



DR. FÖVÉNYI JÓZSEF - SZÉKELY KATALIN

# DIÉTÁS TANÁCSOK CUKORBETEGEKNEK



TARTSD A SZINTET!



## TARTALOM

# DIÉTÁS TANÁCSOK CUKORBETEGEKNEK

Dr. Fövényi József - Székely Katalin

## TARTALOM

INGYENES SZOLGÁLTATÁSAINK, SZERVIZ & ÜGYFÉLSZOLGÁLAT	
BEVEZETŐ	3
CUKORBETEGEK ÉTRENDJÉNEK FŐ SZEMPONTJAI	4
1. A LEGFONTOSABB: AZ ÉTREND ENERGIATARTALMA	4
2. AZ ÉTREND ÖSSZETÉTELE	4
3. AZ ÉTKEZÉSEK GYAKORISÁGA	5
4. AZ EGYES ÉTKEZÉSEK SZÉNHIRÁT TARTALMA	5
5. A VÉRCUKROT GYORSAN EMELŐ ÉLELMISZER, ÉTEL, ITAL FOGYASZTÁSÁNAK KERÜLÉSE	7
RÖVIDEN A TÁPANYAGOKRÓL	8
SZÉNHIRÁTOK	8
FEHÉRJÉK	10
ZSIRADÉKOK	12
VITAMINOK ÉS ÁSVÁNYI SÓK	12
NÖVÉNYI ROSTOK	13
A „DIÉTÁS” ÉLELMISZEREK	14
MESTERSÉGES ÉDESÍTŐSZEREK	14
CUKORHELYETTESÍTŐ ANYAGOK	16
DIÉTA ÉS ÉLVEZETI CIKKEK	17
DIÉTA ÉS INZULINKEZELÉS	18
HASZNOS TANÁCSOK	21
ÉTRENDI ÚTMUTATÓ, MINTA ÉTRENDEK	22
ÉLELMISZER TÁBLÁZAT	29

# BEVEZETŐ

Köztudott, hogy a cukorbetegség kezelése nem képzelhető el az étrend megfelelő módosítása, a diéta nélkül. Ennek ellenére mind a régebben fennálló, mind az újonnan diagnosztizált cukorbetegséggel együtt élők számára az egyik legnehezebben megoldható feladatnak a diéta bizonyul. Nem véletlenül: étkezni, enni, inni nagyon jó dolog, a legfontosabb örömforrások egyike, azon túlmenően, hogy a táplálkozás az élet egyik alapfeltételét is képezi. Miért nehéz helyesen diétázni? Az egyik ok a megszokás: minél későbbi életkorban lép fel a cukorbetegség, annál nehezebb életmódot, étkezést váltani. A diétával kapcsolatban széles skálán mozog a tévhitok sora. Az egyik véglet: egyáltalán nem szükséges diétázni, az ember cukorbeteg is ugyanúgy étkezhet, mintha teljesen egészséges lenne. A másik véglet: szigorú előírás szerint grammra, kalóriára kiorciózottan, napjában 6-7-szeri gyakorisággal, percnyi pontossággal kell étkezni és ennek keretében számtalan élelmiszert tilos fogyasztani. Nos, a helyes út itt is a középút, amely azonban **egyénileg rugalmasan értelmezendő és messzemenően formálható az egyéni igényekhez, szokásokhoz.** Ebben kíván segítséget nyújtani e kis füzet.

## **MINDEN CUKORBETEG – VAGY CUKORBETEGSÉG ÁLTAL FENYEGETETT EGYÉN – ESETÉBEN ALAPVETŐ FONTOSSÁGÚ AZ ÉTRENDI KEZELÉS. MIÉRT VAN ERRE SZÜKSÉG?**

1. Az alkalmazott vércukorcsökkentő kezeléshez igazítva úgy kell elosztani a diétán belül a szénhidrátok napi bevitelét, hogy az a **lehető legkisebb vércukor ingadozást eredményezze.**
2. Az étrend energiataralmát a kívánatos testsúly eléréséhez, ill. fenntartásához szükséges igazítani. Ezért a legtöbb (főként 2-es típusú) cukorbeteg esetében az energiaszegény diéta a kedvező.
3. A két szempont egyeztetése és az ily módon optimalizált vércukorszint fenntartása esetén **kerülhető el, vagy késleltethető a diabéteszes szövődmények kifejlődése.**

# CUKORBETEGEK ÉTRENDJÉNEK FŐ SZEMPONTJAI

## 1. A LEGFONTOSABB: AZ ÉTREND ENERGIATARTALMA

Ennek oka egyrészt, hogy a cukorbetegek közel 90%-a eleve súlyfelesleggel rendelkezik vagy kövér, másrészt, hogy a még sovány, főként 1-es típusú cukorbeteg is nem kívánatos módon meghízhatnak, ha az étkezésnél nem figyelnek az energiafelvételre és gyakran túladagolják az inzulint. Éppen ezért a **diétának** mindig testreszabottnak kell lennie. Azaz, a normális testtömegű egyének összességében naponta annyi energiához kell juttatnia a szervezetét, amennyit az az **életkor**, a **nem**, a jelenlegi **testsúly**, **testmagasság**, az **anyagcsere jellemzői**, a végzett fizikai tevékenység függvényében megkíván. Egy fiatal sportolónak, fizikai munkát végző férfinak nyilvánvalóan többet, mint egy középkorú, ülőmunkát végző nőnek. Ugyanakkor egy súlyfelesleggel rendelkező személy diétájának kevesebb energiát kell tartalmaznia, mint amennyit szervezete a testtömeg-állandóság érdekében megkívánna, mivel számára a fogyás a legfontosabb elérendő cél. Éppen ezért a testre- (és a kezelési célra) szabott étrend energiatartalma az életkor, a nem és a fizikai aktivitás függvényében igen tág határok, azaz 1000 és 3000 kcal (4200 és 12600 kJ) között mozoghat.

Ahhoz, hogy ki-ki megállapíthassa, eltér-e az ideálistól a testsúlya, a testtömegindex (TTI) kiszámítása szükséges. Ez úgy történik, hogy a kg-ban mért testsúlyt elosztjuk a m-ben mért testmagasság négyzetével. Pl. Egy 70kg-os, 175 cm magas egyén TTI-je:  $70 \text{ osztva } 1,75 \times 1,75 = 70/3,08 = 22,7$ .

### TESTTÖMEG INDEX (KG/M<sup>2</sup>)

### TÁPLÁLTSÁGI ÁLLAPOT

19 alatt	Sovány
19-25	Normális
25-30	Túlsúlyos
30 felett	Elhízott

## 2. AZ ÉTREND ÖSSZETÉTELE

Mérvadó szakvélemények világszerte a zsírban és fehérjében viszonylag szegény, de szénhidrátokban viszonylag dús diétát tartják optimálisnak. A gyakorlatban még megvalósítható, korszerű diabéteszes diéta összetétele tehát: **50% szénhidrát**, **20% fehérje** és **30% zsír**, az energia tartalomra számítva.

Ilyen értelemben a különböző energiatartalmú étrenden belül az egyes tápanyagok mennyisége az alábbi táblázatban feltüntetettek szerint alakul:

ENERGIATARTALOM		SZÉNHIDRÁT	FEHÉRJE	ZSÍR
kcal	kJ	g	g	g
1000	4200	125	50	37
1400	5900	175	70	46
1800	7600	220	90	60
2200	9240	275	110	73

A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy minden étrendi javaslatnál egyidejűleg célszerű megadni az étrend energia- és szénhidrát tartalmát is, mert e kettő elválaszthatatlanul összetartozik, és e kettőből a fehérje- és a zsírhányad csaknem automatikusan következik. Önmagában csupán a szénhidrát tartalomra vagy akár az energia tartalomra történő utalás nem nyújt kielégítő eligazítást.

### 3. AZ ÉTKEZÉSEK GYAKORISÁGA

Általában a **napi** minimum 4-5-szöri étkezés javasolható. Ennek előnyei: az egyszerre viszonylag kisebb szénhidrát mennyiség kevésbé emeli a vércukrot, és a viszonylag kisebb mennyiségű zsíradék kevésbé emeli a triglicerid szintet. Ugyanakkor a gyomor sohasem lesz hosszabb ideig üres és kevésbé érzi kínzóan éhesnek magát az ember. **A napi többszöri étkezés így egyik biztosítéka mind a testsúly sikeres csökkentésének, mind a súlygyarapodás megelőzésének.** Ugyanis minél ritkábban eszik valaki, minél inkább a nap második felében, főként estefelé fogyasztja el a napi táplálék nagy részét, annál hajlamosabb a hízásra és az anyagcsere rendellenességek kifejlődésére/romlására. Ugyanakkor a **mai legkorszerűbb intenzív inzulinkezelés, vagy inzulinpumpa kezelés keretében a cukorbeteg akár naponta csupán háromszor is étkezhet.**

### 4. AZ EGYES ÉTKEZÉSEK SZÉNHIDRÁT TARTALMA

Minden étkezésnek megfelelő mennyiségű szénhidrátot kell tartalmaznia. Ez mind inzulin nélkül, mind inzulinnal kezelt cukorbetegéknél igen fontos, hogy mikor mennyi szénhidrátot kell elfogyasztani, több tényező függvénye. Ezek egyike az élettani tény, hogy a szervezet úgynevezett inzulin érzékenysége napszakos ingadozást mutat: reggel és késő délután a legalacsonyabb, délben és éjjel a legmagasabb. Ezzel magyarázható, hogy ha például reggel és délben azonos mennyiségű szénhidrátot fogyaszt a cukorbeteg, reggel vércukra közel kétszeresére emelkedhet, mint délben. Éppen ezért **reggelire kevesebb szénhidrátot tanácsos fogyasztani, mint ebédre vagy vacsorára.** Hogy mégis mennyit, arra közelítő választ ad az alábbi táblázat, melyben különböző energiatartalmú étrendek esetén javasolt napi össz-szénhidrát mennyiség oszlik 5, illetve 6 adagra.

	1000 kcal (4200 kJ) 125 g szénhidrát	1400 kcal (5900 kJ) 175 g szénhidrát	1800 kcal (7600 kJ) 225 g szénhidrát	2200 kcal (9240 kJ) 275 g szénhidrát
Reggeli	20 g	35 g	40 g	50 g
Tízórai	15 g	20 g	25 g	30 g
Ebéd	40 g	55 g	75 g	90 g
Uzsonna	15 g	20 g	25 g	30 g
Vacsora	35 g	45 g	60 g	75 g

Értelemszerűen a fenti sémától egyénenként lehetséges az eltérés a megrögzött étkezési szokások, az életvitel, a fizikai aktivitás, stb. függvényében.



## 5. A VÉRCUKROT GYORSAN EMELŐ ÉLELMISZER, ÉTEL, ITAL FOGYASZTÁSÁNAK KERÜLÉSE

A vércukor szintjét legjobban a szőlőcukor (glukóz) emeli, ezt követi a maláta cukor (maltóz), répa (nád) cukor (szacharóz), tejcukor (laktóz), és a sorvégén áll a gyümölcscukor (fruktóz), melyet ezért diétás cukorként tartunk nyilván. Ugyanakkor az is ismert, hogy a keményítőt tartalmazó élelmiszerek többsége ugyanúgy, vagy jobban emeli a vércukor szintjét, mint akár maga a répacukor! Ez vezetett a **glikémiás index** fogalmának bevezetéséhez. Ez alatt az egyes szénhidrát tartalmú élelmiszereknek és ételeknek a szőlőcukorhoz vagy esetenként a fehér kenyérhez (zsemlehez) viszonyított vércukoremelő képességét értjük. Az alábbi táblázatban található néhány nemzetközileg vizsgált élelmiszer glikémiás indexe, azonos szénhidrát tartalmú szőlőcukor vércukoremelő hatásának százalékában.

### GLIKÉMIÁS INDEX

<b>90-100%</b>	maláta-cukor, burgonyapüré por, főtt burgonya, méz, gabonapehely, kukoricapehely, rizspehely (általában minden, pelyhesítéssel szétroncsolt sejtfalú), magas szénhidrát tartalmú növényi termék), valamint minden minden cukros (üdítő)ital (amely nagyon gyorsan a bélbe jut és felszívódik).
<b>70-90%</b>	fehér és félbarna kenyér, zsemle, kifli, extrudált kenyér, ostya, kétszersült, sós sütemények, kekszek, édes müzli, pudingpor, tejberizs, fehér liszt, főtt tésztafélék (kivéve a spagettit és a makarónit), kalács, szőlő, (répa)cukor. (Utóbbi csak fele részben tartalmaz szőlőcukrot, másik fele a „diétás” gyümölcscukor.)
<b>50-70%</b>	zabpehely, kukorica, főtt rizs, fekete kenyér, étcsokoládé, banán, natúr (cukrozatlan) gyümölcsle.
<b>30-50%</b>	tej, joghurt, kefir, a legtöbb hazai gyümölcs, spagetti, makaróni (minden, durum búzából készült tészta), tejszínes fagyaltok, tejszokoládé (a magas zsírtartalom miatt lassan szívódik fel a cukor).
<b>30% ALATTI</b>	fruktóz, szorbit, xilit („nyírfacukor”), lencse, bab, borsó, szójabab, dió, mogyoró, korpás müzli, színes-főzelékek, saláták, cékla, retek, paprika, paradicsom.

Ennek figyelembe vételével a szénhidrátokon belül elsősorban a **30% alatti glikémiás indexszel rendelkező élelmiszerek** – közülük is a színes-főzelékek, saláták, zöldségek – a jelenleginél **sokkal nagyobb mértékű fogyasztása javasolható**, elsősorban a cukrot (is) tartalmazó, valamint a finomított szénhidrátok rováására. Ugyanakkor hangsúlyozni szükséges, hogy a viszonylag kedvező glikémiás indexszel rendelkező édességek (tejszokoládé, tejszínes fagyalt) fogyasztása a magas zsír- és ennek következtében magas energiatartalom miatt nem, vagy nagyon korlátozott mértékben ajánlott. Hogy a kenyérénel nem rosszabb glikémiás indexű répacukor fogyasztásának kerülése javasolt, annak az oka az, hogy a cukor „luxus-energián” kívül semmi hasznosat nem tartalmaz a szervezet számára.

# RÖVIDEN A TÁPANYAGOKRÓL

## SZÉNHIDRÁTOK

A legfőbb energiát szolgáltató tápanyagaink közé tartoznak.

Két fő csoportba sorolandók.

### CUKROK

Az étrendben mindenekelőtt a természetes formában előforduló tejcukor (tej, aludttej, joghurt, kefir), illetve gyümölcscukor, szőlőcukor és répacukor keverékei (gyümölcsökben, „diétás” befőttekben, lekvárokban, dzsemekben, „light” gyümölcs nektárokban) kaphatnak helyet. Mivel a tejcukor ugyan gyorsan, de csupán 30-45 percen keresztül, tehát közepes mértékben emeli a vércukor szintjét, a tej, joghurt, kefir stb. 2-3-részre elosztva, 2-4 dl napi mennyiségben fogyasztható.

A gyümölcsök fogyasztása a citrusfélék mellett a hazai gyümölcsök túlnyomó többségét beleértve is messzemenően javasolt. Csupán tekintettel kell lenni azok cukor tartalmára. **Így a magasabb cukortartalmú banánból, szőlőből csupán minimális mennyiséget, a cseresznyéből, meggyből, sárgabarackból, almából többet, a görögdinyéből, málnából, eperből még többet** fogyaszthat a cukorbeteg. A különféle gyümölcsök napi mennyisége, szénhidrát tartalmuk figyelembevételével 100 és (görögdinyéből akár) 1000 g között ingadozhat, 3-4 részre elosztva, és természetesen a naponta fogyasztásra javasolt szénhidrát mennyiségbe beszámítva. Tehát **nem a szokásos kenyér, burgonya, rizs, tészta stb. mellé, hanem részben vagy egészben helyettük fogyaszthatók a gyümölcsök.** Tudnunk kell, hogy a gyümölcsök kitűnően alkalmazhatók fogyókúra keretében, akár cukorbetegség esetében is. Tartalmazzák ugyanis a szervezet számára feltétlenül szükséges szénhidrátot (cukrokat), ezen kívül élelmi rostot, vitaminokat, főként C-vitamint, fontos ásványi sókat, viszont magas víztartalmuk révén igen energiaszegények. Így például ha valaki heti egy-egy nap csak másfél kg, átlag 10% cukrot tartalmazó gyümölcsöt eszik meg, ez az ily módon elfogyasztott 150 g szénhidráttal együtt mindössze 600 kcal (2520 kJ) bevitelét jelenti. Mivel ez messzemenően befolyásolja az alkalmazott vércukorcökkentő kezelés adagját, a gyümölcs-kúra csupán szigorú orvosi ellenőrzés mellett alkalmazható.

### KEMÉNYÍTŐ

A cukrok mellett a szénhidrátok másik fontosabb előfordulási formája a keményítő. Ez a gabonafélék (búza, rozs, árpa, kukorica), továbbá a rizs, a burgonya, a szójabab és a száraz borsó, lencse, bab valamint a gesztenye legfőbb alkotó eleme. Minden növény, így a főzelékfélék, zöldségek is tartalmaznak keményítőt, de míg az előbbiek 20-70 g /100 g közötti mennyiségben, az utóbbiak 5-15g/100 g körül. Tehát minden lisztes áru nagyrészt keményítőt tartalmaz, és általuk jutunk a felvett szénhidrátok többségéhez.

A cukorbetegség is **mindenfajta gabonából származó élelmiszert**, továbbá **rizst, burgonyát, kukoricát, szóját** stb. fogyaszthatnak, azok tényleges **szénhidrát tartalmának figyelembevételével**. Ezen túlmenően azonban tekintettel kell lenni például egyik oldalon a burgonya gyors vércukor emelő hatására (magas glikémiás indexére), a másik oldalon viszont az olasz típusú tészták (spagetti, makaróni) viszonylag lassabb vércukor emelő hatására (alacsony glikémiás indexére). A különbség oka: a durum búzából készült lisztes áruk keményítője nagyrészt amilóz, amely, szemben a legtöbb lisztfajta keményítőjében domináló amilopektinnel, lényegesen alacsonyabb glikémiás indexű, de ez nem jelenti azt, hogy egy étkezésre többet lehet enni belőle.

A **kenyérfélék** közül helytelen a zsemlelét előnyben részesíteni. Kívánatosabba magas rosttartalmú, valóban korpát tartalmazó (és nem barnára színezett) „barna” és „fekete” kenyér fogyasztása. Az utóbbi időben a hazai piacon is megjelentek gabona fehérjével, guár rosttal, valamint korpával dúsított „diabetikus” kenyerek, melyeknek a gyártók túlzott előnyt tulajdonítanak. Előnyös lehet a kétszeres mennyiségű fehérjét tartalmazó, teljes őrlésű tönkölybúzából készült kenyér fogyasztása is.



A száraz hüvelyesek a legelőnyösebben használható élelmiszerek közé tartoznak igen alacsony glikémiás indexük miatt. Viszont minél kisebb energiatartalmú étrendre utalt egy cukorbeteg, annál inkább zöldségek, főzelékek és gyümölcsök formájában javasolandó a szénhidrátok felvétele. Így optimális hatású, 1000 kcal-ás (4200 kJ) étrendet a kenyér, zsemle, tésztafélék teljes mellőzésével is el lehet képzelni, vagy ún. kenyér helyettesítők esetleges beiktatásával pótolhatók: pl. Abonett, Hamlett, Korpovit keksz. Egyébként célszerű, ha a cukorbeteg ismeri a magasabb szénhidrát tartalmú, ezért az étrendbe feltétlenül beszámítandó szénhidrát hordozók mellett a szokásos adagban beszámítás nélkül, **„szabadon” fogyasztható szénhidrát** forrásokat is. Ezek: brokkoli, búzakorpa, cukor nélküli készített cékla, csalamádé, cukkini, fejes saláta, fokhagyma, gomba, karalábé, karfiol, (fejes, vörös, savanyú) káposzta, kelbimbó, kelkáposzta, kínai kel, padlizsán, paradicsom, paraj, patisszon, petrezselyem, póréhagyma, rebarbara, retek, sóska, spárga, tök, (kovászos, saláta , savanyú-), uborka, vörshagyma, zeller, zöldbab, zöldpaprika.

## FEHÉRJÉK

Míg a növényi eredetű élelmiszereink a legfőbb szénhidráthordozók, addig a fehérjék esetében általában állati eredetű élelmiszerekre gondolunk. Ez a nézet anynyiban kiigazításra szorul, hogy elsősorban a gabonából és a hüvelyesekből származó élelmiszereink jelentős (akár 10 g/100 g-ot is meghaladó) mennyiségben tartalmaznak fehérjét. Ez azért lényeges, mert bár nem minden növényi fehérjét képes az emberi szervezet százszázalékosan hasznosítani, a legújabb kutatások szerint kívánatos, hogy ezek aránya főként a cukorbeteg étrendjében elérje az össz-fehérje bevitel 50%-át. Míg ugyanis az állati eredetű fehérjék bomlástermékeinek kiválasztása megterheli a vesét, fokozhatja az albuminürítést, ez a növényi eredetű fehérjékre kevésbé vonatkozik.

Feltétlenül tisztában kell lenni azzal is, hogy bár a **fehérjék szolgálatják szervezetünk építőköveit**, az aminosavakat, egyúttal túlzott bevitelük kapcsán elégnek és energiát is szolgáltatnak. Ezért a szükségesnél nagyobb mennyiségben fogyasztva szerepet játszhatnak a cukorbeteg előnytelen testsúly gyarapodásában is, de legalábbis megakadályozhatják a testtömeg esetenként kívánatos csökkentését. Másrészt viszont **többnyire különböző mennyiségű zsíradékkal együtt fordulnak elő** (rejtett zsír), azaz jelentősen **meg is terhelhetik az energiamérleget**. Ez kiderül bármilyen élelmiszer táblázat tanulmányozása során, tehát amennyiben egy állati eredetű **élelmiszer energiatartalma magas, annak nagy a zsírtartalma, amelyiké alacsony, annak kicsi a zsírtartalma is**.

A felnőtt ember számára az általában **optimális fehérje mennyiség a napi energia-felvétel 20%-a**, ami így 50 és 100 g között mozoghat, hasonlóan az étrend szénhidrát és zsírtartalmához. Ugyanez érvényes a cukorbetegre is (lásd a 3. ol-

dalon lévő táblázatot), kivéve, ha előrehaladott veseszövődményei vannak. Ekkor ugyanis többnyire napi 50 g alá célszerű csökkenteni a fehérje fogyasztást.

Milyen fehérjehordozók fogyasztása ajánlható cukorbetegeknek? Általában a zsírban (azaz energiában) szegényebbeké, és pedig annál szegényebbé, minél energiaszegényebb a javasolt étrend. Egy 1000 kcal-ás (4200 kJ) diétába eszerint elsősorban a grillsirke, a sonkafélék, az 1,5%-os (vagy alacsonyabb) zsírtartalmú tej illeszthető be. De még egy 1800 kcal-ás (7600 kJ) étrendbe is csak egy-egy szelet téliszalámi vagy egy-egy karika szárazkolbász kerülhet bele, különben ezek nagy zsírtartalma kiszoríthatja a laktató, nagyobb fehérje- és alacsonyabb zsírtartalmú felvágottakat, sajtokat. Azaz a cukorbeteg többségének nem kívánatos mást fogyasztani, mint baromfit, sovány sertés- és marhahúst, halat, 100 g-onként 300 kcal-nál (1260 kJ) kevesebb energiát tartalmazó sajtokat és felvágottakat, már ami a fehérjét illeti. Tojásból – beleszámítva a száraz tésztákban lévő is – elsősorban magas koleszterin tartalma miatt napi egy db fogyasztása lehetséges.

Tehát annak érdekében, hogy ne boruljon fel a zsír javára az optimális szénhidrát-fehérje-zsír arány, mindig a fogyasztott élelmiszerek szénhidrát- és energiataralmának együttes szem előtt tartásával kívánatos az étrend összeállítása.



## ZSIRADÉKOK

Ami az érzelmeszedés szempontjából fokozottan veszélyeztetett cukorbetegeket illeti, kívánatos, hogy a **zsiradékok közül a növényi eredetűeket részesítsék előnyben**. Miután az állati eredetű zsírok rejtett zsiradék formájában benne vannak állati eredetű fehérje forrásainkban, fogyasztásuk nem mellőzhető, csupán részben a húsáruk, tejtermékek megválogatásával, részben a korszerű, zsír kímélő (grillezés, roston sütés, sütőfólia, mikrohullámúsütő használata) konyhatechnika alkalmazásával mérsékelhető.

A korszerű növényi eredetű zsírok közül fogyasztásra különösen ajánlhatók a margarinok, főként az igen egészséges zsírsav-összetételű készítmények, mint a Flóra vagy a light margarinok. Az étolajok közül elsősorban a repce-, napraforgó-, valamint az olíva olaj használata javasolható. Míg a növényi olajok koleszterin mentesek, a tejjel készült margarinok koleszterin-tartalma olyan csekély, hogy elhanyagolható. Előnyös, ha az étrend minél nagyobb mennyiségben tartalmaz többszörösen telítetlen, ún. omega-3 zsírsavakat is, ezek elsősorban a tengeri halakban találhatóak, de jelentős mennyiség található belőlük a dióban és a mogyoróban is.

A nagyon alacsony energiatartalmú étrendek – pl. az 1000 kcal-ás (4200 kJ) étrend – olyan kevés zsiradékot tartalmazhatnak, azt is csak rejtett zsír formájában, hogy az ételek elkészítésénél még olajat sem szabad használni, és zsírmentes konyhatechnikát kell alkalmazni. Az 1400 kcal-ás (5900 kJ) étrendhez mindig gondosan megválogatott tejtermékek és húsáruk felhasználása mellett javasolható minimális növényi zsiradék alkalmazása a megengedett energiahatáron belül. Az 1800 kcal-ás (7600 kJ) és e fölötti energiatartalmú étrendnél az ételek elkészítésénél főzőmargarin és olaj javasolható.

## VITAMINOK ÉS ÁSVÁNYI SÓK

Az eddig tárgyalt diéta mind vitaminokban, mind ásványi sókban maximálisan gazdag és e szempontból értékesebb, mint az átlagos hazai étrend. Viszont fontos hangsúlyozni, hogy az **ásványi sók közül a konyhasó bevitele átlag négyszeresen haladja meg az ideálist**. Ezért kívánatos lenne – főként hipertóniás – cukorbetegeknek a sózás maximális kerülése.

A cukorbetegnek nem feltétlenül szükséges táplálék-kiegészítőket (vitaminokat) szednie, csak azért mert cukorbeteg. Legfeljebb meghűléses betegségek idején, az immunrendszer erősítése céljából.

## NÖVÉNYI ROSTOK

Köztudott, hogy az elmúlt 50-100 év során kontinensünk emberének táplálkozása rostszegényre vált. Ennek számos kedvezőtlen következményével találkozhatunk. A rostszegény táplálkozás leggyakrabban székrekedéshez vezet, de szerepet tulajdonítanak neki a cukorbetegség létrejöttében és a vastagbélrákok szaporodásában is. A cukorbetegség abban az esetben, ha az eddig javasoltak alapján sok főzeléket, salátát, gyümölcsöt, valamint fehér kenyér helyett korpás kenyeret fogyasztanak, e téren is optimális szintre emelhetik táplálkozásukat. Fogyókúrában kiváló szolgálatot tehet, ráadásul a rostbevittet is növeli a **zabkorpa** és a **búzakorpa** fogyasztása. Mindkettő tejben, joghurtban, kefirben, stb. keverhető el, napi 3-6 evőkanálnyi mennyiségben.

Jelentősen csökkenthetik az étvágyat, rendezhetik a bélműködést és biztosíthatják a fogyókúra sikerét.



## A „DIÉTÁS” ÉLELMISZEREK

A szakemberek egyöntetű véleménye szerint a cukorbetegeknek elsősorban nem „diétás” élelmiszereket kell fogyasztaniuk, hanem az eddig tárgyaltak értelmében a „normális”, azaz az élelmiszer üzletekben és piacokon kapható élelmiszerekből kell összeállítani étrendjüket, az ismertetett szempontok szerint.

Az úgynevezett „diétás” élelmiszerek többsége az élelmiszeripar (kis részben cukrászok) által előállított édességek ill. light tejtermékek fogyókúrázók és cukorbetegek számára is fogyasztható változatainak köréből kerül ki. Többnyire arra alkalmasak, hogy a diabéteszesek komfortérzetét növeljék és a diszkrimináció-érzetet, amely abból fakad, hogy ők nem ehetnek édességet, csökkentsék. Mérvadó szakvélemények szerint azonban a „diétás” élelmiszerek legfeljebb az étrend kiegészítőiként kaphatnak helyet és nem azt a célt szolgálják, hogy elsősorban ezeket fogyasszák. **A diétás élelmiszerek túlnyomó többsége nélkül teljes értékű lehet a diéta, diétás élelmiszerekkel viszont az édes ízről lemondani nem képesek részére kellemesebb.**

A diétás élelmiszerek két csoportba oszthatók, úgymint mesterséges édesítőszer-ek és cukorótlók, ill. a velük készült ételek és italok.

## MESTERSÉGES ÉDESÍTŐSZEREK

Az ételek és italok készítésénél meghatározó a szerepük mind a cukorbetegek, mind bárki más étrendjében, aki fogyókúrázik, vagy egyszerűen csak kerülni akarja a túlzott cukorfogyasztást és egészségesebben óhajt táplálkozni. Közös jellemzőjük, hogy energiát nem tartalmaznak (az aszpartám energiatartalma gyakorlatilag elhanyagolható), tehát az energiaszegényebb étrendbe is beilleszthetők. Tabletták, porok és folyadékok formájában kerülnek forgalomba, s fontos alkotórészeit képezik az energiaszegény vagy energiamentes üdítőitaloknak és gyümölcsnektároknak is.

Szerte a világon és ma már hazánkban is több fajta mesterséges édesítőszer forgalmaznak. Ezek: a szaharin, a ciklamát, az aceszulfám-K, az aszpartám, a stevia (sztívia) és a szukralóz.

### Fő jellemzőik a következők:

A **szaharin** 120 éve ismert, a legrégebbi édesítőszer. 300-szor édesebb a cukornál. Igen olcsó. Fő hátrányai, melyek miatt jogosan szorul egyre hátrább az édesítőszer-ek piacán, egyrészt hogy fémes mellékíze van, másrészt hogy hőre, tehát főzésre, sütésre bomlik.

A **ciklamát** nátrium vagy kalcium sója formájában ismert. Mintegy 30-szor édeesebb a cukornál, és csaknem tökéletes cukor illúziót kelt. A második legolcsóbb édesítőszer. Emellett további két jellemzőjében is felülmúlja a szaharint: mellékízümentes és hőhatásra nem bomlik el.

Az **aceszulfám-K** drágább a ciklamátnál, viszont mind édesítő erejében, mind egyéb jellemzőiben azzal csaknem egyezik. Kiváló ízű, továbbá hőhatásra (főzésre, sütésre) nem bomlik el.

Az **aszpartám** szemben az előző három kémiai anyaggal két aminosavból álló, ezért „természetesnek” nevezett édesítőszer. Mintegy 300-szor édeesebb a cukornál, és kiváló ízű. Két szempontból azonban hátrányban van az előző két édesítőszerrel szemben: egyrészt sokkal drágább, ez a legdrágább édesítőszer, másrészt hőre, fényre elbomlik. (A vele készült üdítőitalok a szavatossági idő lejártával ízeket vesztenek.) Az aszpartám alkalmazása tilos a fenilketonuriában szenvedőknél, mivel fenilalanint tartalmaz. Az utóbbi években az aszpartám rendszeres támadások célpontja, amennyiben egyesek (a sztívia nevű másik természetes édesítőszer propagálói) mérgezőnek, az egészségre ártalmasnak tartják. Ezt vizsgálatok nem támasztották alá, csupán a fenilketonuriások számára jelent veszélyt, de itt sem többet, mint minden más, fenilalanint is tartalmazó élelmiszer.

A **stevia (sztívia)** egy Paraguayban őshonos növény kivonata, mely igen intenzív, a cukorénál 300-szor nagyobb édesítő hatással rendelkezik. Korábban – mivel a konkurencia nyomására nem engedélyezték édesítőszerként történő felhasználását – kozmetikumként, bőrproblémák orvoslására használták. Gyakorlatilag kalóriamentes, az édes ízért felelős steviol-glükozidok mellett A és C vitamint, cinket, rutint és értékes ásványi anyagokat is tartalmaz.

A **szukralóz** alig húszéves múltra tekint vissza. Egy olyan szintetikus vegyület, amelyet közvetlenül a cukor molekulából állítanak elő azáltal, hogy három hidroxil (-OH) csoportot klór (-Cl) atommal helyettesítenek, és így keletkezik a répa(nád) cukorból egy annál 400-800-szor édeesebb anyag. Előnye a tiszta íz, utóízmentesség, nincs energiatartalma, mind oldatban, mind magas hőmérsékleten, mind savas, mind lúgos közegben stabil marad, tehát sütésre, főzésre alkalmas. Csak nagyon kis mértékben metabolizálódik, mert többnyire változatlan formában kiválasztódik a széklettel; ez annyit jelent, hogy valamennyi klór atomkötésben marad, és nem vándorol a szervezetben. Az a kevés hányada, mely felszívódik, nem toxikus összetevőkre bomolva végül a vizelettel távozik a szervezetből.

Fenti édesítőszeresek tehát ajánlhatók cukorbetegeknek és minden testsúlyára vigyázni kívánó egyénnek akár mindennapos fogyasztásra is. Elsősorban italokat (kávé, tea, kakaó, üdítő) célszerű édesíteni velük, de kiválóan alkalmazhatók túró, gyümölcssaláta, stb. ízesítésére is. Nem rákkeltők még abban az esetben sem, ha a javasolt mennyiség többszörösét fogyasztaná is valaki. Terhesség alatt használatukat elővigyázatosságból nem javasolják, bár még egyszer sem észlelték magzatkárosító hatásukat.

E helyütt említendőek meg a fenti mesterséges édesítőszerrel vagy azok valamilyen kombinációjával édesített energiamentes, diétás, elterjedt angol kifejezéssel light szénsavas üdítőitalok. Ezek fogyasztása mindenki számára javasolható legyenek cukorbeteg, fogyókúrások vagy akár minden szempontból egészséges egyének, akik az édes üdítőitalokat előnyben részesítik a vízzel szemben. Hangsúlyozni kell, hogy e termékek a cukorral készült „normális” üdítőitalokkal szemben mindenképpen előnyben részesítendőek, különös tekintettel a még egészséges és normális testtömegű ifjúságra. Ne felejtjük el, 1 liter normál üdítőitalban legyen az kóla vagy akármi más 110-130 g cukor van, ami 440-500 fölösleges kcal-t jelent a szervezet számára. Szintén mesterséges édesítőszerrel édesítik a hozzáadott cukrot nem tartalmazó, light gyümölcsleveket. Kívánság esetén ezeket a cukorbeteg fogyaszthatják, szem előtt tartva átlag 5 g/dl természetes cukortartalmukat és beszámítva azt a napi javasolt szénhidrát mennyiségbe.

## CUKORHELYETTESÍTŐ ANYAGOK

Minden olyan édesipari vagy sütőipari terméknél legyen az csokoládé, desszert, torta, piskóta, ahol nélkülözhetetlen a cukor tömege, mesterséges édesítőszerrel csupán korlátozottan használhatók. Ez esetben az úgynevezett „cukorhelyettesítők” jöhetnek szóba. A gyakorlatban három fajtájukkal találkozhatunk: ezek a gyümölcscukor (fruktóz), a szorbit és a legújabban elterjedt xilit („nyírfacukor”).

A **gyümölcscukor**, vagy kémiai nevén fruktóz 30%-kal édesebb a répacukornál. A természetben elsősorban a gyümölcsökben fordul elő, innen származik magyar neve is. A vércukrot csupán kis mértékben emeli, ezért használják „diétás” cukorként. A diétás édesipar első számú alapanyaga. Hátránya, hogy jelentősen drágább a cukornál. Mivel szénhidrát, a napi szénhidrát mennyiségbe beszámítva maximum napi 50 g fogyasztása javasolható. Ami a főként 2-es típusú cukorbetegeket illeti, sem a fruktózzal, sem a következőkben tárgyalandó szorbittal készült termékek nem javasolhatók számukra, mivel ezek energiatartalma megegyezik a cukoréval, és ahhoz hasonló mértékben hizlalnak. Ezen túlmenően a fruktózzal készült diétás ostyák, kekszek közel ugyanolyan mértékben emelik a vércukrot, mint a cukrot tartalmazók. A gyümölcscukor fogyasztása nem javasolt magas triglicerid szintek esetén.

A **szorbit** egy úgynevezett cukoralkohol, amely a cukor édesítőerejének csupán 50-60%-ával rendelkezik. Ez az oka annak, hogy a por alakú készítményeket még szaharinnal is édesítik. Ez is drágább a cukornál. A vércukrot a fruktózhoz hasonló mértékben, tehát enyhén, de igen elhúzódóan emeli, mivel lassan alakul át glukózzá. Ennél nagyobb hátrányt jelent az a tulajdonsága, hogy egyéni érzékenységtől és hozzá szokástól függően nagyobb mennyiségben fogyasztva bél-puffadást, hasmenést okozhat. Fogyasztható napi mennyisége maximum 30-50g,

amely beszámítandó a napi szénhidrát mennyiségbe. Cukormentes cukorkák formájában is forgalmazzák. Ezen kívül diétás befőttekben és dzsemekben helyettesíti a cukrot.

A **xilit** a természetben is előforduló cukorhelyettesítő édesítőszer (cukoralkohol), melyet hazai fantázianevét „nyírfacukornak” is neveznek, jóllehet kukoricaszárból állítják elő. 40%-kal kevesebb kalóriát, 50%-kal kevesebb szénhidrátot tartalmaz, mint a cukor. Lassan szívódik fel, fogyasztása fokozza a teltség érzetet, ezáltal mind a cukorbeteg-, mind a fogyókúrás étrendben előnyösen alkalmazható. Kifejezett fogvédő hatással is rendelkezik. Árfekvése egyelőre meghaladja mind a fruktózt, mind a szorbitét.

## DIÉTA ÉS ÉLVEZETI CIKKEK

**Kávét, teát:** 1-3 dupla fekete, illetve 2-4 csésze tea naponta elfogyasztható, ha egyéb betegség miatt nem ellenjavallt. A koffein gyakorlatilag nem emeli sem a vércukor, sem a vérnyomás szintjét.

**Alkoholos italok:** Három fajtájukat kell elkülöníteni; a jelentős mennyiségben cukrot tartalmazókat, a cukrot kis mennyiségben, valamint egyáltalán nem tartalmazókat.

A **cukros likőrök, desszertborok, édes és félédes pezsgők, barna sörök** magas energia tartalmúak és erősen emelik a vércukorszintet, ezért kerülendők.

A **sörök** mérsékelt vércukor-emelkedést okoznak, ezért naponta 1 pohárnyi mennyiséggel fogyaszthatók (ez kb. 1/2 zsemle vércukoremelő hatásának felel meg).



A száraz borok, a „diabetikus” sör és főként a tömény szesz-készítmények gátojják a máj cukorleadását, ezért elsősorban inzulinnal kezelt, de szulfanilurea tablettát szedő cukorbetegknél is a **vércukor meredek eséséhez** vezethetnek. Ezért az tanácsolható, hogy csak ritka alkalmakkor, maximum 1 pohárával vagy 5 cl-nyi mennyiségben éljen velük a cukorbeteg és egyidejűleg mindig fogyasszon némi szénhidrátot is. A legújabb európai diétás ajánlások szerint napi 2-3 dl vörösbor elfogyasztása cukorbeteg és metabolikus szindrómások esetében hozzájárulhat az érrendszeri megbetegedések megelőzéséhez. Ugyanakkor nem szabad elfelejtkezni az alkohol magas energiaértékéről sem: fokozott mértékben történő fogyasztása a testtömeg nem kívánatos gyarapodását is eredményezheti!

## DIÉTA ÉS INZULINKEZELÉS

Inzulinkezelés mellett különleges fontossága van a megfelelő mennyiségű, minőségű és a megfelelő elosztásban fogyasztott diétának. Míg anyagcsere-egészséges egyéneknél az inzulin az étkezésnek megfelelően tetszőleges időpontban és mindig a megfelelő mennyiségben áll rendelkezésre, addig hagyományos inzulinkezelés mellett a beadott inzulin nem (mindig) „alkalmazkodik” az étrendhez. Ezért a 2-es típusú cukorbetegknél leggyakrabban alkalmazott napi kétszeri inzulin adagolás esetén az 5. oldalon található táblázat szerint célszerű – az energiaigény függvényében – szétosztani a naponta elfogyasztott szénhidrát mennyiséget.

Az inzulinkezelés korszerű (intenzív) módszereivel azonban enyhíteni lehet az étrend szigorú szabályait. Viszont nem tévesztendő szem elől: a szabadság soha nem jelenthet szabadosságot! Az elfogyasztott ételek szénhidrát tartalmának mérése, illetve szemmértékkel való becslése továbbra sem mellőzhető. Melyek tehát a diétának az inzulinkezeléssel összefüggő kérdései?

Maga az inzulinkezelés nem befolyásolja az étrend energia- vagy szénhidrát-tartalmát. Ha valakinek energiaszegény étrenden kell lennie, úgy azt inzulinkezelés mellett is megteheti, feltéve, hogy az inzulin napszakos elosztása megfelelő és nincs szó inzulin túladagolásról. (Sajnos utóbbi hiba nagyon gyakori és ilyenkor bármit tesz is a cukorbeteg, hipoglikémia veszélye nélkül képtelen az energiaszegény étrend betartására. Ebben roppant nagy a gondozó orvos felelőssége!)

A naponta háromszori gyorshatású, és lefekvés előtt adott NPH vagy glargin ill. detemir inzulin (egyszeri bázis) alkalmazása esetén az egyes étkezések szénhidrát-tartalma nem feltétlenül kötött: Egy-két E-gel több vagy kevesebb gyorshatású inzulin alkalmazásával némileg kevesebb vagy több szénhidrát fogyasztható a soron következő étkezésre. Azonban a főétkezések időpontjai meglehetősen kötöttek, pl. 7, 13 és 18 óra. Természetesen a szintén kötött időpontban elfogyasztandó kis étkezések sem mellőzhetők. Ha nem képes időben étkezni a diabéteszes és a főétkezés időpontját 1-2 órával kitolni kényszerül, ennek feltétele az, hogy addig is 1-2 E gyorshatású inzulint adjon a vércukor megemelkedés elkerülésére.

A napjában kétszer (reggel és lefekvés előtt) alkalmazott NPH bázisinzulin melletti háromszori gyorshatású inzulinnal – főként pedig ultragyors hatású inzulinnal (liszpro-, aszpart- vagy glulizin inzulinnal) – történő intenzív inzulinkezelés esetén válik lehetségessé a diéta nagyfokú liberalizálása. Ugyanez érvényes még inkább a közel ideális bázisinzulinként naponta egyszer adagolandó 24 órás egyenletes hatású analóg glargininzulin alkalmazására. A kb. 20 órás hatású szintén analóg detemirinzulin napi egyszeri vagy kétszeri adásával közel azonos a helyzet. A táplálkozás időpontja és az egy-egy alkalommal elfogyasztható szénhidrát mennyisége rendkívül tág határok között mozoghat. Általában elegendő naponta 3 főétkezést elfogyasztani, a kísétkezések többnyire mellőzhetőek. Főként az ebéd időpontját lehet tág határok között változtatni. Még esetenként az is lehetséges, hogy ha a diabéteszes egyén nem tud ebédelni, kihagyja a déli gyorshatású (ultragyors) inzulinnal adását és az nap csupán kétszer (reggelire és vacsorára) étkezik. A kísétkezések beiktatása tetszés szerint történhet, de sokszor ennek az a feltétele, hogy előtte is adjanak kis mennyiségű ultragyors hatású inzulint.

Ezen intenzív inzulinkezelési módszer minimális kockázattal történő és sikeres alkalmazásához **elengedhetetlen, hogy a diabéteszes egyén a saját anyagcseréjének irányításához**, ezen belül az ételek szénhidrát tartalmának megbecsüléséhez, az egy-egy étkezéshez szükséges gyorshatású (ultragyors hatású) inzulinnal adagjának megítéléséhez **megfelelő magas szintű ismeretekkel rendelkezzen**. További feltétel a **vércukor rendszeres, napi 4-5 alkalommal történő mérése**. Ismernie kell a különféle szénhidráttartalmú ételek vércukor emelő hatását (glikémiás indexét) is. Az alábbi táblázat segítséget nyújthat kinek-kinek abban, hogy napi össz-inzulinigénye függvényében durván megbecsülje az elfogyasztani szándékozott szénhidrát gyorshatású inzulinnal igényét, azaz, hogy étkezése előtt hány E-et adjon belőlük.



Napi inzulin igény (E)	22	26	30	34	38	42	46	50	54	68	62	66	70	74	78
10g szénhidrát gyors hatású inzulin igénye (E)	0.7	0.8	0.8	0.9	1.0	1.0	1.1	1.2	1.2	1.3	1.4	1.5	1.5	1.6	1.7

Hogy bárki meggyőződhessen arról, hogy az alkalmazott inzulin megfelelő, esetleg sok vagy kevés volt egy-egy ételféleség esetén, feltétlenül szükség van arra is, hogy egy-egy étkezés után is mérje a vércukrot.

Nem lehet eléggé hangsúlyozni, hogy az inzulinkezelés kétélű fegyver: ha a beteg az étkezések kapcsán bevitt szénhidrát mennyiséghez képest túladagolja, hipoglikémia veszéllyel jár. Amennyiben viszont – főként a liberalizált étrend keretében – az egyedi kívánság szerinti többlet-étkezés, ezenbelül többlet-szénhidrát bevitel ellensúlyozásaként rendszeresen megemelik az étkezési inzulin adagokat, az ily módon felvett többlet-energia a testsúly nem kívánatos gyarapodását eredményezi. Korábban ifjú házassági férfiaknál, valamint szülést követően nőknél volt észlelhető néhány év alatt 5-10 kg-os testsúly gyarapodás. Ma már ez úgyszólván mindennaposnak tűnik egyetemi hallgatóknál, ülő munkára váltóknál, akik többsége ma már szinte semmilyen sportot nem űz, fizikailag teljesen inaktív: Esetükben évi 5-6 kg-os testsúlynövekedés sem ritka.

Éppen ezért fontos szabály: nemcsak a 2-es típusú, hanem az 1-es típusú cukorbeteg is rendszeresen ellenőrizze testsúlyukat, és ha annak több mint 1-2 kg-os gyarapodását észlelnék, azonnal fogják vissza étkezésüket és azzal arányosan csökkentik étkezési inzulinadagjaikat.



## HASZNOS TANÁCSOK

- Elsősorban teljes őrlésű lisztből készült kenyeret, péksüteményt fogyasszon.
- Egyen naponta többször zöldség- és salátafélét, akár minden étkezéshez.
- Naponta fogyasszon nyers gyümölcsöt, akár desszert vagy kis étkezés helyett is.
- Mértékkel fogyasszon a tejtermékekből. A csökkentett zsírtartalmú készítményeket részesítse előnyben.
- Mértékkel fogyasszon tojást, naponta átlag 1 darabot.
- Szárazhüvelyesekből (lencse, szárazbab, száraz borsó) akár hetente készíthet levest vagy főzeléket.
- Korlátozza a zsírok fogyasztását. Főzéshez elsősorban repce olajat, napraforgó olajat használjon, salátákhoz olíva-, vagy lenmag olajat.
- A zsíros húsokat, valamint a sertészsírt, vaját lehetőleg iktassa ki étrendjéből.
- Célszerű „zsírkímélő” konyhatechnikát – grillezést, roston, alufóliában történő sütést – alkalmazni. Kerülje a bő zsiradékban (akár olajban) történő sütést.
- Ízesítse az ételeket különféle zöld, illetve szárított fűszernövényekkel, és minél kevesebb sóval. Az ételeket utólag ne sózza.
- Célszerű kerülni a cukorral készített ételeket (sütemények, cukrozott befőttek), és mindenekelőtt italokat (kólafelek, cukrozott gyümölcslevek, szörpök).
- Rendszeresen vezessen étrendi naplót.
- Igyon naponta 2-2,5 l folyadékot.
- Egyen hetente halat és egy 5 dkg-nyi olajos magvat (az Omega-3 zsírsav tartalom és a magas vitamin tartalom miatt).

## 1000 KCAL/125 G SZÉNHIDRÁT

### 1. NAP

#### REGGELI

20 g szénhidrát  
4 dkg rozskenyér,  
2 dkg light margarin,  
fél db. zöldpaprika,  
Citromos tea  
185 kcal, 4 g fehérje, 8 g zsír

#### TÍZÓRAI

15 g szénhidrát  
15 dkg (1 közepes) őszibarack  
60 kcal,

#### EBÉD

40 g szénhidrát  
1 adag kelbimbó leves,  
10 dkg fűszeres csirkemell  
alufóliában sütve,  
30 dkg párolt sárgarépa,  
Limonádé édesítővel  
465 kcal, 33 g fehérje, 15 g  
zsír

#### UZSONNA

15 g szénhidrát  
2 dl kaukázusi kefir,  
1 evőkanál zabkorpa  
150 kcal, 7 g fehérje, 6 g zsír

#### VACSORA

35 g szénhidrát  
Melegszendvics:  
6 dkg rozskenyér,  
5 dkg túró petrezselyemmel,  
10 dkg paradicsom,  
245 kcal, 14 g fehérje, 7 g  
zsír

### 2. NAP

#### REGGELI

20 g szénhidrát  
4 dkg korpás kifli,  
3 dkg pulykasonka,  
1 dkg light margarin,  
5 dkg retek,  
Tea édesítővel  
200 kcal, 11 g fehérje, 3 g  
zsír

#### TÍZÓRAI

15 g szénhidrát  
175 g-os cukormentes  
gyümölcsjoghurt  
90 kcal, 8 g fehérje, 0 g zsír

#### EBÉD

40 g szénhidrát  
1 adag gombakrém leves  
(instant),  
Töltött tök,  
10 dkg őszibarack  
390 kcal, 13 g fehérje, 11 g  
zsír

#### UZSONNA

15 g szénhidrát  
10 dkg körte  
50 kcal

#### VACSORA

35 g szénhidrát  
7 dkg graham kenyér,  
1 pár virsli, mustár,  
Citromos tea  
440 kcal, 19 g fehérje, 20 g  
zsír

### 3. NAP

#### REGGELI

20 g szénhidrát  
4 dkg bakonyi barnakenyér,  
1db lágy tojás,  
5 dkg uborka,  
Gyümölcs tea édesítővel  
170 kcal, 10 g fehérje, 1 g zsír

#### TÍZÓRAI

15 g szénhidrát  
15 dkg kivi  
90 kcal, 1g fehérje, 1g zsír

#### EBÉD

40 g szénhidrát  
Erőleves (üresen),  
4 db káposztás palacsinta,  
3 dl ásványvíz  
330 kcal, 6,5 g fehérje, 10,5  
g zsír

#### UZSONNA

15 g szénhidrát  
1 db light kockasajt,  
3 db korpás Abonett  
150 kcal, 3 g fehérje, 1 g zsír

#### VACSORA

35 g szénhidrát  
Görög saláta,  
1 db magos zsemle,  
2 db Korpovit keksz,  
Tea  
420 kcal, 21 g fehérje, 20 g  
zsír

## 1400 KCAL/175 G SZÉNHIDRÁT

### 1. NAP

#### REGGELI

**35 g szénhidrát**  
7 dkg bakonyi barna kenyér,  
2 dkg light lapka sajt,  
2 dkg margarin,  
5 dkg paradicsom,  
Tea  
**375 kcal, 12 g fehérje, 7 g zsír**

#### TÍZÓRAI

**20 g szénhidrát**  
3 db puffasztott búza,  
3 dkg ízesített vajkrém,  
Ásványvíz  
**205 kcal, 3 g fehérje, 2 g zsír**

#### EBÉD

**55 g szénhidrát**  
Citromos karfiol leves,  
Sült tonhal szelet,  
Petrezselymes rizs  
(6 dkg száraz rizs),  
Paradicsom-paprika saláta  
**470 kcal, 25 g fehérje, 15 g zsír**

#### UZSONNA

**20 g szénhidrát**  
Gyümölcs saláta vegyes  
**100 kcal**

#### VACSORA

**45 g szénhidrát**  
Alufóliában sült csirkecomb,  
Párolt mexikói köret, (30 dkg),  
3 dl light almálé  
**380 kcal, 30 g fehérje, 18 g zsír**

### 2. NAP

#### REGGELI

**35 g szénhidrát**  
1 db szeszámagos kifli,  
3 dkg zala felvágott,  
2 dkg light margarin,  
5 dkg zöldpaprika,  
2 dl tejeskávét  
(1 dl 1,5%-os tejből)  
**275 kcal, 13,5 g fehérje, 9,5 g zsír**

#### TÍZÓRAI

**20 g szénhidrát**  
150 g kefir,  
2 db rozsos Abonett  
**150 kcal, 8 g fehérje, 5 g zsír**

#### EBÉD

**55 g szénhidrát**  
Paradicsom leves,  
Natúr sertés sült,  
Zöldbab főzelék,  
25 dkg narancs,  
**577 kcal, 30 g fehérje, 22 g zsír**

#### UZSONNA

**20 g szénhidrát**  
8 dkg banán  
**80 kcal, 1 g fehérje**

#### VACSORA

**45 g szénhidrát**  
8 dkg rozskenyér,  
5 dkg körözött,  
Zöld hagyma, tea  
**275 kcal, 20 g fehérje, 7 g zsír**

### 3. NAP

#### REGGELI

**35 g szénhidrát**  
7 dkg fokhagymás pirítós, tea  
**155 kcal, 8 g fehérje, 2 g zsír**

#### TÍZÓRAI

**20 g szénhidrát**  
20 dkg kivi  
**100 kcal, 1 g fehérje**

#### EBÉD

**55 g szénhidrát**  
Húsleves,  
Főtt marha lapocka,  
Sóskamártás,  
10 dkg főtt burgonya,  
Diétás capuccino  
**605 kcal, 34 g fehérje, 25 g zsír**

#### UZSONNA

**20 g szénhidrát**  
1 db diétás almáspite  
**150 kcal, 5 g fehérje, 5 g zsír**

#### VACSORA

**45 g szénhidrát**  
1 db lenmagos buci,  
2 db tojásból rántotta,  
Újhagyma,  
Tea,  
10 dkg eper  
**320 kcal, 17 g fehérje, 11 g zsír**

## 1800 KCAL/225 G SZÉNHIDRÁT

### 1. NAP

#### REGGELI

40 g szénhidrát  
2 dl tejeskávé édesítővel,  
1 db zsemle,  
3 dkg köményes sajt,  
5 dkg paradicsom  
**360 kcal, 19 g fehérje, 11 g zsír**

#### TÍZÓRAI

25 g szénhidrát  
Eperturnix (3 dl tej,  
10 dkg eper)  
**210 kcal, 10 g fehérje, 5 g zsír**

#### EBÉD

60 g szénhidrát  
Karfiol leves, reszelt máj,  
20 dkg burgonyából  
főtt burgonya,  
Savanyú uborka,  
2 dl light almalé  
**480 kcal, 16 g fehérje, 15 g zsír**

#### UZSONNA

25 g szénhidrát  
Házilag készített diétás vanília  
puding  
**200 kcal, 10 g fehérje, 5 g zsír**

#### VACSORA

50 g szénhidrát  
1 db vagdalt, zöldborsó főzelék,  
10 dkg málna  
**430 kcal, 25 g fehérje, 15 g zsír**

#### UTÓVACSORA

25 g szénhidrát  
1 db kifli, 2 dkg ízesített vaj-  
krém, tea  
**180 kcal, 6 g fehérje, 3 g zsír**

### 2. NAP

#### REGGELI

40 g szénhidrát  
8 dkg rozskenyérw,  
3 dkg baromfi párizsi,  
Jégcsap retek,  
Tea  
**180 kcal, 16 g fehérje, 5 g zsír**

#### TÍZÓRAI

25 g szénhidrát  
Gyümölcsös túrókrém házilag,  
2 dl ásványvíz  
**160 kcal, 6 g fehérje, 5 g zsír**

#### EBÉD

60 g szénhidrát  
Halászlé,  
Káposztás tészta,  
2 dl ásványvíz  
**590 kcal, 27 g fehérje, 18 g zsír**

#### UZSONNA

25 g szénhidrát  
20 dkg nektarin  
**100 kcal**

#### VACSORA

50 g szénhidrát  
Csőben sült pulykamell,  
(4 dkg nyersen)  
Párolt rizs,  
Limonádé  
**580 kcal, 30 g fehérje, 32 g zsír**

#### UTÓVACSORA

25 g szénhidrát  
175 g kefir, 3 db Abonett  
**190 kcal, 6 g fehérje, 5 g zsír**

### 3. NAP

#### REGGELI

40 g szénhidrát  
8 dkg lenmagos kenyér,  
5 dkg körözött,  
Zöldpaprika,  
Tea  
**320 kcal, 20 g fehérje, 10 g zsír**

#### TÍZÓRAI

25 g szénhidrát  
20 dkg meggy  
**100 kcal**

#### EBÉD

60 g szénhidrát  
Tejfeles burgonyaleves,  
Rakott kelkáposzta,  
20 dkg eper  
**640 kcal, 15 g fehérje, 20 g zsír**

#### UZSONNA

25 g szénhidrát  
1 db vajás pogácsa  
**130 kcal, 3 g fehérje, 5 g zsír**

#### VACSORA

50 g szénhidrát  
7dkg kenyér,  
2 dkg margarin,  
5 dkg tolnai sovány sajt,  
10 dkg uborka,  
3 dl 1,5%-os tej  
**490 kcal, 29 g fehérje, 35 g zsír**

#### UTÓVACSORA

25 g szénhidrát  
5 dkg diétás csoki  
**280 kcal, 2 g fehérje, 5 g zsír**

## 2200 KCAL/275 G SZÉNHI DRÁT

### 1. NAP

#### REGGELI

**50 g szénhidrát**  
10 dkg rozsos kenyér, 10 dkg  
(1 pár) baromfi virsli,  
2 dkg mustár, tea  
**470 kcal, 29 g fehérje, 17 g zsír**

#### TÍZÓRAI

**30 g szénhidrát**  
Banán turmix (8 dkg banán,  
2 dl 1,5%-os tej, édesítőszer,  
citromlé)  
**170 kcal, 7 g fehérje, 3 g zsír**

#### EBÉD

**75 g szénhidrát**  
Csontleves,  
Sajttal töltött pulykamell,  
Petrezselymes burgonya,  
Paradicsom saláta  
**570 kcal, 20 g fehérje, 27 g zsír**

#### UZSONNA

**30 g szénhidrát**  
Főtt kukorica (12 dkg),  
kb. egy kisebb cső  
**156 kcal, 6 g fehérje, 2 g zsír**

#### VACSORA

**65 g szénhidrát**  
Töltött káposzta,  
6 dkg rozsos kenyér,  
3 dl ásványvíz  
**780 kcal, 30 g fehérje, 43 g zsír**

#### UTÓVACSORA

**25 g szénhidrát**  
20 dkg körte  
**100 kcal**

### 2. NAP

#### REGGELI

**50 g szénhidrát**  
8 dkg bakonyi kenyér,  
5 dkg nyári szalámi,  
2 dkg light margarin,  
2 dl 1,5%-os tej  
**420 kcal, 21 g fehérje, 24 g zsír**

#### TÍZÓRAI

**30 g szénhidrát**  
50 dkg görögdinnye  
**150 kcal**

#### EBÉD

**75 g szénhidrát**  
Tojásos rántott leves,  
Sült debreceni,  
Lencsefőzelék,  
3 dl ásványvíz  
**780 kcal, 43 g fehérje, 30 g zsír**

#### UZSONNA

**30 g szénhidrát**  
1 db 5 dkg-os vajás pogácsa  
**200 kcal, 4 g fehérje, 10 g zsír**

#### VACSORA

**65 g szénhidrát**  
1 adag Lasagne (100 g),  
3 dl ásványvíz  
**360 kcal, 13 g fehérje, 4 g zsír**

#### UTÓVACSORA

**25 g szénhidrát**  
3 dl kaukázusi kefir,  
2 db Hamlett  
**255 kcal, 11 g fehérje, 9 g zsír**

### 3. NAP

#### REGGELI

**50 g szénhidrát**  
10 dkg fehér kenyér,  
4 dkg csirkemellsonka,  
10 dkg zöldpaprika,  
Tea  
**320 kcal, 23 g fehérje, 2 g zsír**

#### TÍZÓRAI

**30 g szénhidrát**  
30 dkg őszibarack  
**120 kcal,**

#### EBÉD

**75 g szénhidrát**  
Frankfurti leves,  
Túrós csusza  
(8 dkg száraz tészta),  
Limonádé  
**810 kcal, 27 g fehérje, 51 g zsír**

#### UZSONNA

**30 g szénhidrát**  
1 db zsemle,  
2 dkg ízesített vajkrém,  
10 dkg uborka  
**280 kcal, 6 g fehérje, 14 g zsír**

#### VACSORA

**65 g szénhidrát**  
20 dkg lecsó,  
8 dkg fehér kenyér, tea  
**540 kcal, 15 g fehérje, 25 g zsír**

#### UTÓVACSORA

**25 g szénhidrát**  
Őszibarack turmix  
**185 kcal, 11 g fehérje, 5 g zsír**

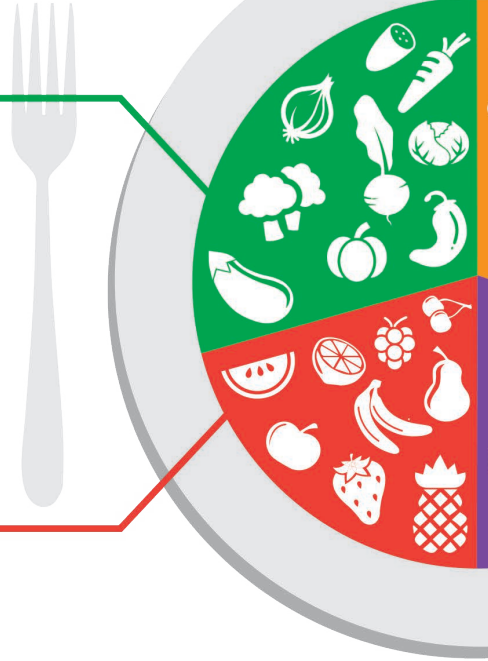
# OKOST

A lehető legkevesebb  
zsiradék, só, cukor



Zöldségek

Gyümölcsök



Összeállította a Magyar Dietetikusok  
Országos Szövetsége a Magyar Tudományos  
Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos  
Bizottsága ajánlásával.  
[www.mdosz.hu](http://www.mdosz.hu)



Mi legyen egy nap



Folyadékok



Gabonafélék





Húsok/halak/tojás/  
tej és tejtermékek

o a tányérodon?

## ÉLELMISZEREK ENERGIA-, FEHÉRJE-, ZSÍR-, ROST-, SZÉNHIDRÁT- ÉS GLIKÉMIÁS INDEX TÁBLÁZATA

Az értékek általában 100 g élelmiszerre vonatkoznak, kivéve azokat a cikkeket, amelyeknél külön feltüntettük, hogy 1 db-ról vagy egy meghatározott tömegű csomagolási egységről van szó.

Az élelmiszerek neve előtti színek jelölik, hogy az adott élelmiszercsoportokon belül elsősorban ezen élelmiszereket

	ajánljuk a szénhidrát- és energiatartalom beszámításával,
	fogyasztását cukorbetegnek mértékkel javasoljuk,
	fogyasztását igen ritkán, kis mennyiségben javasoljuk,
	fogyasztását cukorbetegnek nem ajánljuk.

A Glikémiás Index oszlopban látható jelölések jelentése:

- \* **alacsony**
- \*\* **közepes**
- \*\*\* **magas**

## Gabonafélék és lisztes áruk

Élelmiszer (100 g)	Energia		Szénhidrát (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Glikémiás Index	Rost (g)
	kJ	kcal					
■ Árpágyöngy	1 460	350	73	10	1	**	21
■ Babapiskóta	1 640	400	50	4	4	***	0
■ Bakonyi barna kenyér	1 030	245	51	9	1	**	1,5
■ Briós 1 db	715	170	28	5	4	***	0
■ Burgonyakeményítő	1 400	390	83	8	0	***	0
■ Búza, egész	1 460	345	66	14	2	*	2,6
■ Búzacsíra	1 460	350	42	25	8	*	2,5
■ Búzadara	1 460	350	73	9	1	*	1
■ Búzakeményítő	1 450	350	86	9	0	***	n. a.
■ Búzakorpa	1 350	320	51	15	5	*	14
■ Búzaliszt (finom, rétes)	1 570	370	70	10	1	***	0
■ Chips	2000	500	50	1	1	**	4
■ Cornflakes	1 490	360	85	1	1	***	5,7
■ Cracottes	120	30	5	1	0	*	16
■ Dabasi rozsos kenyér	1 090	260	55	10	2	**	6
■ Diétás búzakorpás kenyér	950	225	37	17	1	**	n. a.
■ Durum liszt	1 560	360	73	13	3	**	n. a.
■ Durum tészta	1 500	355	75	13	1	*	15
■ Extrudált kenyér 1 db	120	20	5	1	0	***	0,7

■	Fehér kenyér	1 050	250	53	9	1	***	1	***	1
■	Félbarna kenyér	1 030	245	48	10	1	***	1	***	1
■	Fe-mini száraztésztá	1 530	370	86	0,5	0,5	*		n. a.	
■	Fonott kalács	1 210	290	56	9	2	***	2	***	1
■	Graham kenyér	1 140	270	54	10	1	**	1	**	1,8
■	Graham liszt	1 400	330	64	14	2	**	2	**	1
■	Hajdina	1 470	350	70	10	1	**	1	**	4
■	Hamlet 1 db	140	30	6	1	0	***	0	***	0
■	Háztartási keksz	1 640	390	78	10	7	***	7	***	3,3
■	Kétszersült (hóvirág, édes)	1 670	400	80	11	5	***	5	***	1
■	Kifli 1 db (44 g)	560	130	25	4	1	***	1	***	1
■	Korpás zsemle 1 db (54 g)	540	125	25	5	0	***	0	***	6
■	Korpvit keksz 1 db	100	20	3	1	1	*	1	*	0
■	Köles	1 560	370	71	11	4	***	4	***	1
■	Kukoricakeményítő	1 450	345	85	0	0	***	0	***	n. a.
■	Kukoricaliszt, dara	1 500	355	70	10	3	***	3	***	2
■	Kukoricapehely	1 600	370	83	10	0	***	0	***	5,7
■	Lenmagos kenyér	1 090	260	50	10	1	***	1	***	8
■	Műzlikeverék, natúr	1 390	330	64	11	3	**	3	**	14
■	Nephropán kenyérpor	1 530	370	86	4	1	***	1	***	n. a.
■	Pászka	1 640	390	78	15	1	**	1	**	1
■	Perec 1 db 31 g	510	120	19	3	3	***	3	***	0

■	Pogácsa 1 db vajás	860	200	23	4	10	***	1
■	Puffasztott rizs 100 gr	1 520	360	80	8	1	***	1
■	Réteslap	720	170	23	3	7	***	0,7
■	Rizs	1 480	350	80	8	0	**	1
■	Rizs (barna)	1 260	300	53	14	1	**	5
■	Rizskeményítő	1 430	340	85	1	0	***	0
■	Rizsliszt	1 500	350	80	7	1	***	0
■	Rizstészta	1 500	355	86	1	1	***	0
■	Ropi	1 500	345	75	10	0	**	1
■	Rozskenyér	1 100	260	54	8	1	**	1,6
■	Rozsliszt	1 370	325	67	9	2	**	2
■	Sajtos tallér	1 830	435	39	10	26	***	n. a.
■	Sárgaborsóliszt	1 350	320	53	21	1	*	2
■	Száraltészta 2 tojásos	1 630	390	75	14	3	***	2
■	Száraltészta 4 tojásos	1 650	390	73	15	3	***	1
■	Szója granulátum, kocka	1 900	380	32	45	21	**	5
■	Szójaliszt	1 410	340	33	47	1	**	4
■	Szójas fasírtpor	1 640	390	32	40	5	***	2,9
■	Szójas kenyér	920	220	40	15	1	**	6
■	Teljeskiőrítésű búzaliszt	1 490	350	71	12	3	**	1,7
■	Vadrizs	1 490	350	74	14	1	**	6
■	Zab (egész )	1 670	400	65	15	7	*	1,3

■	Zabkorpa	1 320	315	57	14	5	*	1,2
■	Zabliszt	1 630	390	66	15	7	**	1,2
■	Zabkehely	1 620	390	64	14	7	*	1,2
■	Zsemle 1 db ( 54 g )	630	150	31	5	0	***	0
■	Zsemlemorzsa	1 470	350	74	10	1	***	1

### Édesipari termékek, diétás termékek

	Élelmiszer (100 g)	Energia		Szénhidrát (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Glikémiás Index	Rost (g)
		kJ	kcal					
■	Cukor	1 680	400	100	0	0	***	0
■	Cukorkák átlag	1 700	410	95	0	0	***	0
■	Csokoládék átlag	2 400	570	55	6	30	***	1
■	Diabetikus aprósütemények	2 100	500	50	6	30	*	0
■	Diétás csokoládék átlag	2 350	560	50	7	35	*	1
■	Diabetikus nyúl 15 gr/db	325	80	6	1	5		0
■	Diétás nápolyik	2 100	500	60	3	25	*	0,2
■	Drazsék	2 100	500	65	7	25	***	0,8
■	Fagylaltok átlag	640	150	30	3	5	**	0
■	Fruktóz	1 680	400	99	0	0	*	0
■	Diabetikus mikulás 25 gr/db	540	130	10	2	9	***	0
■	Gesztye mirelit	700	170	32	5	1		2,8
■	Glukonett	1 600	380	95	0	0	*	0
■	Glukosweet, Glukonon	1 550	370	99	0	0	*	0
■	Nyírfacukor	1 035	240	50	0	0	*	0
■	Jégkrém átlag	690	165	28	2	4	**	0,1
■	Kakaópor	1 840	440	42	5	28	*	37,7

■	Krémpor átlag	1 820	435	80	10	5	***	0
■	Marcipán	2 040	490	57	15	20	***	6
■	Méz	1 360	360	81	0	0	***	0
■	Méz diétás	1 200	300	75	0	0	*	0
■	Nápolyik átlag	2 200	520	66	7	24	***	0,2
■	Pudingporok átlag	1 480	350	86	1	2	***	0,5

### Gyümölcsök

	Élelmiszer (100 g)	Energia		Szénhidrát (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Glikémiás Index	Rost (g)
		kJ	kcal					
■	Alma	130	30	7	0	0	**	1
■	Alma, aszalt	1 010	240	55	1	3	**	2
■	Ananász	220	50	12	0	1	**	0
■	Banán	440	105	24	1	0	***	0
■	Befőttek, átlag	330	80	20	0	0	**	1
■	Birsalma	180	40	9	1	1	**	2
■	Citrom	110	30	2	0	6	*	2
■	Cseresznye	260	60	14	1	1	**	2
■	Csipkebogyó (friss)	210	50	8	4	1	*	n. a.
■	Datolya, szárított	1 290	310	72	2	1	***	1,8
■	Diétás befőttek, átlag	150	35	7	0	0	**	1,1
■	Diétás dzsemek, átlag	470	110	26	0	0	**	1,5
■	Dzsemek, átlag	1 200	300	70	1	0	***	1,5

■	Egres	160	40	8	1	1	*	1	1
■	Eper (fa)	210	50	11	0	0	*	0	1
■	Földieper	147	35	7	1	0	*	0	1
■	Füge (friss )	290	70	16	1	0	*	0	2,9
■	Füge, szárított	1 100	260	62	3	1	*	1	7
■	Görögdinnye	120	30	6	0	0	***	0	1
■	Grépfűt	150	35	7	0	0	*	0	0
■	Kiwi	220	60	11	1	0	*	0	1
■	Kókuszdíótej	40	10	1	1	0	*	0	0
■	Kókuszeszelék	2 530	605	6	5	62	**	62	16,3
■	Körte	220	50	12	0	0	*	0	1
■	Málna	120	30	5	1	1	*	1	1
■	Mandarin	190	45	10	1	0	*	0	1
■	Maracuja	290	70	14	1	1	*	1	1,5
■	Mazsola	1 230	290	65	2	7	**	7	3
■	Meggy	220	50	11	1	1	*	1	0
■	Narancs	170	40	8	1	0	*	0	1
■	Naspolya	230	55	12	1	0	**	0	3
■	Nektarin	210	50	11	0	0	**	0	1
■	Őszibarack	170	40	9	1	0	**	0	1
■	Papaya	60	15	2	1	0	**	0	2
■	Ribiszke, fekete	200	50	9	1	2	*	2	1

■ Ribiszke, vörös	140	30	7	1	1	*	1	1	1
■ Sárgabarack	200	50	10	1	1	**	0	1	1
■ Sárgadinnye	180	40	11	1	1	**	0	1	1
■ Szamóca	150	35	7	1	1	*	1	1	1
■ Szeder	140	30	6	1	1	**	1	1	4
■ Szilva	240	60	13	1	1	**	0	1	1
■ Szilva, aszalt	1 120	270	62	2	2	***	2	2	2
■ Szőlő	330	80	18	1	1	***	0	1	1
■ Zöldringló	250	60	13	1	1	*	1	1	1
<b>Diófélék, olajos magvak</b>									
■ Élelmiszer (100 g)	Energia		Szénhidrát (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Glikémiás Index	Rost (g)		
	kJ	kcal							
■ Dió	2 750	650	12	19	57	*	3		
■ Földimogyoró	2 560	610	18	27	47	*	2		
■ Gesztenye	700	170	33	5	1	*	3		
■ Mák	2 250	535	24	20	38	**	5		
■ Mandula	2 630	625	7	28	52	*	4		
■ Mogyoró	2 900	690	9	15	63	*	3		
■ Napraforgómag	2 480	590	17	19	47	*	3		
■ Pisztácia	2 730	650	14	22	54	*	3		
■ Sósmogyoró	2 500	610	18	27	47	*	3		
■ Szezámag	2 680	640	9	26	55	**	11,9		

■	Tökmag	2 620	620	4	34	50	*	2
<b>Halak</b>								
<b>Ételmiszer (100 g)</b>								
		<b>Energia</b>		<b>Szénhid- rát (g)</b>	<b>Fehérje (g)</b>	<b>Zsír (g)</b>	<b>Glikémiás Index</b>	<b>Rost (g)</b>
		<b>kJ</b>	<b>kcal</b>					
■	Angolna	1 240	295	0	15	25	0	0
■	Busa	390	95	1	18	2	0	0
■	Csuka, harcsa	350	80	0	18	1	0	0
■	Heck	370	90	0	20	1	0	0
■	Hering, olajos	1 600	380	0	16	34	0	0
■	Kagyló	345	80	6	9	2	0	0
■	Kaviár	1 150	275	5	26	16	0	0
■	Makréla	760	180	0	25	10	0	0
■	Ponty (tükör)	610	145	0	16	9	0	0
■	Szardínia, olajos	1 230	290	0	22	21	0	0
■	Tonhal	950	225	0	20	15	0	0
■	Tonhal filé	380	90	0	20	1	0	0
■	Tőkehal	364	80	0	18	1	0	0

**Húsok, belsek**

<b>Ételmiszer (100 g)</b>								
		<b>Energia</b>		<b>Szénhid- rát (g)</b>	<b>Fehérje (g)</b>	<b>Zsír (g)</b>	<b>Glikémiás Index</b>	<b>Rost (g)</b>
		<b>kJ</b>	<b>kcal</b>					
■	Báránycsiga	840	200	0	20	13	0	0
■	Békacomb	500	120	3	24	1	0	0

■	Birkahús	1 330	315	0	17	26	0	0
■	Borjú-, marha-, sertésvelő	490	120	0	9	9	0	0
■	Borjú-, marhanyelv	960	230	0	16	18	0	0
■	Borjúhús	520	125	0	19	4	0	0
■	Borjúmáj, marhamáj	540	130	4	21	3	0	0
■	Csiga	340	80	0	18	1	0	0
■	Csirkehús	520	125	0	23	3	0	0
■	Csirkemáj	540	130	3	20	4	0	0
■	Fácánhús	470	110	0	22	2	0	0
■	Kacsa	800	190	0	19	12	0	0
■	Libahús	850	200	0	18	14	0	0
■	Libamáj	1 960	465	0	22	40	0	0
■	Lóhús	470	110	1	21	2	0	0
■	Marhahús átlag	860	205	0	15	15	0	0
■	Marhahús (sovány)	520	120	0	19	4	0	0
■	Marhahús (zsíros)	1 070	256	0	19	17	0	0
■	Nyúthús (házi)	680	160	0	21	8	0	0
■	Pacal	700	165	0	16	11	0	0
■	Pulykahús	730	175	0	20	9	0	0
■	Sertés (kövér)	1 240	295	0	17	24	0	0
■	Sertés (sovány)	680	160	0	21	8	0	0

■ Sertésese	500	120	0	17	5	0	0
■ Tyúkhús	600	140	0	19	6	0	0
<b>Hűskészítmények</b>							
<b>Ételmiszer (100 g)</b>							
	<b>Energia</b>		<b>Szénhid- rát (g)</b>	<b>Fehérje (g)</b>	<b>Zsír (g)</b>	<b>Glikémiás Index</b>	<b>Rost (g)</b>
	<b>kJ</b>	<b>kcal</b>					
■ Baromfi párizsi	990	235	0	12	20	0	0
■ Baromfi virsli	840	200	0	19	13	0	0
■ Csabai kolbász	1 980	470	0	20	42	0	0
■ Cserkészkolbász	1 450	345	0	16	30	0	0
■ Csirkesonka	480	115	0	24	1	0	0
■ Debreceni kolbász	1 170	280	0	15	27	0	0
■ Disznósajt	1 360	320	0	14	28	0	0
■ Füstölt kolbász	1 260	300	0	15	25	0	0
■ Füstölt sonka	1 590	380	0	17	33	0	0
■ Gépsonka	670	155	0	23	7	0	0
■ Gyulai kolbász	1 640	390	0	18	32	0	0
■ Húskenyér	990	230	0	15	18	0	0
■ Kenőmájás	1 360	325	0	16	28	0	0
■ Lecsókolbász	1 180	280	0	16	23	0	0
■ Májás hurka	1 290	305	0	14	23	0	0
■ Májkrém konzervek (átlag)	1 170	280	5	11	20	0	0
■ Nyárszalámi	1 250	300	0	15	25	0	0

■	Párizsi, krinolin, szafaládé	920	220	0	12	18	0	0
■	Pulykafelvágott	650	155	0	21	7	0	0
■	Sonkaszalámi	680	160	0	21	8	0	0
■	Tavaszi felvágott	770	180	0	10	15	0	0
■	Téliszalámi	2 230	530	0	25	46	0	0
■	Turista szalámi	1 690	400	0	28	31	0	0
■	Vagdalt hús	990	235	9	19	13	0	0
■	Véres hurka	1 260	300	8	13	23	0	0
■	Virslis	1 000	240	0	12	20	0	0
■	Zalai	1 060	250	0	16	20	0	0

### Főzelékek, zöldségek

Élelmiszer (100 g)	Energia		Szénhidrát (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Glikémiás Index	Rost (g)
	kJ	kcal					
■	Articsóka	210	50	9	2	0	2
■	Bimbós kel	210	50	6	5	0	1,5
■	Brokkoli	100	25	2	3	0	1
■	Burgonya	395	90	18	2	0	1
■	Céklarépa	130	30	6	1	0	1
■	Cukkíni	130	30	5	1	0	1
■	Csicsóka	130	30	4	2	0	1,6
■	Endívia	55	10	1	2	0	3,1
■	Fejes saláta	70	20	2	1	0	1

■	Fekete retek	200	45	5	4	1	*	2
■	Fokhagyma	580	135	26	7	0	*	1
■	Gomba (csiperke)	170	40	3	6	0	*	0,8
■	Gomba (laska)	160	40	6	2	1	*	2,8
■	Kapor	260	60	10	4	1	*	1
■	Káposzta, fejes	130	30	6	2	0	*	1
■	Káposzta, vörös	130	30	6	2	0	*	1
■	Karalábé	160	40	7	2	0	*	1
■	Karfiol	130	30	4	2	0	*	1
■	Kelkáposzta	150	35	4	4	0	*	1
■	Kínai kel	70	15	2	1	0	*	1
■	Kukorica pattogatni való	1 700	405	62	13	10	***	10
■	Kukorica, főzni való	550	130	24	5	2	**	2
■	Mangold	100	25	3	2	0	*	1
■	Metéőhagyma	110	25	2	4	0	*	2,5
■	Padlizsán	110	30	5	1	0	*	1
■	Paradicsom	100	20	4	1	0	*	1
■	Paraj	80	20	2	2	0	*	1
■	Patiszon	130	30	6	1	0	*	1
■	Petrezselyem zöldje	260	60	2	4	0	*	2
■	Petrezselyemgyökér	130	30	1	1	0	*	1
■	Póréhagyma	160	40	1	2	0	*	1

■	Rebarbara	70	15	3	1	1	0	*	1
■	Retek	60	15	2	1	1	0	*	1
■	Sárgarépa	170	40	8	1	1	0	*	1
■	Sóska	100	25	2	2	2	0	*	1
■	Spárga	70	15	2	2	2	0	*	1
■	Süttők	340	80	16	1	1	1	**	1
■	Torma	340	80	16	3	3	0	*	1,5
■	Tök	130	30	6	1	1	0	*	1
■	Uborka	50	10	2	1	1	0	*	1
■	Vöröshagyma	170	40	8	1	1	0	*	1
■	Zeller	120	30	5	1	1	0	*	1
■	Zöldbab	170	40	7	3	3	0	*	1
■	Zöldborsó	380	90	14	7	7	0	*	3
■	Zöldpaprika	80	20	3	1	1	0	*	1

### Zöldélelmiszerek

Élelmiszer (100 g)	Energia		Szénhidrát (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Glikémiás Index	Rost (g)	
	kJ	kcal						
■	Csalamádé	190	45	9	1	1	*	12
■	Ecetes paprika	80	20	4	1	0	*	0,3
■	Ecetes torma	580	135	31	1	1	*	5,8
■	Ecetes uborka	65	15	2	1	0	*	0,6
■	Kovászos uborka	40	10	2	0	0	**	0,6

■	Lecsókonzerv	190	45	9	1	2	**	2
■	Olajbogyó	970	230	6	0	22	*	2,4
■	Paradicsompüré	470	110	20	5	1	**	1
■	Savanyú káposzta	80	20	3	1	0	*	2

### Ételízesítők

	Ételízesítő (100 g)	Energia		Szénhidrát (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Glikémiás Index	Rost (g)
		kJ	kcal					
■	Diabetikus ketchup	90	20	5	1	0	*	0
■	Élesztő	410	100	10	14	1	*	0
■	Ketchup	460	110	24	2	0	**	0
■	Majonéz	3 330	795	3	1	80	*	0
■	Mustár	440	105	6	6	6	*	0
■	Piros arany	300	70	6	1	5	*	0
■	Zselatin	1 600	370	0	90	0	*	0

### Tej és tejtermékek

	Ételízesítő (100 g)	Energia		Szénhidrát (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Glikémiás Index	Rost (g)
		kJ	kcal					
■	Anikó sajt	1 430	340	2	24	26	0	0
■	Balaton, Eidami, Trappista	1 460	345	2	26	26	0	0
■	Bocitubusos	1 170	285	1	11	25	0	0
■	Camembert, Bakony	1 360	320	1	21	23	0	0

■	Camembert, Tihany, Séd brie	1 640	390	1	18	33	0	0
■	Camping	1 320	310	1	16	26	0	0
■	Csokoládés tej	300	70	11	3	1	**	0
■	Diétás gyümölcsjoghurt, átlag	210	50	8	3	1	**	0
■	Ementáli	1 655	395	1	28	29	0	0
■	Köményes sovány sajt	940	225	1	30	10	0	0
■	Göcseji	1 320	315	1	22	23	0	0
■	Gyümölcsös joghurt, átlag	300	70	10	3	2	**	0
■	Habtejszín	1 270	300	3	3	30	***	0
■	Hóvirág, Délibáb, Bojtár	1 280	300	2	21	23	0	0
■	Író	160	40	3	3	1	0	0
■	Joghurt 0%-os	190	45	6	3	0	*	0
■	Joghurt, Kefir, aludttej	280	65	5	3	3	**	0
■	Joghurt, zsírszegény	145	35	5	3	0	*	0
■	Juhtúró, gomolya	1 190	280	3	18	21	*	0
■	Kakaós tej	280	70	11	3	1	***	0
■	Karamellás tej	330	80	12	3	1	***	0
■	Karaván sajt	1 480	350	2	22	27	0	0
■	Kávetejszín	730	170	5	3	15	*	0
■	Lajta, Márvány, Pálpusztai	1 570	375	2	22	30	0	0
■	Mackó sajt (1 db, 40 g)	310	80	1	7	10	0	0
■	Körözött	720	170	4	20	8	*	0

■	Óvári, Sport	1 260	300	2	30	18	*	0
■	Parmezán jellegű sajtok	1 620	385	2	27	29	0	0
■	Sűrített tej, cukrozott	1 360	325	55	8	7	***	0
■	Tehéntej 0,1%-os	120	30	5	3	0	*	0
■	Tehéntej 1,5%-os	210	50	5	3	1	*	0
■	Tehéntej 2,8%-os	260	60	5	3	3	*	0
■	Tehéntej 3,6%-os	300	70	5	3	4	*	0
■	Tehéntúró, felzsíros	620	145	4	16	7	*	0
■	Tehéntúró, zsírszegény	330	80	4	14	1	*	0
■	Tejföl 12%-os	600	140	4	3	12	*	0
■	Tejföl 20%-os	910	215	4	3	20	*	0
■	Tejpor zsíros	2 100	500	37	25	27	0	0
■	Tejszínes krémsajt	1 120	265	3	8	26	0	0
■	Tenkes	1 150	270	2	28	16	0	0
■	Tejszínhab	1270	300	3	3	30	0	0
■	Túra sajt	800	190	2	26	8	0	0
■	Túró Rudi, natúr (1 db, 30 g)	450	105	9	4	5	0	0
■	Zalai füstölt sajt	1 500	355	2	25	27	0	0

## Tojás

Élelmiszer (100 g)	Energia		Szénhidrát (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Glikémiás Index	Rost (g)
	kJ	kcal					
■ Tojás (1 db, 40 g)	290	70	0	5	5	0	0

■	Tojásfehérje (1 db, 24 g)	60	15	0	0	3	0	0	0
■	Tojássárgája (1 db, 16 g)	230	55	0	0	2	5	0	0
<b>Zsíradékok</b>									
<b>Ételmeszer (100 g)</b>									
<b>Energia</b>		<b>kJ</b>	<b>kcal</b>	<b>Szénhidrát (g)</b>	<b>Fehérje (g)</b>	<b>Zsír (g)</b>	<b>Glikémiás Index</b>	<b>Rost (g)</b>	
■	Angolszalonna	2 100	500	0	17	46	0	0	
■	Császárhús	2 710	645	0	10	65	0	0	
■	Delma light margarin	1 560	370	0	0	41	0	0	
■	Delma margarin	2 150	510	0	0	55	0	0	
■	Étolaj	3 900	930	0	0	100	0	0	
■	Flóra margarin	2 600	620	0	0	70	0	0	
■	Liga margarinok (sütő)	3 100	740	0	0	80	0	0	
■	Libazsír	3 870	920	0	0	99	0	0	
■	Party vajkrémek	2 720	645	0	0	70	0	0	
■	Rama, Crème Bonjour	1 060	255	5	5	24	0	0	
■	Rama margarin	3 095	735	0	0	80	0	0	
■	Remia, Topper margarin	1 560	370	0	0	40	0	0	
■	Sertészsír	3 900	925	0	0	100	0	0	
■	Szalonna	3 400	810	0	3	85	0	0	
■	Teavaj	3 130	745	0	10	80	0	0	
■	Tepertő	3 460	820	0	12	83	0	0	

## Üdítő italok

Ételmiszer (100 g)	Energia		Szénhidrát (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Glikémiás Index	Rost (g)
	kJ	kcal					
	■ Citromlé Olympos	100					
■ Coca-Cola, Pepsi	190	45	11	0	0	***	0
■ Cola light, Pepsi light	0	0	0	0	0	*	0
■ Diétás szörpök	30	7	1	0	0	*	0
■ Gyümölcszörpök átlag	1 130	270	66	0	0	***	0
■ Paradicsomital	140	30	8	0	0	*	0
■ Rostos gyümölcslevek átlag	210	50	12	0	0	***	0,5
■ Rostos gyümölcslevek light	70	15	3	0	0	*	0,1
■ Szénsavas üdítők átlag	240	60	12	0	0	***	0
■ Szűrt gyümölcslevek átlag	210	50	11	0	0	***	0,1
■ Szűrt light gyümölcslevek	30	10	1	0	0	*	0
■ Energia italok	200	50	11	0	0	***	0

## Alkoholos italok

Ételmiszer (100 g)	Energia		Szénhidrát (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Glikémiás Index	Rost (g)
	kJ	kcal					
	■ Cabinet brandy	1 040					
■ Cherry brandy	1 260	300	30	0	0	***	0
■ Cinzano édes	630	150	15	0	0	***	0
■ Cinzano száraz	510	120	5	0	0	**	0

■	Császárkörte	1 260	300	40	0	0	***	0	0
■	Csokoládé flipp	1 620	385	60	0	0	***	0	0
■	Gin	1 060	250	0	0	0	***	0	0
■	Hubertus	1 520	360	30	0	0	0	0	0
■	Martini édes	610	145	11	0	0	***	0	0
■	Martini száraz	480	115	3	0	0	**	0	0
■	Pezsgő édes	330	80	5	0	0	***	0	0
■	Pezsgő száraz	270	60	1	0	0	*	0	0
■	Portorico rum	1 410	335	0	0	0	0	0	0
■	Sör 12.5 B fokos (Dreher)	170	40	5	0	0	***	0	0
■	Sör alkoholmentes	80	20	5	0	0	***	0	0
■	Sör világos 10.5 B fokos	140	35	4	0	0	**	0	0
■	Sütörum	590	140	0	0	0	***	0	0
■	Tojáslikőr	1 560	370	60	0	0	***	0	0
■	Tokaji aszú	1 050	250	40	0	0	***	0	0
■	Triple sec	1 530	360	40	0	0	***	0	0
■	Unicum	1 380	325	18	0	0	***	0	0
■	Vodka	940	225	0	0	0	***	0	0
■	Whisky	950	230	0	0	0	0	0	0



# SZERVIZ ÉS ÜGYFÉLSZOLGÁLAT

## DCONT SZAKÜZLET ÉS SZERVIZ

77 ELEKTRONIKA KFT. H-1116 Budapest, Fehérvári út 98.

Nyitvatartás:

Hétfő - csütörtök: 7.30 - 16.30

Péntek: 7.30 - 14.00

Nyitvatartási időn kívül, este 18 óráig a 77 Elektronika Kft. recepcióján karbantartásra, javításra leadott készülékek a következő munkanap 10 órától a szervizben átvehetők.

E-mail: [ugyfelszolgalat@e77.hu](mailto:ugyfelszolgalat@e77.hu)

Zöldszám: 06 80 27 77 77

[www.dcont.hu](http://www.dcont.hu) [www.e77.hu](http://www.e77.hu)

## DIÉTÁS TANÁCSADÁS (TÉRÍTÉSMENTES)

Tablettával és inzulinnal kezelt cukorbetegek, hozzátartozóik részére szakképzett dietetikusok segítségével.

Hétfő: 14.30 - 16.30

Csütörtök: 14.30 - 16.30

## VÉRCUKOR- ÉS VÉRNYOMÁSMÉRÉS (TÉRÍTÉSMENTES)

Hétfő - Csütörtök: 9.00 - 15.00

Péntek: 9.00 - 13.00



## 77 ELEKTRONIKA KFT.

H-1116 Budapest, Fehérvári út 98.

ZÖLD SZÁM: 06 80 27 77 77

TEL.: 06 1 206 1480 / FAX: 06 1 206 1481

E-MAIL: [ugyfelszolgalat@e77.hu](mailto:ugyfelszolgalat@e77.hu)

[www.dcont.hu](http://www.dcont.hu) / [www.e77.hu](http://www.e77.hu)

Dcont®