b>	<b>5,0</b>
1 db zsemle	<b>151,0</b>	<b>5,1</b>	<b>0,4</b>	<b>30,8</b>
100 g póréhagyma	<b>38,0</b>	<b>2,2</b>	<b>0,3</b>	<b>6,3</b>
1 db alma kisebb	<b>31,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>7,0</b>
	<b>492,4</b>	<b>31,3</b>	<b>16,4</b>	<b>49,1</b>
<b>ÖSSZESEN</b>	<b>1474,0</b>	<b>71,4</b>	<b>45,3</b>	<b>184,0</b>

# Heti étrend - 5. nap

	<i>Energia (kcal)</i>	<i>Fehérje (g)</i>	<i>Zsír (g)</i>	<i>Szénhidrát (g)</i>
<b>REGGELI</b>				
1 bögre tea				
tojásrántotta 2 tojásból	<b>182,4</b>	<b>10,8</b>	<b>14,6</b>	<b>0,6</b>
60 g félbarna kenyér	<b>147,6</b>	<b>5,9</b>	<b>0,6</b>	<b>28,8</b>
1 db zöldpaprika	<b>20,0</b>	<b>1,2</b>	<b>0,3</b>	<b>3,0</b>
	<b>350</b>	<b>17,88</b>	<b>15,5</b>	<b>32,4</b>
<b>TÍZÓRAI</b>				
őszibarack 200 g	<b>82,0</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>18,0</b>
	<b>82,0</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>18,0</b>
<b>EBÉD</b>				
marhapörkölt	<b>292,0</b>	<b>26,1</b>	<b>17,6</b>	<b>5,1</b>
vízben főtt burgonya	<b>235,0</b>	<b>6,3</b>	<b>0,5</b>	<b>50,0</b>
uborkasaláta	<b>57,8</b>	<b>1,6</b>	<b>3,2</b>	<b>5,4</b>
ásványvíz				
	<b>584,8</b>	<b>34,0</b>	<b>21,2</b>	<b>60,5</b>
<b>UZSONNA</b>				
2 db káposztás palacsinta	<b>167,6</b>	<b>5,6</b>	<b>6,8</b>	<b>19,8</b>
	<b>167,6</b>	<b>5,6</b>	<b>6,8</b>	<b>19,8</b>
<b>VACSORA</b>				
1 db zsemle	<b>151,0</b>	<b>5,1</b>	<b>0,4</b>	<b>30,8</b>
1 pohár kefir (175 ml)	<b>115,5</b>	<b>6,0</b>	<b>6,3</b>	<b>8,0</b>
1 közepes alma (200 g)	<b>62,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>14,0</b>
	<b>328,5</b>	<b>11,9</b>	<b>6,7</b>	<b>52,8</b>
<b>ÖSSZESEN</b>	<b>1512,9</b>	<b>70,7</b>	<b>50,0</b>	<b>183,5</b>



# Heti étrend - 6. nap

	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
<b>REGGELI</b>				
1 bögre tea				
1 db zsemle pirítva	<b>151,0</b>	<b>5,1</b>	<b>0,4</b>	<b>30,8</b>
Delma margarin 20 g	<b>102,4</b>	<b>0,0</b>	<b>11,0</b>	<b>0,1</b>
1 db kicsi paradicsom (100 g)	<b>23,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>4,0</b>
	<b>276,4</b>	<b>6,1</b>	<b>11,6</b>	<b>34,9</b>
<b>TÍZÓRAI</b>				
150 g kivi (1 db)	<b>78,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>17,0</b>
1 db Korpovit	<b>23,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>3,0</b>
	<b>101,0</b>	<b>2,4</b>	<b>0,8</b>	<b>20,0</b>
<b>EBÉD</b>				
burgonyaleves	<b>231,0</b>	<b>4,2</b>	<b>12,3</b>	<b>24,1</b>
roston sült csirke	<b>134,0</b>	<b>29,6</b>	<b>1,2</b>	<b>0,6</b>
párolt fin. vegyesköret	<b>179,5</b>	<b>6,5</b>	<b>6,9</b>	<b>21,7</b>
céklasaláta	<b>67,2</b>	<b>2,1</b>	<b>0,2</b>	<b>13,7</b>
	<b>611,7</b>	<b>42,5</b>	<b>20,5</b>	<b>60,0</b>
<b>UZSONNA</b>				
300 g sült alma (2 db kisebb)	<b>93,0</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>21,0</b>
	<b>93,0</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>21,0</b>
<b>VACSORA</b>				
sajtos-zöldséges melegszendvics				
80 g bakonyi barna	<b>199,2</b>	<b>6,8</b>	<b>0,6</b>	<b>40,5</b>
50 g edámi sajt	<b>176,5</b>	<b>13,1</b>	<b>13,3</b>	<b>0,8</b>
50 g póréhagyma (4-5 karika)	<b>19,0</b>	<b>1,1</b>	<b>0,2</b>	<b>3,1</b>
100 g zöldpaprika (1 db)	<b>20,0</b>	<b>1,2</b>	<b>0,3</b>	<b>3,0</b>
ketchup 10 g	<b>10,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>2,4</b>
	<b>425,6</b>	<b>22,4</b>	<b>14,4</b>	<b>49,8</b>
<b>ÖSSZESEN</b>	<b>1507,7</b>	<b>74,4</b>	<b>47,3</b>	<b>185,7</b>

# Heti étrend - 7. nap

	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
<b>REGGELI</b>				
1 bögre tea				
60 g házi kenyér	<b>153,0</b>	<b>5,0</b>	<b>0,5</b>	<b>31,4</b>
50 g gépsonka	<b>78,5</b>	<b>11,3</b>	<b>3,5</b>	<b>0,2</b>
1 db zöldpaprika	<b>20,0</b>	<b>1,2</b>	<b>0,3</b>	<b>3,0</b>
	<b>251,5</b>	<b>17,5</b>	<b>4,3</b>	<b>34,6</b>
<b>TÍZÓRAI</b>				
1 db grapefruit (250 g)	<b>90</b>	<b>1,25</b>	<b>0</b>	<b>18</b>
	<b>90</b>	<b>1,25</b>	<b>0</b>	<b>18</b>
<b>EBÉD</b>				
pirított máj	<b>278,3</b>	<b>24,1</b>	<b>16,4</b>	<b>6,5</b>
zöldséges rizs	<b>280,7</b>	<b>5,2</b>	<b>6,2</b>	<b>49,1</b>
paradicsomsaláta	<b>88,5</b>	<b>1,9</b>	<b>5,4</b>	<b>7,2</b>
ásványvíz				
	<b>647,5</b>	<b>31,3</b>	<b>28,0</b>	<b>62,8</b>
<b>UZSONNA</b>				
1 pohár natúr joghurt (175 ml)	<b>115,5</b>	<b>5,9</b>	<b>6,3</b>	<b>8,1</b>
20 g natúr müzli	<b>66,0</b>	<b>2,2</b>	<b>0,6</b>	<b>12,8</b>
	<b>181,5</b>	<b>8,1</b>	<b>6,9</b>	<b>20,9</b>
<b>VACSORA</b>				
80 g félbarna kenyér	<b>197,0</b>	<b>7,8</b>	<b>0,8</b>	<b>38,4</b>
natúr lecsó	<b>126,0</b>	<b>3,9</b>	<b>7,9</b>	<b>9,7</b>
	<b>323,0</b>	<b>11,7</b>	<b>8,7</b>	<b>48,1</b>
<b>ÖSSZESEN</b>	<b>1493,5</b>	<b>69,8</b>	<b>47,9</b>	<b>184,4</b>

# Bemutatom az én táplálkozási naplóm

Azt tapasztaltam, hogy cukorbetegként célszerű naplóba jegyezmem a naponta elfogyasztott ételek, italok mennyiségét, illetve annak energia- és szénhidrát tartalmát, mert csak így tudom ellenőrizni azt, hogy valóban naponta 1500 kcal-t és 185 gramm szénhidrátot fogyasztok.

Én ebbe a naplóba beleírom a nap folyamán végzett fizikai aktivitásomat, és a mért vércukorértékeimet is.

A naplóm – ha pontosan vezetem – megbízható adatforrásként szolgál saját magamnak, de elsősorban kezelőorvosomnak, dietetikusomnak. A kontroll vizsgálatokra mindig magammal viszem, megmutatom a szakembereknek, akik segítenek az esetleges táplálkozási „hibák” kijavításában. Például megmondják, ha valamely ételmszerből túl keveset fogyasztok, vagy bizonyos tápanyag összetevőkből gyakrabban kellene ennem ahhoz, hogy vércukrom egyensúlyban legyen.

Kövessd a példám, legalább 1 héten keresztül vezesd a naplót, majd mutasd meg és beszélj meg kezelőorvosoddal, táplálkozási szakemberrel.

## Táplálkozási napló minta

Név: .....

Dátum: .....

Testtömeg: .....

I. nap				
Étkezés időpontja	Étel/ital megnevezése	Elfogyasztott mennyiség	Energia-tartalom (kcal)	Szénhidrát-tartalom (g)
8.15	zsemle	1 db	151	31
	tej 1,5%-os	2 dl	90	9
	delma margarin	10 g	51	-
	gépsonka	50g vagy 3 szelet	11	-
	zöldpaprika	1 db közepes	20	3

## I. nap

<i>Étkezés időpontja</i>	<i>Étel/ital megnevezése</i>	<i>Elfogyasztott mennyiség</i>	<i>Energia-tartalom (kcal)</i>	<i>Szénhidrát-tartalom (g)</i>

Fizikai aktivitás a nap folyamán : .....

A mai napon mért vércukorértékek: .....

## 2. nap

<i>Étkezés időpontja</i>	<i>Étel/ital megnevezése</i>	<i>Elfogyasztott mennyiség</i>	<i>Energia-tartalom (kcal)</i>	<i>Szénhidrát-tartalom (g)</i>

Fizikai aktivitás a nap folyamán : .....

A mai napon mért vércukorértékek: .....

## 3. nap

<i>Étkezés időpontja</i>	<i>Étel/ital megnevezése</i>	<i>Elfogyasztott mennyiség</i>	<i>Energia-tartalom (kcal)</i>	<i>Szénhidrát-tartalom (g)</i>

Fizikai aktivitás a nap folyamán : .....

A mai napon mért vércukorértékek: .....

## 4. nap

<i>Étkezés időpontja</i>	<i>Étel/ital megnevezése</i>	<i>Elfogyasztott mennyiség</i>	<i>Energia-tartalom (kcal)</i>	<i>Szénhidrát-tartalom (g)</i>

Fizikai aktivitás a nap folyamán : .....

A mai napon mért vércukorértékek: .....

## 5. nap

<i>Étkezés időpontja</i>	<i>Étel/ital megnevezése</i>	<i>Elfogyasztott mennyiség</i>	<i>Energia-tartalom (kcal)</i>	<i>Szénhidrát-tartalom (g)</i>

Fizikai aktivitás a nap folyamán : .....

A mai napon mért vércukorértékek: .....

## 6. nap

<i>Étkezés időpontja</i>	<i>Étel/ital megnevezése</i>	<i>Elfogyasztott mennyiség</i>	<i>Energia-tartalom (kcal)</i>	<i>Szénhidrát-tartalom (g)</i>

Fizikai aktivitás a nap folyamán : .....

A mai napon mért vércukorértékek: .....

## 7. nap

<i>Étkezés időpontja</i>	<i>Étel/ital megnevezése</i>	<i>Elfogyasztott mennyiség</i>	<i>Energia- tartalom (kcal)</i>	<i>Szénhidrát- tartalom (g)</i>

Fizikai aktivitás a nap folyamán : .....

A mai napon mért vércukorértékek: .....

**Jó étvágyat kívánok!**

**KÖVESD A PÉLDÁM, ÉS TE IS KÉZBEN TARTHATOD  
CUKORBETEGSÉGEDET.**

**TEGYÉL MAGAD ÉS CSALÁDOD EGÉSZSÉGÉÉRT!**

Lektorálta:

*Pethő Gabriella*  
*dietetikus*



**NOVARTIS**

Novartis Hungária Kft.

1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.

Telefon: 06-1 457 65 00 Fax: 06-1 457 66 00