

ACCU-CHEK®

Roche



Rövid szénhidrát- számolási útmutató



Tartalomjegyzék

Mi a szénhidrátszámolás?	5
Miért szükséges a szénhidrátszámolás?	6
Hogyan befolyásolja a szénhidrátbevitel a vércukorszintet?	6
Milyen ételeket kell figyelembe venni a szénhidrátszámolásnál?	7
Kiegyensúlyozott étrend	8
Mennyi szénhidrát van egy-egy ételben?	9
Szénhidrátszámolási módszerek	11
Az ételmszer lemérése és a referencia táblázatok alkalmazása	12
Az ételmszercímkék értelmezése	14
Otthoni mérőeszközök alkalmazása	16
Fehérjék és szénhidrátok kombinálása	17
Referencia táblázat	19



Mi a szénhidrátszámolás?

A szénhidrátszámolás alapvető fontosságú a cukorbetegség megfelelő kezelése szempontjából.

A szénhidrátszámolással nyomonkövetheti az elfogyasztott szénhidrát mennyiségét és ez segít, hogy vércukorszintje a céltartományon belül maradjon.

A szénhidrátszámolás eleinte bonyolultnak és időigényesnek tűnhet, de ha egyszer elkezdi alkalmazni, rájön majd, hogy ez egy nagyon egyszerű módszer. Néhányan pár hét alatt megtanulják, mások lassabban jönnek bele. Végül a mindennapi élet részévé válik és automatikusan, könnyedén fog menni. Fontos, hogy kezdje el a tanulást minél hamarabb. Bővítse ezen ismereteit, mert ez javítani fogja nemcsak a vércukorértékeit, de életminőségét is.

A szénhidrátszámolásnak két kulcsfontosságú lépése van:

1. Első lépésként azonosítani kell, hogy az ételmyszer, amelyet fogyasztani szeretne emeli-e a vércukorszintet? A vércukorszintet befolyásoló ételmyszerek: azok az ételmyszerek, amelyek inzulint igényelnek, azaz a cukrot és keményítőt tartalmazó ételmyszerek.
2. Második lépésként ki kell számolni, hogy adott ételmyszer mennyiségnek mennyi a szénhidráttartalma. A szénhidrát mennyiségének pontos kiszámolása különböző módszerek segítségével történhet.

A jelen kiadványban szereplő termékek vonatkozásában feltüntetett szénhidrát mennyiségek gyártói/forgalmazói adatokon alapulnak, ezen adatok pontosságáért, változatlanóságáért a Roche (Magyarország) Kft. nem tud felelősséget vállalni. A gyorsételek, édességek és italok jelen kiadványban történő feltüntetése a piaci elérhetőségen alapul és nem tükröz semmilyen termék preferenciát, vagy ajánlást, valamint nem célja a fogyasztói szokások befolyásolása.

Miért szükséges a szénhidrátszámolás?

Az elfogyasztani kívánt élelmiszerek szénhidrát tartalmának pontos ismerete segítheti Önt:

- A jobb vércukoreredmények elérésében, mivel az inzulin adagot és a szénhidrátbevitelt jobban össze tudja hangolni,
- Segíthet abban, hogy a nagyobb vércukor ingadozásokat elkerülje,
- Segíthet abban, hogy az élelmiszerek széles választékát tudja étrendjébe illeszteni anélkül, hogy a vércukorértékei magasra emelkednének,
- A jobb HbA1c érték elérésében.

A jó vércukorkontroll eredményeként csökken a krónikus szövődmények kockázata. Javulhat a közérzete, és a napi feladatokkal gyorsabban és könnyebben boldogulhat, valamint jelentősen javulhat az életminősége.

Hogyan befolyásolja a szénhidrátbevitel a vércukorszintet?

A szénhidrát tartalmú élelmiszerek különböző mértékben emelik meg a vércukorszintet, az elfogyasztott szénhidrát mennyiségétől, minőségétől és az anyagcseréből fakadó egyéni különbségektől függően.

Ezt a vércukoremelkedést megfelelő mennyiségű inzulinnal kell kompenzálni. A szénhidrátbevitel és az inzulin adagját össze kell hangolni. Ugyanis, ha:

- sok szénhidrátot fogyaszt, és nem kap elég inzulint, a vércukorszintje emelkedni fog.
- nem fogyaszt elég szénhidrátot, de beadja az inzulint, a vércukorszintje csökkenni fog, amely hipoglikémiához (alacsony vércukorszint) vezethet.

Mindkét helyzet kerülendő a cukorbetegség kezelése során.

Milyen ételeket kell figyelembe venni a szénhidrátszámolásnál?

A legtöbb étel

szénhidrátot, fehérjét és zsírt tartalmaz.

Van amiből többet, van amiből kevesebbet. Például a kenyér a szénhidrát mellett fehérjét is tartalmaz, de csak kis mennyiségben, de a jellemző tápanyagtartalma a szénhidrát. A vaj csak zsírt tartalmaz. Egy rántott csirkecomb fehérjét, zsírt és szénhidrátot is tartalmaz.

Szénhidrát források

Lebomlásuk során glükóz (szőlőcukor) keletkezik, amely **nagy befolyással** van a vércukorszintre. Ide tartoznak a:

- gabonafélék (pl. liszt, rizs)
- szárazhüvelyesek (pl. szárazbab, lencse)
- magas keményítőtartalmú zöldségek (pl. kukorica, burgonya)
- gyümölcsök, gyümölcslevek
- tej, joghurt, kefir
- édességek

Szénhidráttartalmukat számolni kell!

Fehérje források

Kevésbé befolyásolják a vércukorszintet. Ide tartoznak:

- húskok (marha, sertés, szárnyashús)
- hal
- sajt, túró
- tojás

Nem vesszük számításba szénhidrát számoláskor.

Magas zsírtartalmú élelmiszerek

Minimális befolyással bírnak a vércukorszintre. Ide tartoznak:

- vaj, margarin
- olajok
- olajos magvak (pl. dió, mogyoró, mandula)
- salátaöntetek
- majonéz

Nem vesszük számításba szénhidrát számoláskor.

Megjegyzés: Fehérjéből és zsírból is képződik szénhidrát órákkal később. Jelentősebb fehérje- és zsírbevitel órákkal később megemelheti a vércukorszintet (ld. alább). Az összes energiabevitel számításakor nemcsak a szénhidrát, de a fehérje és zsír energiátartalmát is figyelembe kell venni!

Kiegyensúlyozott étrend

Mi kerüljön a tányérjára?

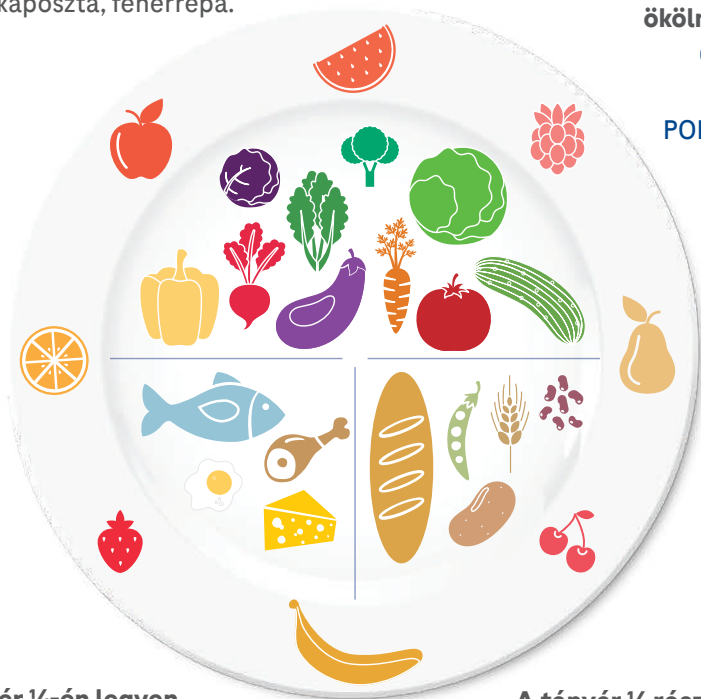
Egyen bőségesen, alacsony szénhidráttartalmú, elsősorban élelmi rostot tartalmazó **ZÖLDSÉGFEJÉLEKET**:

Ajánlott mennyiség egy étkezésnél:

½ tányérnyi

Pl. brokkoli, karfiol, uborka, cukkini, padlizsán, paradicsom, paprika, leveles saláták, cikória, káposzta, fehérrépa.

Az étkezés befejező fogásaként egyen: 1 adagnyi (maréknyi, ökölnyi nagyságú) GYÜMÖLCSÖT ÉS IGYON EGY POHÁRNYI VIZET.



A tányér ¼-én legyen **FEHÉRJE FORRÁS:**

sovány hús, szárnyas, hal, sovány hústermékek, tojás, zsírszegény sajt

A tányér ¼ részére kerüljön **KEMÉNYÍTŐTARTALMÚ KÖRETEK, KENYEREK:**

rizs, tészta, gabonafélék, kenyér, burgonya, szárz hüvelyesek

Mennyi szénhidrát van egy-egy ételben?

Célszerű előbb az alapanyagokkal kezdenie a számolásokat, mert az ételek számolása összetettebb. Első lépésként ismerje meg az Ön által leggyakrabban fogyasztott élelmiszerek szénhidrát-tartalmát. Az élelmiszerek szénhidrát-tartalmát a kiadvány végén levő tápanyagtáblázatban találja. Fontos tudni, hogy a tápanyagtáblázatban feltüntetett értékek mindig tisztított nyersanyagra vonatkoznak (pl. tisztított narancs, vagy burgonya).

Vegyünk egy élelmiszert, pl. a kenyeret

Nézzük meg, hogy az Ön által fogyasztani kívánt kenyérnek mennyi a szénhidrát-tartalma. A legtöbb kenyér szénhidrát-tartalma 50 g 10 dkg (100 g) mennyiségben. Ha az ön kenyéradagja 8 dkg, akkor 40 g szénhidrátot tartalmaz, ha 12 dkg, akkor 60 g szénhidrátot. Mérje le a szokásosan fogyasztott kenyérmennyiséget és számolja ki a szénhidrát-tartalmát.

Főtt ételek esetén a legegyszerűbb, ha a szénhidrát-tartalmú alapanyagok mennyiségét leméri főzés előtt és abból szénhidrát-tartalmat számol egy-egy adagra vonatkozóan.

Például: 1 db palacsinta szénhidrát-tartalmát úgy lehet kiszámolni legegyszerűbben, hogy amikor készíti a palacsintatésztát, leméri a tej és a liszt mennyiségét.

Az adott mennyiségű liszt és tej szénhidrát-tartalmát összeadja, majd elosztja a kisütött palacsinták számával és megkapja, hogy mennyi szénhidrát van 1 db palacsintában.

Ezeket az adatokat érdemes megjegyeznie valamilyen módon, hogy ha ismét szüksége van rá, könnyedén felidézhesse. Az adatokat tárolhatja egy füzetben, vagy akár telefonjában, nem kell feltétlenül fejből megjegyezni. Amikor elkezdi építeni a saját „szénhidrát adatbázisát” kezdje azokkal az ételekkel, amelyeket gyakran fogyaszt.





Szénhidrátszámolási módszerek

Segítenek a szénhidráttartalmú élelmiszerek szénhidráttartalmának kiszámolásában.

Az élelmiszerek, ételek és italok szénhidráttartalmának kiszámolására többféle módszer is létezik.

- Az élelmiszerek, ételek súlyának lemérése és tápanyagtáblázatok alkalmazása.
- Az élelmiszercímkék értelmezése.
- Standard/otthoni mérőeszközök használata, pl. csésze, kanál.

Szükséges eszközök:

- Digitális, grammnyi pontosságú konyhai mérleg
- Tápanyagtáblázat

Hasznos eszközök:

- Számológép
- Számítógép/mobiltelefon



Az ételmiszer lemérése és a referencia táblázatok alkalmazása

A szénhidrát referencia táblázatokban a leggyakrabban fogyasztott ételek és italok találhatóak, jellemző adagban, vagy súlyban (g). A táblázatból leolvasható, hogy egy adag vagy egy megadott mennyiség mennyi szénhidrátot tartalmaz grammal (g).

A kiadvány végén található egy referencia táblázat, amely segítséget jelenthet a szénhidrátszámolásban. A referencia táblázat csak támpontként szolgál a szénhidrátszámoláshoz. A táblázatban lévő adatokat saját méréssel, számolással és az ételmiszercímkék olvasásával érdemes pontosítani.

Példa: Becsülje meg a szénhidrát mennyiségét. Reggelire 120 g rozskenyeret szeretne enni néhány szelet sajttal, zöldségekkel és egy pohár (2 dl) tejjel. A táblázatban megtalálja a kenyérhez és a tejhez tartozó adatokat. Látni fogja, hogy 15 g szénhidrát van 30 g rozskenyérben, tehát 120 grammal 60 g szénhidrát, valamint 200 ml tejben 10 g szénhidrát. A sajt fehérjét és zsírt tartalmaz, szénhidrátot nem. A zöldségfélék szénhidráttartartalma vércukorszintet nem emelő élelmi rost.

Ha összeszámolja a szénhidrátmennyiségeket akkor a végeredmény 70 g szénhidrát.

Rozskenyér (120 g)

$4 \times 15 = 60$ g szénhidrát

1 bögre tej (200 ml)

= 10 g szénhidrát

Összesen: 70 g szénhidrát



Az ételek pontos szénhidrát tartalmának meghatározásához eleinte hasznos lemérni az ételadagok súlyát olyan élelmiszereknél, amelyeknek jelentősen változik a súlya az elkészítésnél, ilyen például a rizs és a tészta (a burgonyának csak kis mértékben változik a súlya).

Kövesse az alábbi lépéseket:

1. Mérje le az étel adagját a konyhai mérlegen.
2. Keresse ki az étel egyégnyi súlyra vonatkozó szénhidrát tartalmát a referenciatáblázatból.
3. Használja az alább található egyenletet az adag szénhidrát tartalmának kiszámításához.



$$\frac{\text{étel szénhidrát tartalma}}{\text{étel súly (egységnyi, referenciatáblázatban)}} \times \text{elfogyasztani kívánt étel súlya} = \text{szénhidrát tartalom}$$

Példa

Az ételek súlyát sok esetben 15 g szénhidrát tartalomra vonatkoztatva találja a referencia táblázatban, gramm egységben. A burgonya, nyers, tisztított, 75 g mennyisége 15 g szénhidrátot tartalmaz. 150 g burgonya 30 g szénhidrátot tartalmaz.

$$\frac{15}{75} \times 150 = 30$$

Az élelmiszercímkék értelmezése

Mielőtt meghatározzuk az élelmiszerek szénhidrát tartalmát, fontos ellenőrizni az élelmiszerek címkéjét.

Ha megfelelően értelmezzük a címkéket, az információk alapján pontosan meghatározható az étel szénhidrát tartalma. A teljes szénhidrát tartalommal kell számolni, nem csak az “ebből cukor” értékkel.

Gyakran 100 g-ra/100 ml-re vonatkoztatva adják meg az adatokat, de érdemes keresni az “egy adag”-ra vonatkoztatott adatokat is. Ellenőrizze, hogy mekkora egy adag, mert eltérhet az Ön által fogyasztott adag méretétől. Ha a felsorolt értékek főtt ételre vonatkoznak (például tésztáknál), a csomagoláson olvasható előírásoknak megfelelően készítse el az ételt és ellenőrizze a főzési időt.

Példa: **Pepperoni Pizza (300g)**

Pizzát szeretne enni. Számolja ki a szénhidrát tartalmát a csomagoláson megadott információk alapján.



Pepperoni Pizza (300g)

	100 g termékben	150 g termékben
Energia	275 Kcal	412 Kcal
Szénhidrát	25.3 g	38 g
(ebből cukor)	3.4 g	5.1 g
Zsír	12.4 g	18.6 g

Ha megenné az egész pizzát:
 $3 \times 25,3 \text{ g} = 76 \text{ g}$ szénhidrát

Példa: Joghurt (100g)

Joghurtot szeretne desszertként fogyasztani. Számolja ki a szénhidráttartalmát a csomagoláson megadott információk alapján. A tápértékre vonatkozó adatokat általában 100 gramm ételmszerre adják meg.



A joghurtos pohárban 150 g joghurt van.

A 100 grammban található szénhidrát mennyiségét szorozza meg 1,5-tel. Így a 150 grammos joghurt 7,5 g szénhidrátot tartalmaz.



Otthoni mérőeszközök alkalmazása

A konyhai mérleg helyett az adagok méretének ellenőrzéséhez használhat mérőpoharat, csészét vagy kanalat is.

Otthoni mérőeszközök tartalma:

1 csésze	200 ml
1 evőkanál	15 g
1 evőkanál – 1 púpozott evőkanál	20 g
1 teáskanál	5 g

Néhány esetben könnyebb a hozzávetőleges mennyiségekkel számolni:

½ szelet kenyér (30 g)	15 g szénhidrát
1 közepes méretű tisztított burgonya (75-80 g)	15 g szénhidrát
½ csésze főtt tészta (60 g)	15 g szénhidrát
1 közepes méretű alma (200 g)	15 g szénhidrát

Más élelmiszereknél a térfogat fontosabb:

200 ml tej	10 g szénhidrát
100 ml fagylalt	15 g szénhidrát
100 ml frissen préselt gyümölcslé	15 g szénhidrát



Fehérjék és szénhidrátok kombinálása

1. szabály

Egy vegyes és kiegyensúlyozott étkezés során egy jellemzően fehérjetartalmú étel (70-90 g hús, felvágott), melyek méretben nem nagyobbak a tenyerénél, nem befolyásolják jelentősen a vércukorszintet, nem okoznak késői vércukorszint emelkedést.

2. szabály

A tenyérnyi mennyiségnél nagyobb méretű, fehérjében gazdag ételek már befolyásolják a vércukorszintet. Ha 100 g fehérjedús ételt fogyasztunk el (pl. steak), a megnövekedett metabolikus aktivitás miatt további 10 g szénhidrátot kell hozzáadnunk a végeredményhez.

(+) 100 g fehérjedús étel = (+) 10 g szénhidrát

Nagy adag hús, vagy hal és kevesebb szénhidrát tartalmú köret elfogyasztása után a vércukor csak órákkal később emelkedik, amikor már meg is feledkezett az étkezésről. Ebben az esetben alkalmazza a Kiterjesztett, vagy Kombinált bólust és gyakrabban ellenőrizze vércukorszintjét.





Referencia táblázat

KENYÉRFÉLÉK	20
GABONAFÉLÉK ÉS PELYHEK.....	20
TÉSZTAFÉLÉK ÉS RIZS	21
TEJ ÉS TEJTERMÉKEK	22
CSONTHÉJASOK, MAGOK ÉS HÜVELYESEK	22
GYÜMÖLCSÖK	23
ZÖLDSÉGEK.....	24
LEVESEK, SALÁTÁK ÉS EGYTÁL ÉTELEK.....	26
GYORSÉTELEK	26
ÉDESSÉGEK ÉS DESSZERTEK	27
ITALOK.....	28

KENYÉRFÉLÉK



	Mennyiség (gramm)	Adag mérete	Szénhidrát (gramm)
Grissini	20	2 darab (19x2 cm)	15
Kenyér, fehér	30	½ darab	15
Kenyér, fehér szeletelt (toast)	30	1 szelet	15
Kenyér, fekete rozs	30	½ szelet	15
Kenyér, francia	30	vegni 1/6-a	15
Kenyér, kukorica	30	½ szelet	15
Kenyér, ropogós lapkenyér	20	4 darab	15
Kenyér, rozs	30	½ darab	15
Kenyér, teljes kiőrlésű	30	1 szelet	15
Kenyérmorzsa	20	1 evőkanál	15
Kétszersült	20	2 darab	15
Palacsinta	60	1 darab (Ø 10 cm)	15
Perec	50	1 darab	35
Perec, sós	20	1 marék	15
Ropi, sós	20	1 marék	15
Tortilla, búzalisztből	25	1 darab (Ø 18 cm)	12
Tortilla, kukoricalisztből	35	1 darab (Ø 18 cm)	19
Zsemle, fehér	30	½ db	15
Zsemle, teljes kiőrlésű	30	½ darab	15
Zsemlekočka (kruton)	20	½ csésze	15

GABONAFÉLÉK ÉS PELYHEK



	Mennyiség (gramm)	Adag mérete	Szénhidrát (gramm)
Búzadara tejjel, cukor nélkül	100 ml	½ csésze	15
Búzadara, nyers	20	2 evőkanál	15
Búzakeményítő	15	1 evőkanál	15
Búzakorpa	40	2 evőkanál	15
Fehérliszt	20	1 evőkanál	15
Grízgombóc	210	-	15
Hajdina	25	2 evőkanál	15
Köles	20	2 evőkanál	15
Kukoricaliszt – polenta, nyers kukoricából	20	2 evőkanál	15
Kukoricaliszt	20	2 evőkanál	15
Kukoricaliszt– polenta, főtt	80	½ csésze	15
Kukoricapehely, cukormentes	20	¾ csésze	15
Kukorica pattogatott kukoricához	20	2 evőkanál	15
Müzli gyümölcssel	25	2 evőkanál	15

GABONAFÉLÉK ÉS PELYHEK



	Mennyiség (gramm)	Adag mérete	Szénhidrát (gramm)
Rizsliszt	20	2 evőkanál	15
Rizstej, cukormentes	100 ml	½ csésze	15
Rozsliszt	25	1 evőkanál	15
Rozspehely	25	2 evőkanál	15
Teljes kiőrlésű búzapehely	25	2 evőkanál	15
Teljes kiőrlésű liszt	25	2 evőkanál	15
Zabliszt	25	2 evőkanál	15

TÉSZTAFÉLÉK ÉS RIZS



	Mennyiség (gramm)	Adag mérete	Szénhidrát (gramm)
Kuskusz, főtt	45	2 evőkanál	15
Paella	120	1 csésze	15
Rizottó tenger gyümölcseivel	75	½ csésze	15
Rizottó zöldséggel	75	½ csésze	15
Rizs sertéshússal	150	¾ csésze	15
Rizs, fényezett, főtt	80	½ csésze	15
Röszti (krumplilepény)	90	1 közepes szelet	15
Tészta, Bolognai	110	¾ csésze	15
Tészta, Carbonara	80	¾ csésze	15
Tészta, paradicsomszósszal	100	¾ csésze	15
Tészta, ravioli hússal	250	-	34
Tészta, ravioli sajttal	250	-	30
Tészta, sima, főtt	60	½ csésze	15
Tészta, sima, nyers	20	1 marék	15
Tészta, teljes kiőrlésű, főtt	60	½ csésze	15
Tészta, tojással, nyers	20	1 marék	15
Tészta, tortellini, főtt	100	¾ csésze	15

TEJ ÉS TEJTERMÉKEK



	Mennyiség (ml)	Adag mérete	Szénhidrát (gramm)
Csokoládés tej	150 ml	¾ csésze	15
Gyümölcsjoghurt (0,1 %)	300 ml	1 csésze	15
Gyümölcsjoghurt (3,5 %)	200 ml	1,5 pohár	15
Író	400 ml	2 csésze	15
Joghurt, natúr (0 %)	300 ml	1 kis pohár	15
Joghurt, natúr, zsíros (3,5%)	300 ml	1 kis pohár	15
Kávetejszín (10 %)	350 ml	2 ¾ pohár	15
Kefir, gyümölcscsel	200 ml	1,5 pohár	15
Kefir, félszíros (1,6 %)	250 ml	1 kis pohár	15
Kefir, sima (0 %)	250 ml	1 kis pohár	15
Kefir, zsíros (3,5 %)	250 ml	1 kis pohár	15
Puding, csokoládé, pohárban	125 ml	1 pohár	31
Puding, vanília, pohárban	125 ml	1 pohár	26
Sorbet	50 ml	¼ csésze	15
Szójatej	300 ml	1 nagy csésze	10
Tej, kecske	3000 ml	1 csésze	15
Tej, tehén, félszíros (2,8 %)	300 ml	1 nagy csésze	15
Tej, tehén, zsírszegény (1,5 %)	300 ml	1 nagy csésze	15
Tejszín (30%)	500 ml	2 kis csomag	15

CSONTHÉJASOK (olajos magvak), MAGOK ÉS HÜVELYESEK (tisztított alapanyagok)



	Mennyiség (gramm)	Adag mérete	Szénhidrát (gramm)
Bab, száraz	30	-	15
Brazil dió (paradió), friss	25	1 marék	1
Brazil dió (paradió), pirított	25	1 marék	1
Csemegekukorica, konzerv	100	-	20
Dió, pörkölt	25	1 marék	2
Földimogyoró, natúr	25	1 marék	2
Földimogyoró, sózott	25	1 marék	3
Gesztenye, sült	45	7 darab	15
Kesudió, sózott	25	1 kis maréknyi	5
Kókusz, friss	25	1 kis szelet	1
Kókusz, reszelék	25	2 evőkanál	2
Lencse, száraz	30	-	15
Lenmag, friss	25	1 marék	0
Mandula, pirított	25	1 marék	2
Mogyoró, csokoládé bevonattal	40	7 darab	20

CSONTHÉJASOK (olajos magvak), MAGOK ÉS HÜVELYESEK (tisztított alapanyagok)



	Mennyiség (gramm)	Adag mérete	Szénhidrát (gramm)
Mogyoró, friss	25	1 kis maréknyi	3
Mogyoró, pírított	25	1 kis maréknyi	3
Napraforgómag	25	1 marék	3
Pisztácia, sózott	25	1 marék	4
Szójabab	60	-	15
Szójababcsíra	70	-	5
Szójaszós	50	-	5
Zöldbab, fagyasztott	200	-	15
Zöldbab, friss	200	-	15
Zöldborsó	110	-	15
Zöldborsó, konzerv	110	-	15
Zöldorsó, fagyasztott	110	-	15

GYÜMÖLCSÖK (tisztított alapanyagok)



	Mennyiség (gramm)	Adag mérete	Szénhidrát (gramm)
Áfonya, friss	200	1 csésze	15
Áfonya, konzerv	100	½ csésze	15
Alma	200	1 közepes darab	15
Alma, hámozott	200	1 közepes darab	15
Ananász, friss	120	1,5 vékonyabb szelet	15
Ananász, konzerv, cukrozott	70	1 csésze	15
Avokádó	70	½ darab	5
Banán	60	½ darab	15
Citrom	200	2 darab	5
Cseresznye, friss	15	12 szem	15
Datolya, aszalt	20	1 marék	15
Egres, friss	180	¾ csésze	15
Feketeribizli, friss	150	¾ csésze	15
Feketeribizli, kompót	100	½ csésze	15
Feketeribizli, konzerv	75	¼ csésze	15
Földieper, friss	200	15 közepes darab	15
Füge, aszalt	25	1 darab	15
Füge, friss	120	2 közepes darab	15
Görögdinnye	230	1 vékonyabb szelet	15
Gránátalma	100	½ darab	15
Grapefruit	200	½ darab	15

GYÜMÖLCSÖK (tisztított alapanyagok)



	Mennyiség (gramm)	Adag mérete	Szénhidrát (gramm)
Kivi	140	2 közepes darab	15
Körte	120	1 kisebb darab	15
Körte, konzerv	100	½ csésze	15
Málna, friss	300	1,5 csésze	15
Málna, konzerv	100	½ csésze	15
Mandarin, friss	150	2 darab	15
Mandarin, konzerv	80	½ csésze	15
Mangó	90	½ darab	15
Mazsola	22	1 marék	15
Narancs	180	1 darab	15
Nektarin	140	1 darab	15
Őszibarack, friss	170	½ csésze	15
Őszibarack, konzerv, cukrozott	80	½ csésze	15
Ribizli, friss	160	1 csésze	15
Ringlő	100	2 nagyobb darab	15
Sárgabarack, aszalt	30	4 fél sárgabarack	15
Sárgabarack, friss	150	2 darab	15
Sárgadinnye (héja nélkül)	160	1,5 szelet	15
Szeder, friss	150	½ csésze	15
Szilva, friss	110	2 nagyobb darab	15
Szilva, konzerv, cukrozott	70	½ csésze	15
Szőlő, vörös	80	16 szem	15
Vörös áfonya	200	1 csésze	15

ZÖLDSÉGEK (tisztított alapanyagok)



	Mennyiség (gramm)	Adag mérete	Szénhidrát (gramm)
Brokkoli	250	-	5
Burgonya, hámozott, főtt	90	1 közepes darab	15
Burgonya, hámozott, nyers	75	1 közepes darab	15
Burgonya, olajban sült (pommes frites)	120	16 - 25 darab	15
Burgonya, sült (héjában)	110	¾ csésze	15
Burgonyakrokkett	90	2 darab	15
Burgonyapüré	120	½ csésze	15
Burgonyasaláta, majonézzel	120	1 csésze	15
Burgonyaszírom	90	12-18 darab	15
Cékla	80	-	5
Cukkini	100	-	5
Édeskömény	70	-	5
Fejes káposzta	100	-	5

ZÖLDSÉGEK (tisztított alapanyagok)



	Mennyiség (gramm)	Adag mérete	Szénhidrát (gramm)
Fokhagyma	20	-	5
Gomba, csiperke	170	-	5
Gomba, szárított	110	-	5
Karfiol	140	-	5
Kelbimbó	90	-	5
Kelkáposzta, friss	120	-	5
Kelkáposzta, konzerv	120	-	5
Ketchup	20	-	5
Kínai kel	200	-	5
Mángold	170	-	5
Padlizsán	100	-	5
Paprika, piros	120	-	5
Paprika, piros, konzerv	100	-	5
Paprika, sárga, édes	100	-	5
Paprika, zöld	170	-	5
Paradicsom	120	-	5
Paradicsomszós	40	-	5
Petrezselyemgyökér	80	-	5
Póréhagyma	80	-	5
Rebarbara	400	-	15
Retek, fehér	260	-	5
Retek, piros	220	-	5
Rókgomba	170	-	5
Saláta, iceberg (jégsaláta)	250	-	5
Sárgarépa, fagyasztott	60	-	5
Sárgarépa, friss	60	-	5
Savanyú uborka, ecetes	280	-	5
Savanyúkáposzta, konzerv	150	-	1
Spárga, fagyasztott	210	-	5
Spárga, friss	250	-	5
Spárga, konzerv	320	-	5
Spenót, fagyasztott	250	-	5
Spenót, friss	250	-	5
Spenótpüré, fagyasztott	250	-	5
Uborka	260	-	5
Vöröshagyma	80	-	5
Vöröskáposzta, friss	100	-	5
Vöröskáposzta, konzerv	100	-	5
Zeller	100	-	5
Zöldsaláta, endívia	500	-	5
Zöldsaláta, kerti	250	-	5

LEVESEK, SALÁTÁK ÉS EGYTÁL ÉTELEK (tájékoztató jellegű adatok)



	Mennyiség (gramm)	Adag mérete	Szénhidrát (gramm)
"Tzatziki" görög szósz, joghurttal	100	½ csésze	3
Spárgakrémléves	200 ml	1 tányér	6
Marhahúsleves galuskával	200 ml	1 tányér	15
Marhahúsleves tésztával	200 ml	1 tányér	15
Tyúkhúsleves zöldséggel	300 ml	1,5 tányér	15
Halrudak	100	-	15
Friss uborka joghurttal	200	1 csésze	5
Görög saláta	220	-	??
Olasz saláta	190	-	15
Húsos cannelloni / lasagne	150	-	15
Minestrone leves	200 ml	1 tányér	25
Moussaka	330	-	13
Gombaleves	250 ml	1,5 tányér	15
Hagymaleves	250 ml	1,5 tányér	15
Borsóleves	250 ml	1,5 tányér	15
Rizssaláta tonhallal és paradicsommal	120	2 evőkanál	15
Töltött káposzta	65	-	15
Töltött paprika	70	-	15
Hússal töltött paradicsom	300	-	15
Paradicsomleves	250 ml	1,5 tányér	15
Zöldségleves, hüvelyesekkel	200 ml	1 tányér	15
Zöldségleves, burgonyával	200 ml	1 tányér	20
Zöldségleves, rizzsel	200 ml	1 tányér	14
Zöldségleves, hüvelyesek nélkül	200 ml	1 tányér	5
Bécsi szelet	100	-	15

GYORSÉTELEK



	Mennyiség (gramm)	Adag mérete	Szénhidrát (gramm)
Almás pite, McDonalds	80	1 adag	25
Chicken McNuggets, 20 darab	347	1 nagy adag	50
Chicken McNuggets, 6 darab	104	1 kis adag	15
Chicken McNuggets, 9 darab	156	1 közepes adag	25
Kertész saláta, McDonalds	170	1 adag	2
Hamburger	105	1 adag	30
Hamburger, Big Mac®	215	1 adag	43

GYORSÉTELEK



	Mennyiség (gramm)	Adag mérete	Szénhidrát (gramm)
Hamburger, Sajtburger	119	1 adag	40
Hamburger, McChicken	160	1 adag	40
Hamburger, McFish	144	1 adag	40
Hamburger, Sajtos McRoyal	210	1 adag	45
McFreeze, karamellás öntettel, McDonalds	218	1 adag	65
Mexikói saláta, McDonalds	170	1 adag	30
Csokoládédííz shake, McDonalds	500	1 nagy adag	90
Eperízű shake, McDonalds	250	1 adag	40
Vaníliaízű shake, McDonalds	500	1 nagy adag	90
Pizza	250	4 szelet	100
Sültburgonya, kicsi, McDonalds	100	1 kis adag	28
Sajtos sonkás toast	100	1 darab	15

ÉDESSÉGEK ÉS DESSZERTEK (tájékoztató jellegű adatok)



	Mennyiség (gramm)	Adag mérete	Szénhidrát (gramm)
Almás pite	80	1 kisebb darab	20
Cukor, barna	5	1 kis teáskanál	5
Cukor, fehér	5	1 kis teáskanál	5
Csokoládé, After Eight	8	2 darab	6
Csokoládé, fehér	20	2 darab	15
Csokoládé, fekete, 70% kakaó tartalommal	25	1 csésze	11
Csokoládé, Kit Kat	53	1 darab	33
Csokoládé, Mars	66	1 darab	47
Csokoládé, Snickers	59	1 darab	35
Csokoládé, töltött praliné	30	2 darab	15
Csokoládé, Twix	62	1 darab	40
Csokoládés cukorka, Smarties	7	10 szem	5
Csokoládés édesség, vajkaramella	20	2 darab	15
Csokoládétorta, Sacher	80	1 kisebb darab	40
Édesítő, Aszpartám	-	-	0
Édesítő, Szorbit & Szacharin	1	1 szem	1
Fagylalt, gombóc, cukorbetegeknek	50	-	15
Fagylalt, tejes, cukorbetegeknek	100 ml	½ csésze	20
Fagylalt, tejes, cukorral	100 ml	½ csésze	40
Fánk	80	1 darab	35
Francia croissant, leveles tésztából	80	1 kisebb darab	35
Gyümölcsös keménycukorka	35	2 darab	15
Gyümölcssaláta, tejszínhabbal	150	1,5 csésze	15
Gyümölcstorta	80	1 kisebb darab	20
Gyümölcscselé	35	1,5 evőkanál	15

ÉDESSÉGEK ÉS DESSZERTEK (tájékoztató jellegű adatok)

	Mennyiség (gramm)	Adag mérete	Szénhidrát (gramm)
Juharszirup	15	1 evőkanál	15
Kakaópor, keserű	15	1 evőkanál	2
Kakaópor, zsírszegény	15	1 evőkanál	2
Karamella	32	4 darab	25
Keksz tészta, sima	80	1 kisebb darab	60
Keksz, gyümölcsessel, zsíros	80	1 kisebb darab	25
Keksz, gyümölcsessel, zsírszegény	80	1 kisebb darab	25
Keksz, vajjal	80	1 kisebb darab	50
Keksz, vajjal (Albert, Leibniz)	20	2 darab	15
Lekvár, diétás	20	4 kis teáskanál	5
Lekvár, jam	20	4 kis teáskanál	13
Marcipán	15	1 evőkanál	11
Méz	15	1 evőkanál	11
Mogyorókrém, cukorbetegeknek	15	1 evőkanál	9
Narancslekvár	20	4 kis teáskanál	13
Tejcsokoládé	28	8 kis kocka	15
Tejcsokoládé, cukorbetegeknek	25	8 kis kocka	15
Tejcsokoládé, egész mogyoróval	30	8 kis kocka	15
Tejcsokoládé, kávé	30	8 kis kocka	15
Tejcsokoládé, mogyoródarabokkal	30	8 kis kocka	15
Tejcsokoládé, ropogós keksszel	30	8 kis kocka	15
Túrós rétes, leveles tésztából	80	1 kisebb darab	30

ITALOK (tájékoztató jellegű adatok)



	Mennyiség (ml)	Adag mérete	Szénhidrát (gramm)
Almalé, 100%	125 ml	½ pohár	15
Ananászlé, cukrozatlan	120 ml	¾ pohár	15
Ananászlé, nektár	100 ml	½ pohár	15
Bor, fehér	100 ml	½ pohár	3
Bor, vörös	100 ml	½ pohár	3
Desszertbor	100 ml	½ pohár	15
Gyümölcsíz ital (pl. jeges tea, stb)	150	¾ pohár	15
Krémlikőr	50 ml	1 adag	16
Meggylé, friss, cukrozatlan	125 ml	¾ pohár	15

ITALOK (tájékoztató jellegű adatok)

	Mennyiség (ml)	Adag mérete	Szénhidrát (gramm)
Narancs és almalé, 100%	200 ml	1 pohár	15
Narancslé, 100%	100 ml	½ pohár	10
Narancslé, friss	100 ml	½ pohár	11
Rizs ital, cukormentes, rizstej	200 ml	1 pohár	15
Sör, alkoholmentes	330 ml	1 kis üveg	16
Sör, alkoholos	330 ml	1 kis üveg	15
Szeszes ital (gin, rum, vodka, whiskey)	50 ml	1 adag	0
Üdítő (Cola, Pepsi, Sprite)	150 ml	¾ pohár	15
Üdítő, light (Cola light)	-	-	0

ACCU-CHEK®

Instant

Roche

A még egyszerűbb vércukormérésért!

Accu-Chek Instant vércukormérő



- Tesztcsík kidobó funkció
- 720 készüléken tárolt mérési adat
- 7, 14, 30, 90 napos átlag értékek
- Céltartomány kijelző
- Automatikus adatátvitel a DKP Applikációba Bluetooth kapcsolattal



Webshop és bővebb információ:
www.vercukormeres.hu

Roche Magyarország Kft.
1112 Budapest, Balatoni út 2/A

Az Accu-Chek® Instant készülék gyógyászati segédeszköz. Az Accu-Chek®, Accu-Chek® Instant a Roche bejegyzett védjegyei © 2016 Roche. A Diabétesz Kliens Program® a Roche Magyarország Kft. bejegyzett védjegye. © 2021 Roche

A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót,
vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

Hivatkozások

Schmidt S et al. Diabetes Research and Clinical Practice. 2017; 130: 61-66

Chris Cheyette & Yello Balolia (2016) Carbs & Cals. 6th Ed. Chello Publishing Ltd.

DAFNE Study Group (2002) Training in flexible, intensive insulin management to enable dietary freedom in people with type 1 diabetes: dose adjustment for normal eating (DAFNE) randomised controlled trial. BMJ: 327:746

A guide to Carbohydrate Counting. Workbook. 2017. Roche Diabetes Care Limited, UK

Batelino T. et. al., Insulínska črpalka. 2017. Ljubljana: Didakta

A Roche Diabétesz Üzletága („Roche“) nagy erőfeszítéseket tett és tesz a jövőben azért, hogy kiadványai pontos és naprakész információkat tartalmazzanak. Ennek ellenére a Roche a kiadványokban található információk és hivatkozások vonatkozásában sem kifejezett sem pedig hallgatólagos jelleggel nem tudja elismerni, illetve nem tud felelősséget sem vállalni az információk és hivatkozások konkrét esetben történő alkalmazása során, azok tényleges alkalmazhatósága, teljeskörűsége, megbízhatósága, pontossága, alkalmassága, hasznossága, megfelelősége, időszerűsége és egységisége vonatkozásában.

A Roche, valamint minden további személy, aki részt vesz ezen kiadvány létrehozásában, előállításában vagy kiadásában kizárja felelősségét bármilyen közvetlen, vagy közvetett, vagy akár véletlenszerűen bekövetkező kárért, amely a kiadványban foglalt információkkal, vagy azok tartalmával összefüggésben, vagy azokból eredően következik be.

A kiadványban foglalt információk és hivatkozások tájékoztató jellegűek. A kiadvány célja az orvos-beteg kapcsolat támogatása és nem annak helyettesítése.

Jelen kiadványban foglalt információk és hivatkozások nem minősülnek hivatalos orvosi tanácsadásnak, továbbá nem képezhetik szakmai döntés, vagy terápiás kezelés alapját sem.

Az Accu-Chek® Performa Combo gyógyászati segédeszköz. Az Accu-Chek® Spirit Combo orvostechnikai eszköz státuszú gyógyászati segédeszköz. Az Accu-Chek®, Accu-Chek® Performa Combo, Accu-Chek® Spirit Combo, a Roche bejegyzett védjegyei. © 2016 Roche.

Bővebb információ:
www.rochepumpa.hu
06 (80) 200-694

(A hét minden napján, 0-24 óráig, ingyenesen hívható zöldszám, az inzulinpumpa rendszer leállása és egyéb meghibásodása esetén. Egyéb esetben, munkanapokon 09:00-17:00-ig állunk rendelkezésre.)