

# Diabetes mellitus

Lényege:

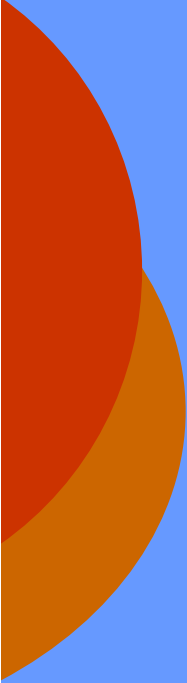
Az inzulinnak a viszonylagos vagy abszolút hiánya

---

Az inzulihatás elmaradása vagy csökkenése

Okai:

- Trauma
- Öröklődés
- Elhízás 2. típusúnál
- Mozgásszegény életmód
- Endokrin betegségek- szekunder diabetes
- Idegrendszeri hatások
- Injekciók
- Iatrogén diabetes ( steroid diabetes)



# Diabetes Mellitus, szív érrendszeri megbetegedések, vesebetegség diétái

---

- PTE-ETK
- Fizioterápiás és Táplálkozástudományi Intézet
- Készítette: Szekeresné Szabó Szilvia
- 2012
- Dietetika II.

# Diabetes mellitus

---

- Tünetek:
  - polidipsia- szomjúság
  - Poliuria
  - Polifágia
  - Testsúlycsökkenés- I. típusú esetben
  - Fáradékonyság, gyengeség
  - Prulitis -viszketés a genitáliák tájékán
  - Impotencia- férfiaknál, nőknél –sterilitás
  - Laboreredményekben eltérések: 6 mmol/liter feletti vércukor érték, glikozuria( 9-10 mmol/l felett, hypertigliceridaemia, hyperkoleszterinaemia, acidosis

# Diabetes mellitus

---

- Szövődmények:
  - Mikro és makroangiopathia (magasvérnyomás, koszorúsér megbetegedések)
  - Az alsó végtag ereinek megbetegedése ( időszakos szántás), gangréna- üszkösödés
  - Agyi erek arteriosclerosis
  - A szem és vese ereinek károsodása

## Típusai:

- 1. típusú: inzulint termelő béta sejtek kimerülése, rövid idő alatt alakul ki

Kezelés: a hiányzó inzulin pótlása

- 2. típusú: felnőtt vagy időskori cukorbetegség a sejtek elveszítik inzulin érzékenységüket, lassan évek alatt fejlődik ki

Kezelés: csak diéta, diéta és tabletták, diéta és inzulin

- Specifikus típusok: gestatio diabetes

# Diabetes mellitus

---

- Hypoglikémia: 3 mmol/l alá csökken a vércukorszint  
Tünetei: éhségérzet, száj és nyelv zsibbadás, verejtékezés, szapora pulzus, izgatottság, remegés, eszméletvesztés, görcsös állapot
- Hyperglikémia: 30 mmol/l feletti vércukorszint  
Tünetei: aceton szagú lehelet, ájulás-eszméletvesztés

## I. Mesterséges édesítőszer

Energiát nem tartalmaznak, tablettá, por és folyadék formájában kerülnek forgalomba

---

Szacharin: 300X édesebb a cukornál hőre érzékeny  
Édeske, Ezerédes néven kerül forgalomba

Ciklamát: 30X édesebb a cukornál Nincs mellékíze, hőstabil  
Polysett, Polysweet néven kerül forgalomba

Aceszulfám-K: 30X édesebb, mint a cukor Hőstabil  
Suniprol-C, Vitál

Aspartám: alfa- fenilalaninból és alfa aszparaginsavból áll  
300X édesebb a cukornál hőstabil  
Canderel, Nutrasweet néven kerül forgalomba

## II. Cukorpótlók energiát szolgáltatnak és a napi szénhidrát mennyiségébe bele kell számolni

---

Gyümölcscukor: 30-50% édesebb, mint a cukor  
naponta max. 50 g fogyasztható belőle

Szorbit: Glukonon néven kerül forgalomba 30-50  
g a napi fogyasztható mennyiség belőle

Cukoralkoholok: mannit, xilit, maltit, dulcitol

## Élelmiszerek glikemiás indexe:

---

90-100%: malátacukor, burgonyapüré, főtt burgonya, gabonapehely, rizspehely, minden cukros ital

70-90% fehér és félbarna kenyér, zsemle, kifli, abonett, ostya, kétszersült, sós sütemények, kekszek, édes müzli, pudingpor, tejberizs, fehérliszt, főtt tészta, kalács, répacukor

50-70% zabpehely, kukorica, főtt rizs, feketekenyér, banán, natúr gyümölcslé

30-50% tej, joghurt, kefir, gyümölcs, spagetti, makaróni, tejszínes fagylalt, durum lisztből készült tészták

30% alatti: Fruktóz, szorbit, lencse, bab, borsó, dió, mogyoró, korpás müzli, színes főzelékek, saláták, cékla, retek, paprika, paradicsom



# Szív-, érrendszeri betegségek dietotherápiája

## Zsírsegény étrend

0,3-0,8 g/ ttskg összsír: 60g Energia max. 25%-a

## Indikációs területek:

- Atherosclerosis, infarctus
- Hyperlipidaemiák
- Epehólyag, és epeutak megbetegedései, kő, gyulladás
- Hasnyálmirigy- gyulladás
- Májgyulladás, cirrhosis
- Gyomorhurut, Enteritis, Colitis ulcerosa
- Nephrois
- Diabetes mellitus, Köszvény

# Szív-, érrendszeri betegségek dietotherápiája

---

Tápanyagtartalom.

2000-2400 Kcal energia

Fehérje: 70-80 g (12-16%)

Zsír: max. 60g 1: 1,2: 0,8 telített:  
egyszeresen telítetlen: többszörösen  
telítetlen zsírsav arány Transzzsírsav 2%

Szénhidrát: 300-350 g ebből 30-35 g cukor

Rost: 15-30 g pektin főleg

Folyadék: 2-2,5 liter

Étkezések száma: 4-5X

Koleszterin: 300mg

## Nyersanyag válogatás:

---

Csirke-, pulykamell (1g), csirkecomb(5,2g),  
borjú(4,5g) bélszín(4,4g) marhatarja(6g), marhalapocka(6,2),  
sertéscomb, karaj(8,1g), vadhús(1,2-3,9g), tonhal (0,5g) fogas  
(0,8g) hekk(0,9g), busa (1,9g) pisztráng(2,9g)

Belsőség: marhamáj (3,1g), csirkemáj(3,7g), sertésmáj(5,3g),  
szív( 3g), vese(5g)

Sonkafélék (4-8g), pulykajava(1,5g), pulykafelvágott (7,5g)  
baromfivirslí (13g) krinolin, szafaládé, párizsi(18g) zala(19,9g)

Tej és tejtermékek: 1,5% savanyított tejtermékek( 0,1-3,6g)

Gyülölcs joghurt (2g), tejföl(12g) sovány túró(0,5g) félzsíros(7g)

Sajt: Túra (8,4g) Tolnai (10g) medve light(12,5g) lapka (10g),  
tenkes (16,3g) Anikó (26g) Eidami (26,6g) trappista (28,8g)  
Ementáli (29,4g)

Tojás: 4,8g 3 db/ hét 190mg/ db koleszterin tartalma

Őrlemények: lisztek (0,3-0,6 g) teljeskiörlésű liszt ( 1,8g)  
rizs(0,3), búzadara (1g) zabkorpa (5g) zabpehely ( 6,8g)

Száraztészta: 1,8-5g

Kenyerek: 0,8-1,5g péksütemények 0,4-1,1g

Abonett, hamlett, pászka 0g

Babapiskóta 4,4g, háztartási keksz 6,8g omlós keksz 17g, linzer  
20g, nápolyi 24-32g, csoki 34-35g tejcsoki 44-45 g, chipsek  
46-48g

Gyümölcsök: 0g

Zöldségfélék: 0g

Diófélék, olajos magvak: Földi mogyoró 47g, mandula 52g,  
pisztácia 54g, dió 57g, mogyoró 63g, mák 38g,  
napraforgómag 47,5g, tökmag 50g, gesztenye 1,5g

Zsíradékok: zsír tilos, olaj kis mennyiségben

Ráma 79g, Delma 55g, Delma light 25g, vaj 80g, vajkrém 40g  
szalonna 46-75g, tepertő 83g

## Szív-, érrendszeri betegségek dietotherápiája

---

### Ételkészítési eljárások:

Főzés minden változata

Párolás

Sütés: teflonban, sütőpapírban,  
sütőzacskóban, grill, légkavarásos sütőben,  
agyagedényben, egyben sütés

Sűrítés: diétás és száraz rántással, habarás  
tejjel, kefirrel, hintés, sajátanyaggal sűrítés

## Na szegény étrend

---

Na 60-65% kicserélhető formában a test vizeitereiben és 35-40% kötött formában található

Szerepe:

- Sav. Bázis egyensúly fenntartása
- Ozmotikus nyomás, folyadékterek fenntartása
- Ingerület átvitelben
- Ideg-izom működésben
- Glukóz, aminosav aktív transzportjában

Szükségleti érték: 2g/ nap 5g NaCl bevitelt jelent

A sószegénység fokozatai:

- 500-700mg Na
- 800-1400mg Na
- 1500- 2000mg Na

## Indikációs területei:

- Magas vérnyomás
- Szívbetegségek tehermentesítések.  
Oedemák csökkentése
- Vesebetegségek
- Májbetegségek ascites csökkentése
- Oesophagitis irritáció meggátlása
- Glaukóma belső szemnyomás csökkentése
- Terhességi toxémia oedema és a magas vérnyomás csökkentése

# Nyersanyag válogatás:

## Nem adhatók:

sózott húsok, füstölt húsok, kolbász, szalonna, szalámi félék, húskonzervek, májkrémek, felvágottak: virsi 2000mg, olasz 1500mg, szafaládé, krinolin, párizsi 810mg, sonka 1310mg, gépsonka 450mg, olajos pácolt halak

kemény és félkemény sajtok, ömlesztett sajtok, juhtúró 515mg, ecetes savanyúságok, zöldségkonzervek, készételek, mustár, ketchup, vegeta, delikát, levesporok, leveskockák, sós kekszek, chipsek, ropik, sózott olajos magvak, sózott péksütemények, savanyú káposzta, kovászos uborka

## Korlátozott mennyiségben fogyaszthatók:

kenyér 700-800mg, félbarnakenyér 1200mg zsemle 630mg kifli 170mg/db kalács 680mg Háztartási keksz 392mg, kóla 56-63mg, főzőcsoki 250mg, belsőség 280-338mg, zsemlemorzsa 780mg szárzészta 210-280 mg

## Szabadon fogyasztható:

tej, joghurt, kefir 120mg, húsok túró 18 mg, tejföl 35 mg, vaj 11 mg, tojás 35 mg , friss és mirelit zöldségek srépa 70 mg, cékla 85 mg, cukkini 98 mg, fokhagyma, zeller 100 mg

friss és mirelit gyümölcsök 2-8g banán 22mg, gesztenye 31mg, mazsola 35mg, olajos magvak 5-10 mg mák 16,5

Gabonaiipari termékek, kávé, tea, kakaó mérsékelt mennyiségben ásványvizek 200mg / l alattiak



## Ételkészítési eljárások:

Íz áthangolás édeskés- savanykás irányba

---

Főzés

Párolás- aromás főleg

Sütés

Ízesítés: burkolás, töltés, rakás, rétegzés, tűzdelés  
zöldségekkel és gyümölcsökkel

Fűszerezés:

Babérlevél, gyömbér, kakukkfű, vassfű, majoranna,  
kömény, bazsalikom, borsikafű, szerecsendió, fahéj,  
szegfűszeg, vanília, citrom, narancs, zöldfűszerek  
petrezselyem, kapor, snidling, zellerlevél, vöröshagyma,  
fokhagyma, torma, tárkony

Vivega 17% Na tartalmú összetett ételízesítő vesebetegek  
nem fogyaszthatják

# Vesebetegségek diétás kezelése

## Fehérjeszegény étrend:

célja a szervezet tehermentesítése a fehérje anyagcsere káros végtermékeitől

0,35-0,7 g/ ttskg összfehérje megszorítás

1800-2600 kcal energia bevitel mellett

Zsír: 70g max.

Rost: 20-35g

CH: 300-400 g

Foly.: 2 l állapottól függően

A szénhidrátoknak és a szacharóznak fehérjemegtakarító értéke van

## Indikációs területei a fehérje szegény étrendnek:

- Vesebetegségek
- Májcóma
- Táplálkozási allergiák
- Köszvény
- Policitaemia vera

# Vesebetegségek diétás kezelése

Nyersanyag válogatás:

Húsok: 25-40 g zsírosabb húsokat kell válogatni

lapocka 17g- 295 kcal

dagadó 12g 441 kcal

szelethúst nem tudunk adni darált hús, darabolt apróhús formájában adjuk így más összetevőkkel elfedhetjük a hús kisebb mennyiségét

Húskészítmények: párizsi, krinolin, szafaládé, virsli, olasz ledarálva rámával kikeverve magasabb energia bevittet tesz lehetővé

Tej, tejtermékek: 200 ml/ nap adható, magasabb zsírtartalmú tejet válasszunk, ételkészítéshez felhasználva, tejes turmixok krémek készítéséhez reggeli tejjel fehérje tartalma alacsonyabb

tejföl ételkészítéshez a magasabb zsírtartalmú

tejszín: energia dúsításra használható

túró: 40-50g rámával kikeverve, zöldségekkel ízesítve építhető be

sajt: tejszínes krémsajtok adhatóak max. 10g mennyiségben

Zsiradék: jelentős energia források vaj, ráma, növényi olaj, olívaolaj

Tojás: használható feltétként, ételkészítéshez lazító és kötő anyagként Femini tojásporral helyettesíthető

Gabonafélék: keményítővel helyettesíthetők 0,3-0,8 g feh. Tartalmaznak, rizs jól használható az étrendben

Kenyerek: femini kenyérporból Nepropánból, burgonyakeményítóből készülhet

# Vesebetegségek diétás kezelése

Száraztészták: Femini levesbetétnek, köretnek édesen, femini dara, tarhonya, spagetti, kocka, zsemlemorzsa kapható

Zöldségek: alacsony feh. Tartalmuk miatt jól felhasználhatók hyperkalaemia esetén előfőzéssel áztatással csökkenteni lehet a K tartalmat  
Kivétel: zöldborsó, kukorica, lencse, bab

Gyümölcsök: nagyon jól felhasználhatók, étvágyjavítók

Diófélék, olajos magvak: feh. tartalmuk jelentős ezért nem építhetők be az étrendbe

Energia biztosítás: mézzel, jammal, gyümölcscukorral, szőlőcukorral

Sütemények: Keményítőből készítve felhasználhatók, rétes, piskóta, lángos, lepény, gombócok Femini pudingok