

A vércukorszint kezelése kalóriaszámlálással

Ebben a tájékoztató levélben arról lesz szó, hogyan segíthet a kalóriaszámlálás, vagyis az ételekben lévő szénhidrátmennyiség (grammban) számolása normális értéken tartani a vércukorszintet.



Mindenki számára fontos a kiegyensúlyozott, egészséges ételleket (gyümölcsöket, zöldségeket, teljes kiőrlésű gabonát és sovány fehérjét) tartalmazó étrend, az ételek azonban másképp hatnak az 1-es típus cukorbetegséggel élőkre.

Amikor eszik, a szénhidrátok glükózza (szőlőcukorra) bomlanak le, hogy energiával lássák el a szervezetet, és a vércukorszint megemelkedik.

- Az 1-es típusú cukorbetegséggel élőknek inzulint kell magukba bejuttatniuk, hogy ellensúlyozzák az ételben lévő szénhidrátok vércukorszintet emelő hatását.
- Ahhoz, hogy az inzulin adagja megfeleljen az elfogyasztott szénhidrát mennyiségének, pontosan tudnia kell, hány gramm szénhidrát van az ételében.
- Megkérheti orvosát, hogy mondjon egy „inzulin–szénhidrát arányt”, amit az egyes étkezésekkel használhat.

Példa inzulin–szénhidrát arányra: Ha valakinél az arány 1 a 10-hez, az adott személynek 1 egység inzulint kell beadnia minden 10 gramm elfogyasztott szénhidrát után.

Adott élelmiszer szénhidráttartalma a tápértékjelölő címkén olvasható. Ügyeljen rá, hogy elolvassa azt is, mekkora egy adag. Egy konyhai mérleg vagy mérőkupak segíthet meghatározni a szükséges ételmennyiséget.

Bizonyos élelmiszereken, például a friss gyümölcsökön és zöldségeken nincsen címke, de vannak olyan alkalmazások és honlapok, amelyek segíthetnek a szénhidrátmennyiség kiszámításában.

A szénhidrátok felszívódási sebességének módosításával az elfogyasztott fehérje és zsír mennyisége is befolyásolhatja a vércukorszintet. Folyamatos vércukorszintmérő viselése vagy a vércukorszint manuális ellenőrzése segíthet megérteni, hogyan befolyásolják a különböző ételek a vércukorszintjét.

Beszéljen vizsgálóorvosával a szénhidrátszámlálásra vonatkozó további tájékoztatásért.

A FABULINUS-vizsgálattal kapcsolatos további tájékoztatásért forduljon vizsgálóorvosához.

Köszönjük, hogy továbbra is támogatja a FABULINUS-vizsgálatot!

Nutrition Facts*	
6 servings per container	
Serving size	1 cup (230g)
Amount per serving	
Calories	250
% Daily Value*	
Total Fat 12g	14%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 8mg	3%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 5g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 11g	
Vitamin D 4mcg	20%
Calcium 210mg	16%
Iron 4mg	22%
Potassium 380mg	8%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

*Példa tápértékjelölő címkére. Az Ön országában máshogy nézhet ki a tápértékjelölő címke.