



# VÉRCUKORNAPLÓ

Mérje rendszeresen vércukrát!

## ADATAIM

Név: \_\_\_\_\_

Születési idő: \_\_\_\_\_

Kezelőorvosom neve: \_\_\_\_\_

Kezelőorvosom címe: \_\_\_\_\_

Szükséges gyógyszereim: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ROSSZULLÉTEM ESETÉN ÉRTESÍTENDŐ SZEMÉLY

Neve: \_\_\_\_\_

Telefonszáma: \_\_\_\_\_

## IMPRESSZUM

A kiadvány címe: Vércukornapló

Felelős kiadó: West Health Kft., Cukorbetegközpont

Székhely: 1015 Budapest, Ostrom u. 16.

Rendelő: 1024 Budapest, Lövház u. 1-5.

Összeállította: dr. Babai László, Dvorák Marton, Szabó Lucia, Varga Dóra,

Tillinger-Kijác Dóra

Lektorálta: Dr. Porochnavec Marietta, Dr. Bibok György

2019.

# DIABÉTESZ

A cukorbetegség (vagy más néven diabétesz mellitus) egy olyan anyagcsere betegség, amely kezelés nélkül magas vércukorszinttel jár. A kórkép oka az inzulin viszonylagos vagy teljes hiánya, mely miatt a szervezet nem képes szabályozni a vérben lévő cukor mennyiségét és felhasználását. Jelenleg a cukorbetegség nem gyógyítható, de eredményesen kezelhető, és tünetmentes lehet normálshoz közeli vércukor értékkel. Kezelése megtervezett étrenddel, rendszeres fizikai aktivitással, továbbá szükség szerint gyógyszerekkel történhet

Eü-i Minisztérium-szakmai protokollok-belgyógyászat-Diabetes mellitus 2006		
Diagnózis	Éhomi vércukor (mmol/l)	OGTT 120' (mmol/l)
Normális szénhidrát anyagcsere	≤6,0 (ADA < 5,6)	<7,8
Kóros éhomi vércukorszint (IFG)	6,1-6,9 (ADA 5,6-6,9)	<7,8
Csökkent glukóz-tolerancia (IGT)	< 7,0	7,8-11,0
Diabetes mellitus	≥ 7,0	≥ 11,1

## CUKORBETEGSÉG TÍPUSAI

A cukorbetegség két fő típusa az 1-es típusú és a 2-es típusú cukorbetegség.

Az **1-es típusú** cukorbetegség kezelésében inzulin beadása szükséges naponta több alkalommal az inzulint termelő sejtek károsodása miatt. Leggyakrabban fiatal korban alakulhat ki, de megjelenhet felnőttkorban is. Míg a cukorbetegség leggyakoribb típusában, a 2-es típusú cukorbetegségben a szervezet még termel elegendő inzulint, de nem képes azt jól felhasználni. Esetükben elegendő lehet az életmód terápia önmagában, de tablettás vagy inzulinos kezelés is szükséges lehet.

Leggyakrabban 40 éves kor felett kezdődik, de napjainkban növekszik a **2-es típusú** cukorbetegségben szenvedő fiatalok száma, elsősorban jelentős súlytöbblettel rendelkezők esetében.

A két fő típuson kívül ismert még a terhességi cukorbetegség, illetve egyéb speciális típusai a cukorbetegségnek.

Sok kismamát érintő probléma a **gesztációs diabétesz** (GDM vagy terhességi cukorbetegség). Ez a szénhidrát-anyagcsere-zavar olyan formája, mely a terhesség folyamán alakul ki és az esetek nagy többségében a szülést követően a vércukorszint helyreáll. A magas vércukorszint mind a várandós nő szervezetére, mind a magzatra fejlődésére kihatással van. Ezért a diagnózist követően a kismamák a szülésig, szigorú diétát tartanak, ha ez nem elegendő inzulin kezelés szükséges. Rendszeresen, az étkezések előtt és az étkezések után egy órával vércukor mérés javasolt. A baba megszületését követően fontos mind az újszülött, mind az anyuka vércukrát azonnal ellenőrizni és utánkövetni, mivel a terhességi diabéteszen átesett hölgyeknél a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának kockázata magas.

## INGADOZÓ VÉRCUKORSZINT: HIPO - ÉS HIPERGLIKÉMIA

Cukorbetegség kezelése során mindig arra érdemes törekedni, hogy a normál tartományon belül legyen a vércukor érték. Mind a túl magas, mind a túl alacsony vércukorérték károsító hatású a szervezetre nézve, ezért kiemelt fontosságú a vércukorszint kilengés felismerése, és mielőbbi kezelése.

### HIPOGLIKÉMIA

Hipoglikémiáról, azaz alacsony vércukorszintről akkor beszélünk, ha a vércukorszint 3,9 mmol/l alá csökken. Egyeseknél e vércukor-határérték felett is észlelhetőek hipoglikémiás tünetek, olykor pedig 3,0 mmol/l alatti vércukor-érték is tünetmentes lehet.

#### Hipoglikémia jellemző tünetei:

- remegés
- izzadás
- fáradtság érzés
- éhségérzet
- tahikardia (szapora szívverés)
- ajak vagy száj zsibbadása, bizsergése

- homályos látás
- ingerültség vagy zavartság
- beszédzavar (összefolyt beszéd)

Túl alacsony vércukorszint esetén a teendő mielőbbi cukorbevitel, akár egy pohár (1-2 dl) tej, gyümölcslé, vagy hagyományos üdítő formájában, esetleg néhány szem szőlőcukor is elfogyasztható. Ezt követően érdemes kevés lassan felszívódó szénhidrátot is elfogyasztani az újbóli vércukorszint leesés elkerülése érdekében.

## HIPERGLIKÉMIA

A magas vércukorszintnek, azaz a hiperglikémiának nincs pontosan meghatározott számszerű értéke, mindenkinél egyénileg kerül meghatározásra. A normálnál magasabbnak tekintjük általában a vércukorszintet, ha étkezések előtt 7,0 mmol/l, illetve étkezések után 8 mmol/l fölötti.

### Magas vércukorszint tünetei:

- Szomjúságérzet
- Száraz, viszkető bőr
- Fáradtság, álmoság
- Homályos látás
- Gyakori vizeelési inger

Túl magas vércukorszint mérés esetében célszerű a lehető leghamarabb visszatérni a cukorbetegsége korábban előírt kezeléséhez, étkezés, mozgás és gyógyszeres kezelés tekintetében. Ennek ellenére, ha gyakran mér magas vércukorszintet, akkor javasolt mielőbb szakorvoshoz fordulni.



## CUKORBETEGSÉG KEZELÉSE

Cukorbetegség kezelési lehetőségei feloszthatóak nem gyógyszeres kezelési formára és gyógyszeres kezelési formára, illetve időnként műtéti beavatkozásra is szükség lehet.

A nem gyógyszeres kezelés magában foglalja a megfelelő, személyre szabott étrend betartását, a napi rendszerességű fizikai aktivitást, melyeket összefoglalóan életmódkezelésnek hívunk. Ezekhez adaptálva javasolt a gyógyszeres és inzulinos terápiát szükség szerint beállítani. Kiemelt jelentőségű az egyénre szabott, individualizált kezelés elv összeállítása minden cukorbeteg számára, és egyéni célértékek kijelölése.



# TÁPLÁLKOZÁSTERÁPIA

A cukorbeteg étrendje az egészséges táplálkozás irányelvein alapul. Továbbá fontos, hogy igazodjon az érintett kezeléséhez, egyéni igényeihez és a társadalmi-kulturális szokásokhoz.

## Cukorbeteg étrend alapok:

ELŐNYBEN RÉSZESÍTENDŐK	KERÜLENDŐK
rostban gazdag zöldségek, gyümölcsök	Hozzáadott cukrot tartalmazó élelmiszerek
Teljes kiörlésű kenyerek, pékáruk	Fehér kenyér, kifli, zsemle
magas rosttartalmú köretek	Burgonya, fehér rizs, hagyományos tészta
sovány húsok, zsírszegény tejtermékek	Zsíros húsok, húskészítmények, tejtermékek



A cukorbetegség minden formájában szükséges az egyénre szabott és az érintett személlyel egyeztetett táplálkozásterápia alkalmazása a betegség felismerésétől kezdve, ennek érdekében javasolt a testre szabott dietetikai tanácsadás nyújtása, lehetőség szerint egy, a témában jártas dietetikus közreműködésével!

## Szemponatok az étkezés összeállításakor

### 1. Testsúly optimalizálása

Túlsúly esetén mindenképpen érdemes a testtömeg optimalizálására törekedni cukorbetegség esetében. Testtömeg 5%-ának az elvesztése már javítja az anyagcsere értékeket, ezért kismértékű fogyás is előnyös a vércukorszint szempontjából. Érdemes a drasztikus fogyókúrák helyett fokozatosan csökkenteni az energia bevitelt, a heti 0,5-1 kg-os fogyás érdekében.

#### Általánosan javasolt:

- energia bevitel 500-750 kcal csökkentés / nap vagy
- 1200-1500 kcal / nap nőknél
- 1500-1800 kcal / nap férfiaknál



### 2. Gyakori, kis mennyiségű étkezések, meghatározott szénhidrát tartalommal

Fontos, hogy egy étkezés alkalmával ne kerüljön be egyszerre túl sok szénhidrát a szervezetbe, de minden étkezés tartalmazzon egy keveset. A napi szénhidrát mennyiség elosztása inzulin nélkül kezeltéken 3-5 étkezés, inzulinnal kezeltéknél 3-6 étkezés napi szinten. Ideális esetben maximum 80-90 gramm CH tartalma legyen az étkezéseknek.

Kiseb étkezésenkénti CH bevitel előnyei, hogy mérsékli az étkezést követő vércukor-emelkedést, gyakori étkezés elősegíti a hipoglikémia elkerülését.



### 3. Főként alacsony glikémiás indexű ételek fogyasztása

A magas glikémiás indexszel rendelkező ételek gyorsabban megemelik a vércukorszintet, ezért célszerű többnyire alacsony glikémiás indexű ételeket az étkezésbe illeszteni.

<b>Alacsony glikémiás indexű alapanyagok</b>	<b>Magas glikémiás indexű alapanyagok</b>
teljes kiőrlésű kenyér, barna rizs, bulgur, zöldségek, stb.	gyümölcsle, gyümölcssturmix, cukor, fehér liszt alapú termékek, stb.

### 4. Hozzáadott cukrot tartalmazó élelmiszerek kerülése

Célszerű a hozzáadott cukrot tartalmazó termékeket teljes mértékben kizárni az étkezésből, legyen szó hagyományos édességről, csokoládéról, cukros üdítő italokról stb. Fogyasztásuk nagyon gyorsan megemeli a vércukorszintet, így kerülendőek egy cukorbeteg étrendben.

### 5. Sok zöldség, rendszeres gyümölcsbevitel

Érdemes napi szinten 400-600 gramm zöldséget és gyümölcsöt az étrendbe illeszteni, figyelembe véve a szénhidrát tartalmukat.

### 6. Magas rost tartalmú élelmiszerek ideális forrásai a szénhidrátoknak, fogyasztásuk előnyös a cukorbeteg étrendben

Magas rost tartalmú élelmiszerek bevitelére előnyös a cukorbeteg étrendben, ideális forrásai a szénhidrátoknak. Érdemes fehér liszt alapú termékek helyett teljes kiőrlésű gabonából készülő kenyeret, pékárut fogyasztani. Köretek esetében a burgonya, fehér rizs, sima tészta helyett barna rizst, bulgurt, durum tésztát, kölest, hajdinát stb. javasolt az étrendbe illeszteni.



## 7. Telített zsírok kerülése

Az állati eredetű zsírok mérsékelt fogyasztása (zsíros sajtok, tejföl, zsíros húsok, tejszín) mellett érdemes heti 2 alkalommal tengeri hal fogyasztani. Illetve növényi eredetű zsiradékok előtérbe helyezése is javasolt, például hidegen sajtolt növényi olajok (extra szűz olíva olaj, tökmagolaj, lenmagolaj) formájában.



## 8. Mérsékelt alkoholfogyasztás

Az alkohol fokozhatja a hipoglikémiák előfordulását, ezért esetleg főétkezés mellé lehet megengedett kis mennyiségű alkohol elfogyasztása.

# MOZGÁSTERÁPIA

A rendszeres testmozgás javítja a vércukorszintet, kedvezően befolyásolja a keringési kockázati tényezőket, továbbá a cukorbetegség előállapotai-ban jelentősen csökkenti annak kialakulásának veszélyét. A teherbíró képességhez és az edzettségi állapothoz igazodó fizikai tevékenység ezért az „intenzív életmódkezelés” része kell, hogy legyen.

A mozgás vércukor szintre gyakorolt jótékony hatása mögött több tényező is meghúzódik.

1. Izommozgás során, az izomszövet összehúzódáskor aktívvá válik az izom inzulint nem igénylő cukorfelvételi mechanizmusa, mely károsodott inzulintól függő felvételi képesség esetén is tovább működik.
2. Az izomszövet cukorfelvétele testmozgást követően is megmarad az inzulintól független felvétel órákig, az inzulinfüggő még tovább.
3. A rendszeres, közepes intenzitású mozgás javítja az izom inzulin érzékenységét.

A mozgásterápiát két részre osztható: mindennapi fizikai aktivitásra és az edzésekre/testmozgásokra.

## Mindennapi fizikai aktivitás

Ide sorolhatóak az alacsony intenzitású, könnyű mozgások, mint például:

- Könnyed, rövid séták
- Házimunka elvégzése
- Könnyű kertészkedés
- Kutyasétáltatás



Ennek növelése fontos a vércukorszint mérsékelt csökkentésében, stabilizálásában. Legkönnyebben a megtett lépésszám követésével mérhető: erre aktivitásmérő órák, karkötők, de az okostelefonok applikációi (például Samsung Health, Google Health, más letölthető app-ok) használhatóak.


## Edzések/testmozgások

A cukorbetegség mozgásos kezelésének fő része. A rendszeres, közepes intenzitású edzések révén indulnak be azok a gyógyító folyamatok, melyek hosszútávon és maradandóan képesek javítani a cukorbetegséget (igaz ez a szív-érrendszeri, anyagcsere és daganatos megbetegedésekre is) az alábbi szabályok betartásával:

- A mozgásterápia előtt mindenképpen ki kell kérni a kezelőorvos véleményét. Érdemes a fizikai terhelhetőség meghatározása szakember segítségével.
- Legalább heti 150 perc kardi mozgás (azaz gyaloglás, úszás, kerékpározás stb.) ajánlott úgy elosztva, hogy egy alkalom legalább 30 perces legyen, és két alkalom között ne teljen el több, mint 48 óra. Ha a 30 perc egyben nagyon megterhelő, kezdetben fel lehet osztani 3×10 percre is!
- Ajánlott a közepes intenzitás, ami már egy izzasztó, „lihegtető” mozgás. Pontosan a szívverések számával, pulzussal lehet meghatározni egyénenként: a maximális pulzus (220 – életkor) 50-70%-a.
- Hatékonyabb a terápia, ha kardio mellett erősítő edzések is vannak a programban: hetente 2 alkalommal 30 perc. Végezzen nagy izomcsoportokat megmozgató gyakorlatokat 3×10-15 ismétléssel! Ez lehet súlyzós, de akár saját testsúlyos edzés is.
- Fontos az edzések előtt a vércukorszint ellenőrzése: tilos elkezdeni 3 mmol/l érték alatt vagy 16 mmol/l értéke felett! Illetve szükség lehet az edzés alatti vércukormérésre is.
- Hosszabb edzéseknél (40 perc felett) a hipoglikémia elkerülése végett extra szénhidrát bevitelre lehet szükség.
- Az I-es típusú cukorbetegéknél fontos az étkezés-inzulin-mozgás helyes beosztása, egyensúlya.
- A mozgásos szakember (humánkineziológus, gyógytornász) által vezetett edzés hatékonyabb, mint az otthon végzett gyakorlatok.


# VÉRCUKORÉRTÉKEIM

Étkezés utáni vércukormérés ..... perc múlva

Dátum		Reggeli		Ebéd		Vacsora		Testmozgás		Megjegyzés
		Előtt	Után	Előtt	Után	Előtt	Után	Előtt	Után	
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									


# VÉRCUKORÉRTÉKEIM

Étkezés utáni vércukormérés ..... perc múlva

Dátum		Reggeli		Ebéd		Vacsora		Testmozgás		Megjegyzés
		Előtt	Után	Előtt	Után	Előtt	Után	Előtt	Után	
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									


# VÉRCUKORÉRTÉKEIM

Étkezés utáni vércukormérés ..... perc múlva

Dátum		Reggeli		Ebéd		Vacsora		Testmozgás		Megjegyzés
		Előtt	Után	Előtt	Után	Előtt	Után	Előtt	Után	
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									

# VÉRCUKORÉRTÉKEIM


Étkezés utáni vércukormérés ..... perc múlva

Dátum		Reggeli		Ebéd		Vacsora		Testmozgás		Megjegyzés
		Előtt	Után	Előtt	Után	Előtt	Után	Előtt	Után	
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									




# VÉRCUKORÉRTÉKEIM

Étkezés utáni vércukormérés ..... perc múlva

Dátum		Reggeli		Ebéd		Vacsora		Testmozgás		Megjegyzés
		Előtt	Után	Előtt	Után	Előtt	Után	Előtt	Után	
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									

# VÉRCUKORÉRTÉKEIM

Étkezés utáni vércukormérés ..... perc múlva

Dátum		Reggeli		Ebéd		Vacsora		Testmozgás		Megjegyzés
		Előtt	Után	Előtt	Után	Előtt	Után	Előtt	Után	
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									
	Érték									
	Időpont									



CUKORBETEG  
KÖZPONT

## **CUKORBETEG KÖZPONTUNKBAN ELÉRHETŐ SZOLGÁLTATÁSOK**

Gesztációs Diabétesz kismamák soron kívüli fogadása

Gyermek diabetológia

Prediabetológiai kivizsgálás

Gyermek és felnőtt dietetikai tanácsadás

Szöveti cukormonitorizálás

Cukorbeteg láb kezelés

Szövődmények szűrése

Laborvizsgálatok

Mozgásterápia

Életmód orvoslás



# PRIMA MEDICA

## EGÉSZSÉGGŐZPONTOK

