world diabetes day
14 November

2008/4

diabetes

Az Alapítvány a Cukorbetegekért ingyenes lapja

Gyógyszerészek
A kezdetek és napjaink

changing diabetes

Magyarországon

A világ egyik vezető inzulingyártója, a Novo Nordisk, dán székhelyű gyógyszergyártó vállalat, 80 éve élen jár a cukorbetegség kezelésében. Ma a hagyományos inzulinokon túl a modern inzulinok széles skáláját kínálja a betegek számára. Minőségi inzulinadagoló eszközei biztonságot, megbízhatóságot garantálnak. A Novo Nordisk modern inzulinjai hozzájárulnak a hosszú távon is szövődménymentes, teljes élet lehetőségéhez, ezzel a cukorbetegek széles körében változtatva meg a diabétesz lefolyását.

Novo Nordisk Hungária Kft.
1025 Budapest, Felsőzöldmáli út 35. Telefon: 325-9161 Fax: 325-9169
Ingyenesen hívható zöldszám, munkanapokon: 9–12-ig 06-80-200-970
www.novonordisk.hu

novo nordisk®

DIA/2008/41/01 2008/06/12

diabetes
2008/4

Az Alapítvány a Cukorbetegekért ingyenes kiadványa, megjelenik évente hat alkalommal.

Főszerkesztő: **Herth Viktória,**
telefon: 88/328-051
e-mail: diabetes@tudomany-kiado.hu

A szerkesztőbizottság elnöke:
dr. Vándorfi Győző belgyógyász, diabetológus
telefon: 88/406-354

A szerkesztőbizottság tagjai:
dr. Békefi Dezső gyermekdiabetológus;
Hegedüs Mariann diabetológiai szakápoló;
Kicsák Marian dietetikus;
Lang Gusztáv 1-es típusú diabéteszes, az Alapítvány a Cukorbetegekért képviselője;
Szancsik Béla 2-es típusú diabéteszes, a Veszprém Megyei Diabétesz Egyesület képviselője

A szerkesztőség címe:
8200 Veszprém, Ádám Iván u. 1.,
tel.: 88/442-763, fax: 88/421-217

A szerkesztőség munkatársai:
Szőke Mária: főmunkatárs
József Attila: nemzetközi kapcsolatok
Nagy Margit: Konyhasarok
Miklosovits László: grafikus
Flórkievicz Ede: rejtvény
Reichardt Béláné: szerkesztőségi titkár

Kiadja a **Tudomány Kiadó Kft.,**
1146 Budapest, Hermina út 57–59.,
telefon: 1/273-2840 • 1/273-2844

Felelős kiadó: **Guti Péter** ügyvezető
Marketing manager: **Béki János**
Nyomtatás: **Veszprémi Nyomda Zrt.**
Látványterv: **EQ Marketing Kft.**
Tipográfia: **BPE Kft. – Engárd Viktor**

Az újságban megjelent cikkek, receptek csak a szerkesztőség hozzájárulásával sokszorosíthatók. Kéziratokat, fotókat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.
A Szerkesztőség és a Kiadó a hirdetések szakmai tartalmáért felelősséget nem vállal, az a hirdetőre hárul.

ISSN 1418–4990
Készült 30 000 példányban

Következő számunk november elején jelenik meg.

Lapunk megrendelhető

A Diabetes személyes átvételkor ingyenes, postai megrendeléskor az alábbi postázási költséget kérjük befizetni:

A 2008. évi hátralévő két szám postázási költsége:

1	példány esetén	330,– Ft
10–50	példány esetén	3 000,– Ft
51–100	példány esetén	4 400,– Ft
101–150	példány esetén	5 500,– Ft
151–250	példány esetén	7 600,– Ft
251–350	példány esetén	9 600,– Ft

A megrendeléseket a befizetés beérkezésétől áll módunkban teljesíteni.
A befizetés módja: rózsaszín postai utalványon a kiadó címére kell feladni a pénzt, kérjük a feladó nevét, címét – ahova a lapot kéri – olvashatóan feltüntetni.
A kiadó címe: **Tudomány Kiadó, 1146 Budapest, Hermina út 57–59.**
A cukorbetegek közösségei átutalással is fizethetnek az alábbi számlára:
10402166–21634572

Szeptemberben – Egerben

Imádni való dolog újságírónak lenni. No nem a cikk leadási határideje előtt éjjel kettőkor, az első bekezdés végét gépelve; szerkesztőként nem a lapzárta délutánján, mikor a szükséges nyolc cikk helyett három van az asztalon. Akkor jó, amikor utazhatok, emberekkel ismerkedhetek, barátságokat köthetek. Mint szeptemberben, Egerben. Hogy milyen csodálatos családi kirándulásunk volt…!

A kiadó gáláns ajándékaként színvonalas szállodában lakva, nem kapkodva, hogy mihamarabb hazaérjek családomhoz, igazi kirándulásként élhettem meg az egri Diabetes-túra és cukorbeteg-találkozó eseményeit.

Alapos beszámolóm elején azonban egy régi emléket elevenítek fel. Meséltem már Önöknek, hogy annak idején, a kilencvenes évek elején annyi cukorbeteget ismertem szerte az országban, hogy azt szoktam mondani: végigutazhatnám hazánkat anélkül, hogy szállodában kellene bárhol laknom. Minden nagyobb városban és számtalan kis faluban találnék kedves ismerőst. S tudtam – ez az érzés most Egerben újra megerősödött bennem –, hogy ha egy cukorbeteg bekopog egy másik cukorbeteg ajtaján, nem kell visszautasítástól félnie. Inkább szeretettel teli fogadtatásban, segítőkészségben, baráti ölelésben lenne része. Olyan erős az összetartozás érzése a diabéteszesek között, olyan erős kötelék a közös sors, hogy – amint kiderül e közösség – azonnal barátsággá melegszik az ismeretség és segítséggé a jószándék.

De most térjünk vissza Egerbe. Mielőtt a Dobó térre értünk, mit gondolnak, melyik múzeumot kellett megnéznünk? (Két fiam van – ennyi segítséget adok.) Természetesen a Történelmi tárház című fegyverkiállítást. Miután gyermekeim felkészültek az egri vár esetleges újabb ostromára, a vár helyett a Dobó teret foglaltuk el. Illetve foglaltuk volna, mert előttünk már elfoglalták. Mégpedig az egri civil szervezetek képviselői. Szeptember 20-án, 21-én tartották Eger Ünnepét. Immár 13-dik alkalommal. Ez valójában a városban működő civil szervezetek bemutatkozási lehetősége. S e közösségek közösségébe beletartozik a Cukorbetegek Egri Egyesülete is. Sátrukban – nem meglepő módon – az egészségmegőrzéssel, a betegségmegelőzéssel kapcsolatos információs kiadványokat lehetett találni, s vércukorszintet, koleszterint méretni. Fiaim militarista törekvései kibontakozhattak újra, mivel a szomszéd sátorban terrorelhárító kommandósok – a valódira megszólalásig hasonlító – fegyvereit lehetett megnézni, megtapogatni. Így én közben nyugodtan bámészkodhattam a diabéteszesek sátorában.

Egy idősebb, testesebb hölgy szorongva várta a vércukormérés eredményét, miközben azt mesélte, hogy reggel 5,1 mmol/l értéket mért, de nem érezte jól magát, remegett, számára alacsony volt ez az érték, s bízik benne, hogy mostanra már magasabb. Nem lett magasabb – szerencsére –, épp 5,1-et mutatott a műszer. A mérést végző *Pálkovács Gáborné Magdi*, az egyesület titkára, aki „civilben” gyógyszertári asszisztens, megpróbálta elmagyarázni a hölgynek, hogy 5-ös cukorszintnél még nem

(folytatás a 4. oldalon)

A szerkesztőség megjegyzése: az optimális cukoranyagcsere eléréséhez a lapunkban hirdetett termékek alkalmazása esetén is feltétlenül szükséges a beállított diéta, a rendszeres mozgás és az orvosa által rendelt gyógyszerek használata, valamint a rendszeres ellenőrzés! **Minden esetben kérje ki kezelőorvosa véleményét!**

Cukorbeteg találkozó Eger Ünnepén

(folytatás a 3. oldalról)

lehet hipózni, s nehogy magasabb értékekre törekedjen. Kicsit értetlenkedett a hölgy, majd arrébbsétált.

Az egyesület alelnöke, *Farkasné Juhász Margit* eközben egy férfi koleszterinszintjét mérte, s az eredményt látva javasolta, igyekezzen rendszeresen ellenőriztetni, még éppen benne van a normáltartományban, de annak a felső szélén egyensúlyoz. A férfi megköszönte a tanácsot, s átadta a helyét a hosszú sorban ő utána következő érdeklődőnek. A vendégkönyv, s az elfogyott tesztcsíkok alapján 100–120 körül jártak akkor – szombat délben – a mérésekkel.

Feltűnő volt, hogy egy fiatalember is szúrásra tartotta az ujját.

– Múltkor, könyvtárba menet láttam, hogy vércukrot lehet méretni. – Íme a bizonyíték, hogy az egriek máskor is szerveznek akciókat. – Akkor 6,7-et mértek, s azt mondták, vigyáznom kell. Ma kifejezetten készültem, azért jöttem ide, hogy újra ellenőrizzenek.

Kicsit csodálkoztam, hogy fiatal férfi létére foglalkozik az egészségével, hiszen nem ez a megszokott. Ő azonban mosolyogva előadást tartott nekem az asztrológiáról: a vízöntők megelőzni szeretik a bajt, nem gyógyíttatni, s ő vízöntő a javából.

Ebéd után új helyszínen, új program várt minket. Az Esélyek Házának dísztermében a II. Egri Nemzetközi Cukorbeteg Találkozóra került sor. Véletlenül se gondoljanak valami hivatalos, protokoll-szabályzott ceremóniára; régi ismerősök – forgatókönyv által (sikertelenül) időkorlátok közé szorítani szándékozott – összejövetele volt ez inkább. A nemzetköziséget Eger lengyel testvérvárosa, Przemyśl cukorbeteg-közösségének képviselői jelentették, s a vajdasági Magyarkanizsa diabéteszes küldöttsége. Jelen voltak még a siófoki, a debreceni, a nyíregyházi és a jászárokszállási cukorbeteg-közösségek képviselői is. *Jakabné Jakab Katalin,* az egri egyesület elnökasszonya a tőle megszokott vidámsággal, lendülettel mesélte a cukorbetegek közti barátságok történetét, s köszöntötte a vendégeket.

Mintha a törökök ostromolnák az egri várat – annyian voltak folyton az egyesület sátrában

A főorvos úr álmai

Juhász Elek doktor urat, a diabetológiai gondozó főorvosát addig provokáltam, míg megfogalmazta a választ kérdésemre: mit tart az egri diabetológia értékének?

– Jónak ítélem a gondozómunkánkat. Négy diabetológus dolgozik egy ilyen kis városban. Ketten fiatalok, de úgy tapasztalom, a betegek hamar megszerették őket. Mióta többen vagyunk, több idő jut egy-egy diabéteszesre, emiatt közvetlenebb lehet a kapcsolatunk. A klub is sokat könnyít a munkánkon. Gyakran tartunk előadásokat, ilyenkor egyszerre sok cukorbeteget tudunk tanítani.

– Az inzulin-, a pen-ellátással nincsenek gondjaink. Sajnos, inzulinpumpát még kevesen használnak nálunk, remélem, az ő számuk is növekedni fog.

Következő kérdésemre sem volt könnyű válaszolni:

– Mik a céljai, az álmai?

– Maradjon meg a diabetológiai szakrendelés. És fejlődjön a dietetikusi ellátottság, mert ezen a téren vannak még gondjaink.

Azért, hogy barátai barátait is mindenki megismerhesse, az egyesületek, klubok röviden bemutatkoztak. A vajdaságiakat elsősorban a tanulni vágyás hajtja, ezért örülnek minden magyarországi kapcsolatnak.

A lengyel küldöttség vezetője 43 éve cukorbeteg, s véleménye szerint a diabétesz nem fáj, de – talán épp ezért – nagyon veszélyes. A 38 milliós lengyel népességből 2,5 millióan cukorbetegek, s ugyanennyien vannak, akik nem tudnak betegségükről. Ám ami miatt leginkább gondban vannak: egyre nő a fiatal, sőt gyermek cukorbetegek száma.

A hazai egyesületek, klubok élete sokban hasonlít egymásra: mindenütt van egy művelődési ház, egy orvos, aki segíti őket, de mindenütt hiányoznak a fiatalok. Néhány aktív, sok szervező munkát felvállaló tag mellett a többség passzívan várja az egyesület „kínálatát”, ez is így van, szinte mindenütt.

Dr. Juhász Elek, egri diabetológus főorvos szerint sem könnyű motiválni a cukorbetegeket. Pedig a diabetológusok számára is fontos, hogy a cukorbeteg akarjon tenni önmaga érdekében. A kluboknak, egyesületeknek ezért óriási a szerepe. A doktor úr *Fehér Vilmosról,* az egri egyesület alapító elnökéről is megemlékezett, aki sajnos már nincs köztünk. Az ő munkáját

Igazi baráti hangulatban zajlott a II. Nemzetközi Cukorbeteg Találkozó

folytatja Jakab Katalin, új lendületet adva a közösségnek.

A találkozó további részletei nem tartoznak a nyilvánosságra: remek kulturális műsort láthattak a résztvevők, süteményt ettek (diétásat, amelyeket az egyesület tagjai sütöttek), városnéző sétán vettek részt, majd az Esélyek Házában tovább beszélgettek, énekeltek, táncoltak – éjjel egyig.

(folytatás a 6. oldalon)

Túra Szent Donáthoz

(folytatás az 5. oldalról)

Másnap reggel már ismerősként tévedtünk el az egri vár tövében a zegzugos utcácskák labirintusában, ám időben érkeztünk a Dobó térre. Nagyobbik fiam dermedten állt meg egy tábla előtt: „nem mondtad, hogy 21 kilométert kell gyalogolni” – suttogta rémülten. Annyit tudott családom minden tagja, hogy túrára jöttünk, mégpedig Diabetes-túrára, de a szalagokkal kijelölt startvonalak és a táv hosszát feltüntető táblák láttán visszahőköltek. Harsogott a zene, bemelegítés címén aerobikozott vagy harminc ember a tér közepén… a barokk futóparádéra készülve.

A Diabetes-túra ehhez képest csendben, szinte észrevétlenül indult az egyesület sátra elől, s csupán 2 kilométer hosszúnak volt meghirdetve. Igaz, a túra résztvevői e hosszt vitatták visszafelé: „volt az három és fél kilométer oda és ugyanannyi vissza” – hangoztattuk, de lehet, hogy csak saját kitartásunkat akartuk ünnepelni ezzel.

Egy túra során a kirándulók nem csöndben, magukba fordultan szoktak gyalogolni, most sem így történt. Ismerkedtem én is. *Festő István* és felesége Diósgyőrből érkeztek, többedmagukkal. A hölgy cukorbeteg immár 15 éve, a diétát szigorúan tartva. Meg is van a szigorúságnak az eredménye, évekig elegendő volt a diéta a cukor szinten tartásához, ma már szükség van a tabletta segítségére is. Rendszeresen sportol a hölgy, hetente kétszer tornászni jár. Arra a kérdésre, hogy kirándulni, sétálni szokott-e, a férje válaszol:

– Ugyan, alig lehet kirobbantani a lakásból!

Felesége nevetve fűzi hozzá:

– Ha nem ígértem volna meg, hogy jövünk, legszívesebben otthon maradtam volna ma reggel is.

Hirtelen jutott eszembe a következő kérdés, talán még sosem tettem fel senkinek:

– Mit utál a legjobban a cukorbetegségben?

– A cukorreklámokat! – kaptam a gyors választ. – Annyira szeretem az édességet, számomra szinte büntetés, mikor finomságokat hirdetnek a tévében. Még szerencse, hogy van nálunk egy cukrászda, ahol kispórolják a cukrot a süteményekből, itt szoktam időnként vásárolni magamnak.

Egy kisbusznyi tagtársukkal együtt érkezett *Tábori András* és felesége Siófokról. Kellemes kétnapos kiránduláson vettünk részt – mondja. Mi tetszett a legjobban? – kérdeztem. A válasz nem volt túl részletes, de annál lényegre törőbb: Minden! Annyira, hogy már el is határozták, nyárra meghívják az egrieket magukhoz, szó szerint magukhoz, mert családoknál lesz a szállás, s nemcsak két napra, nyáron Siófokra legalább egy hétre kell jönni. Ezt a kedves fogadtatást mindenképpen viszonozni akarjuk! – jelentette ki.

Rendszeresen olvasom a lapot, nagyon tetszik, hasznosnak tartom – szólított meg egy mosolygós arcú, fehér hajú hölgy. Elkezdtünk beszélgetni, s a túra végéig abba sem tudtuk hagyni. A 69 éves *Ilyés Józsefné* a Dunakanyarból, Verőcemagyarkútról utazott Egerbe, hogy részt vehessen a kiránduláson. Hajnali négykor kelt, többször át kellett szállnia, hogy pontosan érkezzen. Férje ki is nevette, hogy képes vállalni ezt a tortúrát egy kirándulás kedvéért. De ő nem elsősorban ezért vállalta az utat.

– Elmentem volna én Tihanyba, Zalaegerszegre is szívesen, de oda semmiképp nem érkeztem volna időben. Annyira rossz mifelénk

a közlekedés! Meg akarok ismerni cukorbetegeket, klubokat. Már egy ideje tervezem, hogy nálunk is kellene klubot alapítani, sajnos segítőkre nem találok. Érdekel az is, hogy kik jönnek el a cukorbeteg-rendezvényekre. Tudja mi bánt? Hogy fiatalokat alig látok. Nem veszik komolyan a betegségüket, s ez nagyon nagy baj! A cukorbetegség nem fáj, de egyszer csak megjelennek a kisebb-nagyobb bajok, s akkor aztán nincs megállás. Ezeket meg kellene előzni! Én sokáig diétával rendben tartottam a cukromat, 5 éve használok

A siófokiak mindenképpen viszonozni akarják az egriek kedvességét

inzulint. Diétázom, s naponta gyalogolok. Nevetnek is rajtam sokan, tudja, én a nordic walking híve vagyok. – Ez az a gyaloglás, amikor két bottal segítik a gyaloglást, mintha síelnének. – Az egész testet megmozgatja, minden ízületet, még a talpat is tornásztatja. Az ember felvesz egy tempót, s meg sem áll, mégsem fárad el. Én naponta

A 80 éves Józsa Károly bácsi 10 éve költözött feleségével Ózdról Egerbe, lánya után. Barátai, ismerősei nem voltak mindaddig, míg el nem jutott a cukorbetegek klubjába. Számára ez a közösség a nagycsalád, a baráti kör

Festő Istvánné Diósgyőrből érkezett Egerbe

4-5 kilométert könnyedén megteszek. Mindenkinek csak ajánlani tudom! A lapjukban még a Konyhasarkot szeretem nagyon. Ötleteket ad, s ami igazán remek, hogy ott a kiszámolt érték a receptek végén. Ez a valódi nagy segítség. Lehet változtatni a recepteken, saját ízlés szerint alakítani, de akkor elegendő csak a változásokat beleszámolni.

Ilyés Józsefné szerint megérte hajnalban kelnie, hogy részt vehessen a lapunk által meghirdetett túrán

Eger nem alföldi város, erős kaptatókon araszoltunk időnként, mire felértünk Szent Donát oszlopához, ahol iskolás kislányok és kisfiúk kórusa várt, s csengő énekszóval köszöntött minket. A kilátás pedig megérte a fáradtságot: Szent Donát lábától Eger minden szép épületében gyönyörködhettünk. (Hogy legyen erőnk a visszaúthoz, Egri Bikavérrel is megkínáltak bennünket, de ezt igazán nem írhatom meg, hiszen a mi lapunk az egészséges életmódot hirdeti – igaz, sokak véleménye szerint egy pohár finom bor bőséggel belefér e kategóriába).

Herth Viktória

Ezúton is szeretnénk köszönetet mondani a túra támogatóinak:

MKB EGÉSZSÉGPÉNZTÁR

Roche

Diabion Kapszula

A korai gyógyszerkészítés története

Mi a gyógyszer? Olyan anyag vagy azok keveréke, illetve olyan gyógyszerkészítmény, amelyet betegség megelőzése, felismerése, kezelése vagy az élettani funkciók fenntartása vagy módosítása céljából emberi szervezetben vagy emberi szervezeten alkalmaznak.

A gyógyszerkészítés története szervesen összefonódik a gyógyítás történetével, egyidős lehet az emberrel. Sokáig maguk a gyógyítók – sámán (a magyar néphitben a táltos alakját azonosították a hajdani sámánnal), varázsló, pap – készítették a gyógyszereket, s a gyógyításban fontos szerepe volt a hitnek, varázslásnak, démonűzésnek.

A gyógyszerkészítés alapja évezredeken keresztül a tapasztalaton alapuló próbálkozás volt, anyagai pedig a természet kincsei: elsősorban növényi származékok, de használtak ásványokat, állatokat, állati termékeket is

Az ókori birodalmak gyógyászatára általában jellemző volt a növények széleskörű ismerete, termesztése, de más anyagokat is alkalmaztak. A gyógyszerészet együtt fejlődött az orvoslással, a gyógyszereket maguk a gyógyítók készítették (papok, orvosok). Az ókori embernek a testről, annak működéséről, a betegségekről alkot képét átszőtte a hitvilág, ezért a gyógykészítmények alkalmazását gyakran egészítette ki „ráolvasás", fohász.

Egyiptom

Az ókori Egyiptom kultúrája minden téren kiemelkedő volt, orvosait külföldi királyi udvarokba is meghívták. Több orvosi tartalmú papirusz került elő, leghíresebb a Thébában megtalált, Kr. e. kb. 1600-ban keletkezett *Ebers*-papirusz. A papirusz szövege szerint a gyógyításon erősen uralkodott a vallásos, mágikus jelleg. A gyógyító anyagok sokaságát használták, mintegy hétszázféle növényi, állati és ásványi anyagot nevez meg. Az állati eredetű anyagok között találjuk az emberi és állati szilárd és folyékony anyagcseretermékeket, az ürülékeket is. 877 receptet, orvosi tanácsot és fohászt tartalmaz (például fájdalomcsillapításra mirtuszlevélből készített főzetet ajánl).

Az Ebers-papirusz

Mezopotámia

Mezopotámia területén évezredekig fejlett kultúrák léteztek, magas szintű orvoslással. Sok ékírásos emlék maradt ránk, a Nippurból származó, Kr. e. 2100 körül keletkezett sumér ékírásos tábla többek között gyógyszerkészítési előírásokat is tartalmaz.

A Szúszában 1902-ben meglelt ékírásos kőlapon olvasható *Hammurapi* (Kr. e. XVIII. sz), Babilónia királya „törvénykönyve", melynek 282 cikkelyéből több is az orvosi munkát szabályozza.

Az asszír uralkodó, *Assurbanipal* (Kr. e. 668–626) ninivei könyvtárában összegyűjtette Mezopotámia összes ékírásos szövegét. A több tízezer kiégetett agyagtáblán számos receptelőirat is fennmaradt. Mintegy 250 növényi, 120 ásványi és 180 állati ter-

Hammurapi törvényei

méket sikerült azonosítani. A kezelési ajánlás nem betegségcsoporthoz, hanem a leírt tünetekhez csatlakozik, s tartalmazza az előkészítést (aprítás), az elkészítést (pl. főzés) és alkalmazást.

Görög, római kultúra

A görög tudósok lenyűgöző mennyiségű és mélységű természettudományos ismeret birtokában voltak, amelyek közül sok bizonyult időtállónak. Az orvoslást *Aszklépiosz,* a gyógyítás istene leszármazottjainak tartott aszklepiádok űzték. A gyógyítást templomokban, az aszklepionokban folytatták, melyekből a városokban orvosi iskolák alakultak.

Az egyik ilyen iskola orvosa volt *Hippokratész,* Aszklépiosz 17. leszármazottja. Felfogásának lényege a gondos megfigyelésen és feljegyzéseken alapuló tapasztalati tudás nagyrabecsülése, és a környezet döntő fontosságának felismerése volt. A természetes gyógyítást gyakorolta, növényi eredetű készítményeit maga készítette, elvetette a varázslást és az isteni beavatkozást. Ismereteit írásban rendszerezte, műve kétezer éven át az orvosok alapműve volt.

Theophrasztosz (Kr. e. 371–286) műve, a *De historia plantarum,* a ránk maradt legrégebbi füveskönyv. 455 növényt ír le, hatásaival együtt, őt tekintik a botanika atyjának.

A római orvoslás a Kr. e. III. századig főként mágikus és vallásos ismereteken alapult, majd ettől kezdve a görög tudomány befolyása érvényesült, de lassan terjedt, mert a rómaiak a görög orvosokkal és gyógyszereikkel szemben nagyon bizalmatlanok voltak. A görög származású *Dioszkoridész* (Kr. u. I. század) a római hadsereg katonaorvosa volt, és a hadsereggel sok keleti országot bejárt, ott megismerte a távoli gyógynövényeket. Gyógyszerkönyvnek is tekinthető művében rendszerbe foglalja a gyógyászati anyagokat, mintegy 600 gyógynövényt írt le, azonkívül számos állati és ásványi eredetű anyagot. Műve néhány középkori kéziratos másolatban fennmaradt.

Galenus (Kr. u. 129–200) görög származású római orvos legnagyobb érdemeként tarjuk számon, hogy rendszerezte és leírta az addigi fontosabb ismereteket, valamint sok görög és római szerző recepttöredékét és -kivonatát összegyűjtve továbbadta. Így őrizte meg az utókornak sok elveszett mű ismeretanyagát. A növényi részek mellett a gyógyszerkincsbe bevezettek nagyon sok állatot egészben, valamint állatok részeit és állati termékeket. A gyógyító anyagokat vivőanyaggal keverték, a legfontosabb vivőanyagaik (vehiculum) a következők voltak: különféle hőmérsékletű kút-, forrás-, tenger- és esővíz, ecet különféle koncentrációban, mézsör, méz, mézes víz, bor.

Galenusnak az volt a véleménye, hogy a gyógyszeranyagokat az orvos lehetőleg maga gyűjtse, és a gyógyszerkészítményt maga készítse el. Kíméletes feldolgozással gondoskodjon arról, hogy a szerek hatásos alkotórészei ne szenvedjenek kárt, és jól felszívódó formában készüljenek el (galenikumok, galenusi készítmények). Ezekkel az általános követelményekkel Galenus a modern gyógyszerészet alapjait rakta le.

(Következő számunkban folytatjuk.)

Szabó Zsuzsa

A magyar népi gyógyászatban a gyógynövények mellett alkalmaztak például timsót vérzéscsillapításra, himlős, ótvaros testrészek kezelésére. Kígyót úgy, hogy pálinkába vagy valamilyen szeszbe tették, s a folyadékot később bőrbe dörzsölve köszvényre, reumára, gerincfájdalmak gyógyítására használták. A néphit szerint tavasszal a kígyók összegyűlnek, és gyakori sziszegések közepette tajtékot fújnak. Ha ez a tajték megkeményedik, kígyókő lesz belőle, a Szent György-nap előtt fújt kígyóköveknek mágikus hatást tulajdonítottak. A fájdalom helyére szorítva fejfájás, torokfájás gyógyítására használták. A nyúlhájat dunsztkötéseknél alkalmazták, sebkötözésre pókháló szolgált, mert úgy tartották, csillapítja a vérzést. A véraláfutások, zúzódások helyén összegyűlt vér kiszívatására, valamint szédüléskor, magas vérnyomás ellen vagy gutaütésnél piócákat használtak, amiket otthon, üvegedényben tartottak. Az arc tisztítására tejsavót, fiatalítására tejszínt alkalmaztak. Az élesztőt külsőleg, belsőleg egyaránt alkalmazták. Pattanások ellen vízzel elkeverve naponta éhgyomorra fogyasztva ajánlották. Azt tartották, hogy az így elfogyasztott élesztő „hígítja az ember vérét”.

Patika körkép

Személyes tapasztalataim alapján a gyógyszertárban dolgozók – nemcsak a patikusok, az asszisztensek is – segítőkészek, együttérzők. Ez utóbbira két okból is szükség van mostanában: aki receptet visz, az orvostól jött, tehát beteg. Ez az egyik ok az együttérzésre. S a kedves betegnek fizetnie kell. Sokat. Ez a másik ok.

A Diabetes szerkesztőjeként eszembe jut, hogy sok patika van, akik előfizetik lapunkat, hogy azt az inzulin, a gyógyszer mellé átnyújthassák a diabéteszeseknek. Az október eleji, siófoki gyógyszerészkongresszus kapcsán úgy gondoltuk, megpróbáljuk a gyógyszerészeket, a gyógyszertárak és cukorbetegek kapcsolatát kicsit mélyebben is bemutatni.

Beteglap és gondozósarok

Remélem, nem vádolnak elfogultsággal, amikor bevallom, a lapunkat rendszeresen járató gyógyszertárak között válogatva bukkantam beszélgetőpartnereimre. Következő mondataimért már vádolhatnak elfogultsággal. Örömmel számolhatok be róla, valamennyien azt mondták, jónak, hasznosnak tartják a Diabetest. A cukorbetegek számára különösen fontos a tudás, a betegségükkel kapcsolatos minél több információ, s lapunk sokat tesz ennek érdekében. A budapesti *Kiscelli Patika* vezetője, *Tusnády Zsanett* még azt is mondta: nem csak a betegeknek hasznos a Diabetes, időnként számukra is tud újat mondani. A mezőberényi *Oroszlán Patika* tulajdonosa, *Jámborné Nádházi Julianna* ritkán tanulmányozza lapunkat, ám mindig hazaviszi, mert családjában él cukorbeteg, aki nagyon szereti olvasgatni.

Szögi Erzsébet, a szolnoki *Széchenyi Gyógyszertár* vezetője is az egészségnevelés fontos eszközének tartja a betegújságokat, közülük is kiemelve a mi lapunkat. Nem véletlen a kiemelés, patikájukban folyamatosan zajlik a diabéteszgondozás. A gondozósarokban vércukrot és vérnyomást mérnek – önköltségi áron bárki kérheti. Ám vannak vásárlóik, akik hűségkártyával rendelkeznek, ők jelenleg ingyenes vércukor- és vérnyomásmérést, sőt koleszterinmérést kérhetnek. A *Széchenyi Gyógyszertárban* annyira fontos a betegek oktatása, hogy saját maguk készítenek kiadványokat. Ha jön egy beteg, például frissen diagnosztizált aranyérrel, a gyógyszer mellé átadják neki az olvasnivalót: mit kell tudni erről a bajról. Sajnos, a betegeknek csak egy kis része ül le, s olvassa el a tudnivalókat. Mégsem tartják hiábavalónak a munkát: ha egy valakinek tudnak segíteni, már megérte. S bíznak abban, hogy egyre többen lesznek olyanok, akik a passzív gyógyszerbeszedésen túl, tudatosabban is gyógyulni akarnak. Igény szerint egyébként le is fénymásolják a betegeknek a tájékoztatójukat.

Mezőberényben is foglalkoznak tanácsadással, itt is megmérik – a tesztcsík áráért – a vércukrát annak, aki kéri. És meglehetősen sokan kérik, nem csak cukorbetegek, és nem csak idősek. „Nagy fogással is büszkélkedhetnek”, egy alkalommal csaknem 30-as vércukrot mértek, s az illető nem is sejtette, hogy beteg.

Magas árak, vitaminok és édesítők

A *Kiscelli Patikába* sok cukorbeteg jár, nem véletlenül, hiszen diabetológia működik a szomszédságában. A diabéteszgondozásba még nem kezdtek bele, a hely, az infrastruktúra hiányzik hozzá, de arra már most van lehetőségük, hogy a hozzájuk betérő betegekkel beszélgessenek. *Tusnády Zsanett* fontosnak tartja, hogy ne egyszerű kiszolgálás legyen, ne „futószalagon” értékesítsék a gyógyszereket. Igyekeznek időt szakítani arra, hogy beszélgessenek a betegekkel, visszakérdezzenek, tanácsokat adjanak. Ő úgy tapasztalja, hogy a náluk vásárló cukorbetegek gyakran vesznek étrendkiegészítőket, vitaminokat, gyógyhatású készítményeket is. S honnan szerzik az információt a vásárlók? A rendelőben az orvostól, asszisztenstől, a szórólapokból, reklámokból, betegújságokból. No, meg természetesen a „szomszédasszonytól”.

A komáromi *Balzsam Patikában* hetente egyszer van vércukor-, vérnyomásmérés, itt is csak a tesztcsík árát kell megfizetni. Ezt már évek óta így csinálják, kialakult a törzsközönségük. Nagyrészt 2-es típusú cukorbetegek járnak ide, de időnként „egyszerű érdeklődők” is megméretik a cukrukat.

Dr. Kissné Cseke Margit, a *Balzsam Patika* tulajdonosa együttérez a betegekkel, amikor a fizetésre kerül sor. A dobozdíj bizony terhet jelent. Figyeli, ahogy az évek során csökkennek a gyógyszerek fogyasztói árai – igenám, de csökken a támogatás mértéke is, így a betegek egyre többet és többet fizetnek.

A szolnoki *Szögi Erzsébet* úgy látja, nem elsősorban a gyógyszerek ára magas a cukorbetegek számára, sokkal inkább a megfelelő életmód biztosítása, a diétás étkezés kerül sokba. A speciális, diabéteszeseknek készített vitaminokat most kezdik vásárolni náluk, a kiegészítő szereket, például az édesítőket, azonban inkább élelmiszerboltokban, drogériákban vásárolják. Ezt egyébként minden patikus így látja. Nem véletlenül alakult így, a gyógyszertáraknál alacsonyabb áron árulják a boltokban az édesítőket.

Az egri *Zalár Patika* esetében más a helyzet, náluk ritka a beszélgetés. Nem is csoda, hiszen ők ügyeletes patikaként dolgoznak évek óta. Emiatt nincs állandó vendégkörük, hozzájuk elsősegélyért szaladnak az emberek. De *Szilágyi Józsefné*, a vezető ezt nem bánja: rangot ad egy gyógyszertárnak, ha állandó ügyeletes. Ő egyébként úgy tapasztalja, a falusi gyógyszertárakban a legközvetlenebb a kapcsolat a beteg és a gyógyszerész között. Az édesítőszereket náluk is csak hétvégén keresik, hétközben Egerben is inkább a nagyáruházakban vásárolják. Drágulnak a gyógyszerek – ez vitathatatlan. Ám olyan cukorbeteggel még nem találkozott, aki visszaadta volna, mondván, nincs rá pénze. Legfeljebb olyan fordul elő, hogy egyszerre csak egy dobozzal visz el a gyógyszerből, a többiért majd jön fizetés, nyugdíj után. Ilyen esetekben mindig segítőkészek a patikusok.

Pontozásos győzelem

Teljes körűnek igazán nem mondható az én felmérésem, bár igyekeztem a lapunkat megrendelő gyógyszertárak közül dunántúliakat, tiszántúliakat egyaránt felhívni telefonon. E szűk körű tapasztalatszerzés nyomán tehát csak én szűröm le azt a tanulságot, hogy a Tiszán túl már keményen érezteti hatását a gyógyszer-liberalizáció. Az ottani gyógyszerészek kemény harcról számoltak be. (Igaz, azt is tapasztaltam, hogy e harcnak a beteg a nyertese: ajándékokkal, bővülő szolgáltatásokkal versengenek a kegyeikért.) A főváros környékén inkább a szakemberhiány okoz gondot, az egyre-másra nyíló gyógyszertárak „elszippantják” a képzett embereket. A Dunántúlon dolgozó gyógyszerészek még csak készülnek a „harcra”.

Egy gyógyszertár van hátra, nem véletlenül hagytam utoljára. Ezt hívtam fel legelőször, de senki nem akadt, aki túlszárnyalta volna a szegedi *Kabay Patika* vezetőjétől, *dr. Mód Lászlónétól* hallottakat – különösen „cukorbeteg füllel” hallgatva.

Azzal kezdődik, hogy ő 300 példányt rendel lapunkból, s bizony időnként ennyi is kevésnek bizonyul (egy pont). Náluk folyamatosan működik a törzsvásárlói kártyával rendelkezők számára az ingyenes vércukormérés (újabb pont). Ugyancsak állandó az úgynevezett terápiás tanácsadás, amely során nemcsak a gyógyszerekről tájékoztatják a betegeket, de táplálkozással kapcsolatos tanácsokat is adnak (ez is egy pont, ha egyetértenek velem). Összeállítottak egy gyógyteát, amely elsősorban tablettás cukorbetegeknek segít a vércukor szintentartásában, de inzulinosok is nyugodtan ihatják, s nekik is segít (tíz pont, de ha tényleg használ, miattam ötven pont is lehet). Tehát nálam pontozásos győzelmet aratott a szegedi *Kabay Patika*. (Remélem, a szegediek egyetértenek velem.)

Végezetül az október siófoki gyógyszerészkongresszus szervezőinek is szeretnék „udvarolni”. A megkérdezett gyógyszerészek több mint fele ott lesz, ki nem hagyná a lehetőséget, mert egy ilyen konferencia hasznos és kellemes. Jó találkozni a kollégákkal, a régi ismerősökkel. Sokat lehet tanulni az előadásokból, könnyen és gyorsan lehet megismerkedni az új szerekkel. Sajnos vannak, akik nem tudnak elmenni. Ennek sem szakmai oka van, de ha egy patika nyitva van hétvégén is, s összesen ketten dolgoznak benne, nem lehet kimozdulni. Egyikőjük kicsit zsörtölődött is: többször kellene vidéken – s különböző vidékeken – tartani az ilyen szakmai rendezvényeket.

Herth Viktória

Már 600 gyógyszertár csatlakozott...

Egyre nagyobb figyelem a patikákban

Szinte hihetetlen, hogy már 600 gyógyszertár ajtaján látható a narancssárga felkiáltójel, és hogy több tízezer ember mérette már meg vércukorszintjét az arra kijelölt patikákban!

A kezdetekkor, azaz 2005 novemberében még könnyű volt összeszámolni a vércukormérő programot elindító patikusokat: 55-en voltak az egész országban. Akkor még nem okozott gondot mindegyiküket egyenként felhívni telefonon, ha új információt szerettünk volna megosztani velük. Ma már „nehezebb" a dolga az „Egy csepp figyelem" Alapítványnak, hiszen mintegy 600 narancssárga felkiáltójeles gyógyszertár van, amelyek ráadásul nem csak vércukorszintet mérnek. Nagy a lelkesedés, pedig sok áldozattal jár a mindennapi munka mellett vállalni ezt a szolgálatot.

Hosszú távon egészségesebben

A patikusok ugyanis miután jelentkeznek a programokra, tanfolyamokat végeznek el – ami eleve pluszmunkát jelent, hiszen hétvégékről kell emiatt lemondani –, megvárják a hivatalos ÁNTSZ-engedélyt, beszerzik a program egységességét és folyamatosságát biztosító egységcsomagot az „Egy csepp figyelem" Alapítványtól, és csak mindezek után kezdik el a tevékenységet. Ha nem csinálnák szívesen, nem jelentkeznének, hiszen a programhoz való csatlakozás nem kötelező. Mégis egyre több gyógyszerész érzi úgy, hogy fontos többet tennie saját, közvetlen környezetéért, a hozzá nap mint nap betérő betegekért, és azért, hogy a családok hosszú távon egészségesebben éljenek.

Vérnyomást és koleszterint is

A visszajelzések szerint az emberek örülnek az egyre bővülő programjainknak és az egyre szélesedő lehetőségeknek. Csak az első évben, amikor közvetlenül nyomon követtük az adminisztrált méréseket, hivatalosan több mint 30000 ember mérette meg a vércukrát a narancssárga felkiáltójeles patikákban. A „hivatalos" szónak itt súlya van, ugyanis a patikusok szerint csak minden harmadik ember engedte meg, hogy értékeit regisztrálják, így arra következtethetünk, hogy akár 70-80 ezer mérés is történhetett. Az idei évben újabb lehetőségekkel várják a betegeket, ugyanis év elején elkezdődött a patikai vérnyomásmérés is, és a gyógyszertárak folyamatosan csatlakoznak a koleszterinmérés programhoz. Hosszabb távon mindennek az a célja, hogy 2010-re a magyarországi patikák nagy része részt vegyen a metabolikus szindróma programban, amit az időközben a szakmai szervezetekből létrejött Gyógyszerészi Gondozás Szakmai Bizottsága gondoz, együttműködve az „Egy csepp figyelem" Alapítvánnyal. Felméréseink szerint a gyógyszerészek is elégedettek a programokkal leginkább azért, mert közvetlenül, naponta tapasztalják a hozzájuk betérők pozitív visszajelzését.

Egy csepp Világnap

Az „Egy csepp figyelem" Alapítványnál az a célunk, hogy folyamatosan támogassuk a patikai programokat, valamint, hogy minél több szűrési lehetőséget biztosítsunk. Ilyen az Alapítvány által létrehozott „Egy csepp Világnap", amelyet idén már harmadszor rendezünk meg a SYMA csarnokban Budapesten november 16-án 10.00 és 18.00 óra között. A Világnapon több mint tízféle ingyenes egészségügyi szűrés lesz a családok számára, számos gyermekprogram a kézműves udvartól az ugrálóvárakig, könnyűzenei és gyermekeknek szóló koncertek, sorsolások várják az érdeklődőket az ingyenes családi egészségnapon.

A sorsolások fődíja egy értékes utazás lesz, és újdonság az elmúlt évekhez képest, hogy élőben jelentkezik a SYMA csarnokból a Danubius Rádió kívánságműsora!

Egészség, szórakozás, nyeremények – mi kell más ahhoz, hogy jól érezze magát az egész család?

Szánjon egy csepp figyelmet egészségére a narancssárga felkiáltójeles patikákban, és az Egy csepp Világnapon velünk, november 16-án!

Erős Antónia

Mit mutat az A1c-érték?

A táplálkozás során az emésztés következtében cukor kerül a véráramba. Ennek a cukornak egy része azután bejut a vörösvértestekbe, és ott lekötődik. Az A1c-teszttel megmérik, hogy mennyi cukor kötődött le, és ezt az értéket százalékban adják meg.

Az A1c-teszt - az „ujjszúrásos" próbával ellentétben - nem mutatja meg a vizsgálat pillanatában fennálló vércukorszintet, hanem az elmúlt 2-3 hónap egészét tükrözi. Minél több cukor került ez idő alatt a véráramba, annál nagyobb lesz az A1c értéke. A nem diabéteszesek esetében ez a szám 6% alatt van.
Mivel a cukorbetegek vércukorszintje általában magasabb, így az A1c-értékük várhatóan nagyobb ennél.

A1c-PRÓBA Az elmúlt 2-3 hónap alatti vércukorszintek összességét tükrözi (%-ban)

8 felett	7-8 között	7 vagy kevesebb
Nagyon magas Keresse fel kezelőorvosát a terápia módosítása céljából!	**Magas** Esetleg terápiamódosításra van szükség. Keresse fel kezelőorvosát!	**Elfogadható**

Miért fontos, hogy mennyi az A1c-értékem?

Tudományos vizsgálatokkal kimutatták, hogy amennyiben sikerül az A1c-értéket tartósan 7 alatt tartani, a diabétesz súlyos késői szövődményeinek kockázata jelentősen csökkenthető. Ám, még ha 7 alatt volt is az A1c értéke, amikor utoljára megnézette, sajnos előfordulhat, hogy idővel változik, ezért rendszeres időközönként továbbra is ellenőriztetnie kell.

sanofi aventis
Az egészség a legfontosabb

sanofi-aventis Zrt. 1045 Budapest, Tó utca 1-5., tel.: (1) 505 0050, fax: (1) 505 0060
Gyógyszerinformációs Szolgálat: **(1) 505 0055, www.sanofi-aventis.hu**

HU.GLA.07.06.02

Segítse elő természetes módon vércukorszintjének egyensúlyát

Bio-Króm-Dia – aktív króm még hatásosabb formában

A króm befolyással van a szénhidrát-, zsír- és fehérje-anyagcserére és létfontosságú mikro-tápanyag a normális vércukorszint fenntartásához. A Bio-Króm-Dia étrend-kiegészítő révén Ön biztos lehet abban, hogy a krómhoz a biológiailag legaktívabb formájában juthat hozzá – a szerves krómot sörélesztőből (Saccharomyces cerevisiae) nyerik egy speciális szabadalmaztatott gyártási eljárással.

Bio-Króm-Dia előnyös választás a fogyasztó számára, mert:

- **Tartalmazza az egyedülálló ChromoPrecise® krómélesztőt.**
- **Az alapanyagot oly módon kezelik, hogy magas koncentrációjú, szervesen kötött GTF krómot biztosítson.**
- **A készítményt a Pharma Nord szigorú gyártási ellenőrzése mellett gyártják. A Pharma Nord Európa egyik vezető étrendkiegészítő-gyártója, a GMP-előírások szigorú betartásával dolgozik.**

Keresse az Arany Mozsárral jelölt étrend-kiegészítőt a gyógyszertárakban és a gyógynövényboltokban!

Minőségi dán készítmény a Pharma Nordtól!

Bio-Króm-Dia – ha a minőség számít

Az Egészséges Szívért Alapítvány is ezt a terméket ajánlja Önnek!

Pharma Nord

Pharma Nord 1139 Budapest, Váci út 95.
Info-vonal: (1)239-2310, H-Sz-P: 9-12 óráig
www.pharmanord.hu

HU_ChromDia_Ad_Diabetes_0907

Készüljünk a Diabétesz Világnapra!

A Diabétesz Világnap a cukorbeteg társadalom elsőszámú kampánya, amellyel a diabétesz ügyére és a diabétesszel élők helyzetére kívánja felhívni a figyelmet a Nemzetközi Diabétesz Szövetség (IDF). A tavalyi és az idei világnap azért is rendkívüli, mert az IDF két éven át foglalkozott, illetve foglalkozik a cukorbeteg gyermekek és serdülők helyzetével.

A világnapi kampányban számtalan magánszemély és szervezet vesz részt szerte a világon: sajtótájékoztatókat, konferenciákat, munkahelyi és iskolai tájékoztatókat tartanak, televíziós vagy rádiós műsorokat készítenek. Az utóbbi években egyre gyakoribbak a látványos akciók is: nyilvános séták és kocogások; világnapi autó-, motor-, sőt frizbiversenyek; a világnapi logó kék színében megvilágított épületek; a logó alakját idéző „élő körök".

Minden évben nagy érdeklődéssel fogadja a nyilvánosság a világnapi emblémát, amely 2007-2008-ban az ENSZ-határozatért folytatott kampány szimbóluma, a kék kör. A kék szín az égboltot, a nemzetek közötti összefogást, valamint az ENSZ zászlaját szimbolizálja. A kör ugyanakkor az élet és az egészség jelképe. Tavaly óta a kék kör a diabéteszt és a világ diabéteszes közösségének összefogását is jelzi.

A Monument Challenge, azaz Emlékmű-kihívás névre keresztelt kampány keretében 279 emlékmű vagy középület tündökölt 2007. november 14-én éjszaka kék színben. Az IDF világnapi honlapján, a www.worlddiabetesday.org oldalon rengeteg fotón és egy műholdas térképen is megtekinthetők az érintett emlékművek és épületek. Csupán az Emlékmű-kihívás révén 1,2 milliárd emberhez jutott el a diabétesz üzenete, így a rendezvénysorozat ez évben is folytatódik. A szervezők célja, hogy idén már 500 helyszín ússzon kék fényben. A honlapon megtalálható azon városok neve, amelyek beneveztek a 2008-as Emlékmű-kihívásra, ugyanott további helyszínekkel is lehet nevezni.

A világnapi logó már tavaly is megjelent a Crayola cég által gyártott és a gyermekek körében kedvelt zsírkrétákon. Az IDF online-shopjában a zsírkréták mellett megvásárolhatók a logót ábrázoló kitűzők, hűtőmágnesek, frizbik és világnapi gyertyák is.

Diabétesz Repülő Körök néven új mozgalom indult: a www.idf.org/shop oldalon kék frizbik rendelhetők, amelyekhez egyedi sorozatszám tartozik. Ezzel regisztrálni lehet a világnapi honlapon, így a frizbi tulajdonosának lakhelye megjelenik a világnapi online-térképen kék kör alakjában.

Az IDF létrehozta a Diabétesz Világnap Baráti Körét, amely valójában támogatók virtuális csoportja. Ebbe orvosi szervezetek, diabétesz-információs honlapok, gyógyszergyártók, médiafigyelő és kommunikációs cégek tartoznak. Ugyancsak tagja a Baráti Körnek a Bandera al Cielo, az 1-es típusú cukorbeteg hegymászókból álló dél-amerikai társaság, akik a 2008-as világnap tiszteletére megmásszák Argentína legmagasabb hegycsúcsát. *Youcef Cummings,* ausztrál motorkerékpáros, a világnapi logóval dekorált motorkerékpárjával számos ralin vesz részt.

Világnapi rendezvények Magyarországon

November 8.
Központi Diabetes Világnapi Rendezvény, Kaposvár
Szervező:
Ferkáné Pellérdi Zsuzsa, tel.: (70) 253-7627

November 9.
Túra az egészségért – Nem csak diabéteszeseknek, Kaposvár
Szervező:
Ferkáné Pellérdi Zsuzsa, tel.: (70) 253-7627
és Béki János, tel.: (20) 978-6834

November 15.
Cukorbetegek Budapesti Egyesületének Világnapi rendezvénye,
Budapest, MOM Kúlturház
Szervező:
Sámán Miklósné, tel.: (70) 271-7683

November 16.
Egy csepp figyelem Alapítvány Világnapi rendezvénye,
Budapest, Syma Csarnok
http://www.egycseppfigyelem.hu

Tüntessük fel jó fényben a cukorbetegséget!

A www.worlddiabetesday.org világnapi honlapon rengeteg információ és szemléltetőanyag található angol, francia és spanyol nyelven a cukorbetegségről, ezen belül speciálisan a gyermek- és serdülőkori cukorbetegségről. Reméljük, hogy 2008-ban a hazai cukorbeteg-klubok és -egyesületek is részt vesznek a világnapi programok dömpingjében. Világnapi honlapján az IDF számos ötlettel szolgál, hogy az érdeklődők csatlakozhassanak a kampányhoz és szűkebb vagy tágabb környezetük figyelmét a cukorbetegség ügyére irányítsák. Az Emlékmű-kihívás kapcsán nagyobb klubok és egyesületek megszervezhetik egy-egy helyi emlékmű vagy épület kék megvilágítását a Világnap éjszakájára. Ahogy a honlapon is olvasható: Tüntessük fel jó fényben a cukorbetegséget!

Milleniumi híd, Gateshead, Egyesült Királyság

Biztosan felkelti a média figyelmét is, ha egy diabétesz-szervezet meghívja rendezvényére a helyi politikusok, illetve döntéshozók egyikét. A nyílt klubfoglalkozás témája szabadon kapcsolódhat a világnaphoz. Ne várjunk meghívott vendégeinktől komolyabb előadást egy tőlük valószínűleg távol álló témában, ám ha „képbe hozzuk” őket a diabétesszel kapcsolatos tájékoztató anyagokkal, biztosan szívesebben fogadják a meghívást.

Rendezzünk közösségi programokat, elsősorban szervezetünk tagjaira és hozzátartozóikra számítva. Egy délutáni séta, kirándulás, kerékpártúra remélhetőleg mozogni vágyó „kívülállókat” is vonzani fog.

A világnapi kék kör jegyében tavaly számos „élő kört” szerveztek. Ezt rekordkísérlet címén is meghirdethetjük a helyi sajtóban. Hívjunk minél több érdeklődőt, akik egy nagyobb téren kék papírlapot, esernyőt, frizbit stb. a kezükben tartva kört alkotnak. Biztosan rengeteg kalandvágyó látogat majd el a színhelyre, arról pedig elég helyben értesülniük, hogy valójában egy diabétesz-rendezvényen vesznek részt.

Aki nem tud olyan világnapi rendezvényről, amit lakóhelye környékén tartanak, az megvilágíthatja a saját otthonát is, a fényképet pedig felteheti az IDF honlapjára. Néha a legegyszerűbb ötletek hozzák a legnagyobb sikert: egy Volkswagen bogár, illetve egy motorkerékpár tulajdonosa a világnapi emblémát festette járművére.

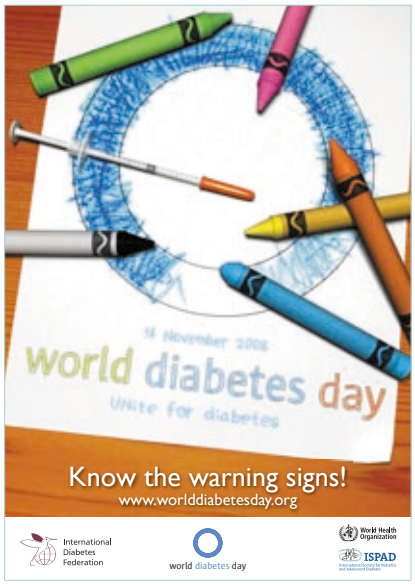
A helyi kezdeményezések hírét célszerű eljuttatni az IDF munkatársaihoz is. A világnapi honlapon vagy a wdd@idf.org e-mail címen regisztrálhatjuk rendezvényeinket, így azok nemzetközi nyilvántartásba kerülnek, sőt az IDF világnapi csoportjától segítséget, szervezési tanácsokat és segédanyagokat is kapunk.

Kotokuini Nagy Buddha, Kanagawa, Japán

10 félreértés a diabétesszel kapcsolatban

Attól félünk igazán, amit nem ismerünk. A Világ Egészségügyi Szervezete e köznapi bölcsességből kiindulva készített beszámolót A krónikus betegségek megelőzése – egy életbevágó befektetés címmel.

A tanulmány során olyan félreértésekre bukkantak a szerzők, amelyek a krónikus betegségek kapcsán, de konkrétan a cukorbetegség esetében is felmerülnek. Hasonló téves értelmezésekre már a Diabetes Care, az Amerikai Orvosok Társaságának folyóirata, valamint a Nemzetközi Diabétesz Szövetség (IDF) Diabétesz Atlaszának oldalain is bukkanhattunk korábban. Az IDF ezért úgy döntött, hogy aktuális világnapi kiadványában feltárja a diabétesszel kapcsolatos 10 leggyakoribb tévedést.



A cukorbetegség nem halálos betegség. Valójában a diabétesz akkora veszélyt jelent szerte a világon, mint a HIV-vírus vagy az AIDS. Évente 3,8 millió ember hal meg cukorbetegség következtében, így az IDF okkal hirdeti egyik jelmondatában: 10 másodpercenként meghal egy ember a diabétesz miatt.

A diabétesz csak a gazdag országokat érinti. A cukorbetegség a jövedelemtől függetlenül a népesség minden rétegére hatással van. Jelenleg 240 millió diabéteszes él a Földön, mindenek előtt Ázsiában, a Közép-Keleten, Óceánia térségében és a Karib-világban, ahol a népesség 12–20 százaléka cukorbeteg. Az előrejelzések szerint 2025-ben a diabéteszesek négyötöde fog az alacsony és közepesen magas jövedelmű államokban élni.

A cukorbetegek jelentős anyagi támogatásban részesülnek mindenütt a világon. Az Egyesült Államok 2002-ben 2,9 milliárd dollárt fordított az egészségügyi szektorra, aminek csupán 0,1 százalékát költötték nem fertőző betegségekre. A Világbank 1997 és 2002 között 4,2 milliárd amerikai dollárt folyósított az egészségügy, a népesség és a korszerű táplálkozás céljaira, amelynek csupán 2,5 százalékát költötték krónikus betegségekre.

A diabétesz kezelése kis költséggel jár. A cukorbetegek ellátása jelentős kiadásokat igényel és idővel bármely egészségügyi ellátórendszert romba döntheti. Az Egyesült Nemzetek Szervezete a fejlődő országokat bizonyos előnyökhöz kívánja juttatni, de ezek eltörpülnek a diabétesz által – az alacsony és közepesen magas jövedelmű államokra – gyakorolt gazdasági nyomás mellett.

A cukorbetegség csak az időseket veszélyezteti. A diabétesz valójában minden korcsoportra nézve veszélyeket hordoz magában. Becslések szerint a 20 és 79 év közötti diabéteszesek száma megközelíti majd a 246 milliót, a fejlődő országokban pedig a 40 és 59 év közötti lakosságból 80 millióan cukorbetegek.

A diabétesz főként a férfiakat érinti. A cukorbetegség előfordulása mindkét nemben emelkedik, ám a tévhittel ellentétben a nők körében kicsivel gyakoribb. A helyzetet súlyosbítja, hogy a gyermekkorú és fiatal érintettek száma is rohamosan emelkedik.

A cukorbetegség az egészségtelen életmód következménye. A feltételezés nem teljesen alaptalan. Ugyanakkor a szegényeknek és a gyermekeknek nincs választásuk életkörülményeiket, étrendjüket és oktatásukat illetően, hiszen azt teljes egészében a körülmények, illetve a környezetük határozza meg. Nem hanyagolható el továbbá a genetika szerepe sem.

A diabétesz megelőzhető. Az 1-es típusú cukorbetegség kialakulása semmilyen módon nem előzhető meg, ugyanakkor a 2-es típusú diabétesz az esetek 80 százalékában elkerülhető volna egészséges étkezés, fokozottabb fizikai aktivitás és általában az egészséges életmód révén.

A cukorbetegség megelőzése túlzottan költséges. Manapság számos olcsóbb, illetve költséghatékony módszer ismert. A diabétesz járványszerű terjedése az életkörülmények és az étkezési szokások javításával, valamint a testmozgás fokozásával megelőzhető, erre már stratégiák is léteznek. Mindezek bizonyítottan kisebb összegeket emésztenek fel, mint a már kialakult állapot és a szövődmények kezelése.

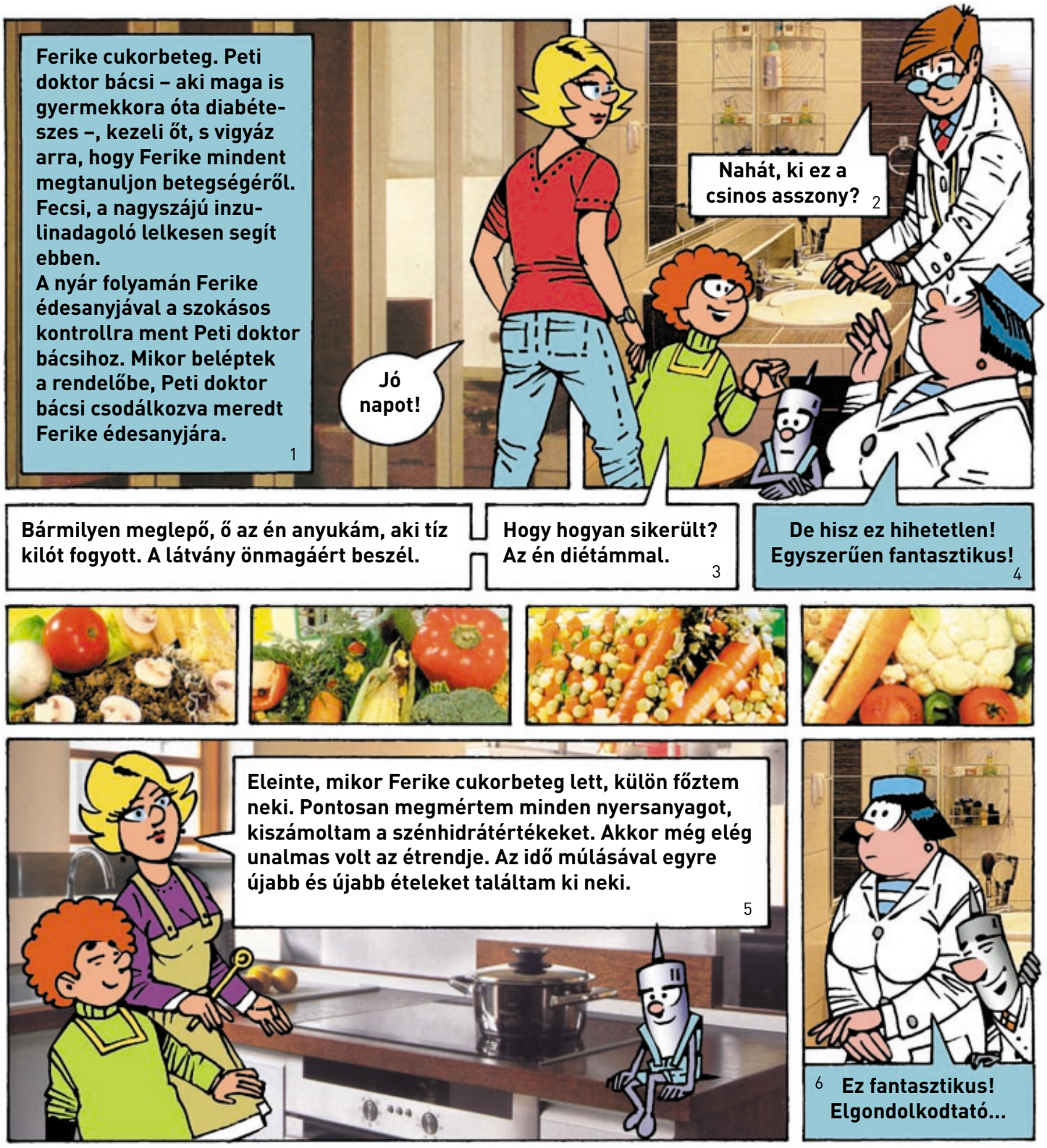
Mindenkinek meg kell halnia valamiben. Ez az állítás valóban igaz, de… mégsem mindegy, hogy az lassan következik-e be, esetleg idő előtt, vagy hogy fájdalmak kísérik-e. A diabétesz 3,8 millió ember életét követeli évente, kellő odafigyeléssel, megelőzéssel, megfelelő kezeléssel azonban sok haláleset elkerülhető lenne.

Az IDF világnapi kiadványa alapján összeállította:
József Attila

PETI, FECSI ÉS FERIKE

Írta: Herth Viktória
Rajzolta: Miklosovits László

57.



Ismerősöktől, barátoktól diétás recepteket gyűjtöttem, sokfélét kipróbáltam. És persze meg is kóstoltam, mindazt, amit Ferikének főztem. Őszintén megvallom, közrejátszott a saját lustaságom is, mert végül úgy döntöttem, hogy a továbbiakban nem főzök kétféle ételt, az egész család azt eszi majd, amit Ferike is ehet.

7

Én már annyiféle fogyókúrát kipróbáltam. Diétáztam hetekig, lement pár kiló, majd szinte azonnal vissza is szedtem. Hiába koplaltam, az eredmény mindig gyorsan eltűnt.
Most nem akartam diétázni. Már beletörődtem, hogy kövér vagyok. Pár hónap elteltével vettem észre, hogy bővek a ruháim.

8

Természetesen közben mindenki megkóstolta ezeket az ételeket, a húgom és édesapa is.

9

Helyes volt a döntés, mindnyájuknak nagyon ízlett.

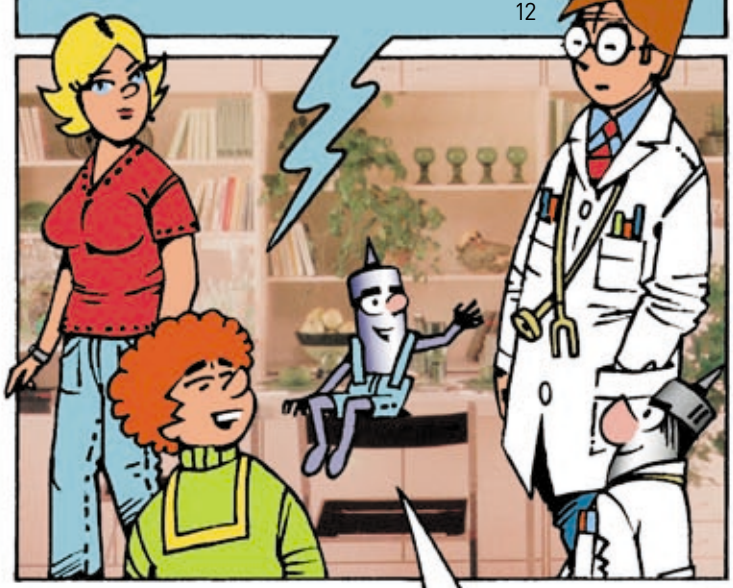
10

Ez egyszerűen fantasztikus! De hiszen ez hihetetlen. Ennyi az egész?

11

Újabb két hónap múlva már apu és az egész család azon csodálkozott, hogy anyu egyre karcsúbb. Egy év alatt lefogyott 10 kilót. Mit szóltok?

12



Érdekes módon ez idő alatt más is történt. Apu koleszterinszintje is rendbejött. Múltkor volt laborvizsgálaton, és az orvos megdicsérte!

13

Nagyszerű eredmény! Gratulálok! Itt a bizonyíték, hogy a cukorbetegek diétája azonos az egészséges étrenddel.

14

Elgondolkodtató... Most már nekem is tényleg tennem kell valamit!

15

2008. július 15. Bogács

A Borsod Megyei Gyermek Diabétesz Egyesület és a Juvenilis Diab Help Alapítvány közös tábora

34 cukorbeteg ifjonc fogad minket, az eső ellenére töretlen jókedvvel. Hát igen, az idő meglehetősen pocsék, de nem úgy a tábor hangulata. Ennél jobb tábori évadnyitónk nem is lehetne. Mint megtudjuk *dr. Soós Andrea* táborvezető-tábororvostól, idén rendhagyó a társaság, a táborlakók egy része Miskolcról és környékéről érkezett ide *Kónya Szilárdné Timivel*, másik részük Budapestről jött a Budai Gyermekkórházból *Balatoni Zoltán* vezetésével (a Juvenilis Diab Help Alapítvány szervezésében).

A mi csapatunk szokásához híven DiabKvízzel kezd: pörögnek a kérdések és a válaszok. Idén is érdekesek a feladványok, persze azért akad néhány húzósabb, amely miatt legörbül egy-egy száj, de nagyon ügyesek és leleményesek a gyermekek, a játék végére minden csapat begyűjt jó pár, friss, ropogós fabatkát. Merthogy itt ez a hivatalos pénznem, és ezzel lehet megvásárolni az általunk hozott sokféle ajándékot (széldzsekik, rádiós tollak, hűtőtáskák, baseballsapkák, vízhatlan tasakok, távcsövek, elemlámpák, kirakók). Tavaly az időjárást kijelző digitális „kütyünk" volt a sláger, idén a rádiós tollainkért bolondulnak a gyerekek. Na, meg sorra pózolnak és fényképeztetik magukat inzulinpumpának öltözött hostess lányunkkal, Rékával.

Ebéd után kisüt a nap, és a tábor sportpályája lassan száradni kezd. Itt az idő „sportvetélkedni". Egyébként magas a mérce, ki kell tennünk magunkért, ugyanis a napokban rengeteget és sokfélképpen edzettek a gyerekek: akadályversenyen, csocsóbajnokságon, medvevadász-tanfolyamon. Előkerülnek a labdák, indítjuk a váltóversenyeket és a végén egy speciális kidobóbajnoksággal zárunk. Nyertünk! A gyerekek teljes harci lázban égnek. Ráadásul, legnagyobb meglepetésünkre, a versenyek alatt illusztris vendégek érkeznek a pályára: *prof. dr. Barkai László*, a Magyar Diabétesz Társaság főtitkára, leendő elnöke, és *Keglevich Pál*, a Juvenilis Diab Help Alapítvány lelke. Ugye mondanom sem kell: mindketten a gyermek diabétesz táborok elkötelezett hívei és segítői.

2008. augusztus 1. Fadd

A Magyar Cukorbetegek Országos Szövetségének tábora

Igazi fröcskölös-pancsolós „buli" fogad minket Faddon. Izgatott gyermekek fürdőruhában, úszógumival viharzanak el mellettünk. Hangos csobbanások és kiáltozások háttérzajában fogad minket a táborvezető, *Szalai Gáborné Zsuzsa* és *Kincses János*, a MACOSZ elnöke, na meg a szokásos fergeteges tábori jókedv és magas színvonal. Mielőtt előkészülünk a programunkhoz, Roche-os segítőtársammal, *Szalay Gáborral* elidőzünk a medence mellett. Némi irigységgel és nosztalgiával emléke-

zünk letűnt gyermekkorunkra, harmincvalahány évünkkel szörnyen öregnek érezzük magunkat! Mélázásra nincs idő, kezdeni kell a programunkat. Ismét lehengerel minket a gyerekek kitartása, lelkesedése, energiája. A fizika és biológia kérhetetlen törvényei látszanak megdőlni újra és újra ezekben a gyermektáborokban: hiába a napfény és a víz erőt elszívó hatása, a gyermekek, úgy látszik, legyőzhetetlenek. Friss elmével könnyen teljesítik DiabKvízünk feladatait. Aztán a végén még próbára teszem egy beugratós kérdéssel őket: kinek van kedve sportvetélkedőhöz? Naná, hogy mindegyikük jelentkezik!

2008. augusztus 6. Fadd

A Heves Megyei Diabétesz Szövetség 15. jubileumi tábora

Déja vu érzésem támad, itt mintha nemrég jártunk volna. *Keller Józsefné,* a Hemedisz elnöke nevetve meséli, hogy elhatározta, 15. jubileumi táborukhoz luxuskörülményeket teremt. Ezért esett a választása erre a faddi panzióra: gyönyörű szobák színes tévével és külön fürdőszobával, terasz és úszómedence. Tábor luxuskivitelben!

Legnépszerűbbek az esti társasjátékok, a kötetlen éjszakai beszélgetések a nagyobbak számára és a helyzetgyakorlatok. Ez utóbbinak különösen nagy sikere van: a gyermekek különféle diabéteszes élethelyzetekbe képzelik magukat. A legügyesebben egy „diszkós hipoglikémiás kómát" oldottak meg, illetve nagyon komoly lelki dilemmákat sikerült felszínre hozniuk egy rögtönzött drámai beszélgetésben, amely során egy fiú vallotta be barátnőjének, hogy cukorbeteg.

Igazi, komoly vészhelyzet is volt: egy cukorbeteg gyermek alkarcsont-repedéssel jött el a táborba, úgy, hogy nem tudott a sérüléséről. Miután diagnosztizálták és begipszeltették a karját, a gyermek tovább élvezhette a tábort.

Mi lehet 15 évnyi táborozás tanulsága? *Keller Józsefné Lucy* egy történettel válaszol: „Idén egy túlsúlyos kisfiút is elhoztunk magunkkal táborozni, mert nagy a diabétesz-kockázat nála. A fiú miután néhány napot velünk töltött és alaposan megismerte a diabéteszes életmódot, dohogva odajött hozzám, mondván nem érti, mi az a nagy pánik, felhajtás az anyukája részéről a cukorbetegség miatt. Hiszen itt mindenki olyan vidám és tök jól van."

Keller Richárd
elnök, Diabétesz Junior
Cukorbeteg Gyermekek Magyarország

Nehéz napok cukorbetegen

Az influenzaszerű vírusfertőzések, a gyomorrontás és a húgyúti fertőzések gyakori megbetegedések. Általában könnyen felgyógyul belőlük az ember, azonban a cukorbetegeknek ilyenkor fokozottan kell figyelniük az adott betegségen kívül vércukorszintjükre is.

Bármilyen heveny betegség esetén a szervezetben, a védekezési reakció részeként, a stresszhormonok termelődése fokozódik, ami a májban emelkedett cukorfelszabaduláshoz, a szövetekben pedig csökkent inzulinhatáshoz vezet. Ezek az okok vezetnek arra, hogy ilyenkor az inzulinnal kezelt betegeknek több inzulinra lehet szüksége.

Ezen betegségek esetén minden ember fáradt, gyenge, a legtöbbször elmegy az étvágya. Azt várhatnánk, ha a beteg kevesebbet eszik, akkor a vércukorértékei lecsökkennek. Ennek ellenére a mért értékek általában magasabbak, sokszor jóval meghaladhatják a normális felső határt.

E gyakori betegségek rendszerint nem okoznak nagyobb problémát, mind a betegség, mind a diabétesz az esetek többségében jól kezelhető otthon, megfelelő orvosi ellenőrzés mellett.

Néhány jó tanács

A diabéteszes, ha heveny betegség alakul ki nála, akár 1-es, akár 2-es típusú, forduljon szakemberhez! Az orvos a panaszok, tünetek és az esetelegesen elvégzett vérvétel eredményei alapján a leghatékonyabb gyógyszert, gyógymódot tudja ajánlani, és hasznos tanácsokkal fogja ellátni.

Az inzulinnal kezelteknek diabetológussal vagy diabétesz szakápolóval érdemes felvenni a kapcsolatot, mivel a diabétesz kezelését valószínűleg módosítani szükséges pár napig. A legtöbb embernek emelni kell a gyógyszer-, illetve az inzulin adagját, emellett gyakrabban kell mérni a vércukorszintet. Ajánlatos a vércukorértékeket profilszerűen, folyamatosan követni. Ezzel a módszerrel elkerülhető a komolyabb vércukor-emelkedés.

Sok folyadékot kell fogyasztani, és meg kell próbálni gyomrot kímélő szénhidráttartalmú ételeket enni (pl. száraz kekszek, pirítós, főtt rizs)! Ha nincs étvágya a betegnek, az ételek ideiglenesen italokkal helyettesíthetők. Ezek az italok csak 15 mmol/l vércukorszint alatt tartalmazhatnak cukrot.

Fontos a nagyon sok pihenés, az átmeneti ágynyugalom. Amikor csak lehetséges, legyen valaki a közelben, aki bármilyen felmerülő probléma esetén támogatást nyújthat, vagy külső segítséget kérhet.

Inzulinadag módosítása

Ha egy 1-es típusú cukorbeteg vércukorszintje tartósan 15 mmol/l érték felett marad, akkor mindenképpen érdemes megmérni a ketontestek szintjét a vizeletben. Ez a patikában receptre kapható tesztcsíkokkal lehetséges. Ha a vizeletben közepes vagy nagy mennyiségű ketontest mutatható ki, akkor fennáll a diabéteszes ketoacidosis kialakulásának veszélye. Ebben az esetben gyakran kórházi kezelés szükséges. (A ketontestek a zsír lebomlási termékei. Normálisan is keletkeznek kis mértékben a szervezetben, ezt a máj felveszi és a vizeletben nem ürül. Inzulinhiány esetén, amikor

a sejtek nem jutnak cukorhoz, a szövetek a szénhidrátok helyett a zsírt bontják, hogy energiához jussanak. Az ilyenkor nagy mennyiségben felszaporodó bomlástermékeket a szervezet nem tudja feldolgozni. Ezek egyrészt a vizelettel ürülnek, másrészt jelentősen növelik a vér savtartalmát. A szervezet elsavanyodása súlyosan veszélyezteti a beteget, ami akár kómához is vezethet. – *a fordító*)

Ahhoz, hogy a vércukorszint normális maradjon, a mért vércukorértékektől függően meg kell emelni a beadott inzulin mennyiségét. Néha korrekcióként étkezéstől függetlenül soron kívüli gyors hatású inzulin adása válhat szükségessé. Nem szabad elfelejteni a gyakori mérések fontosságát!

Heveny betegségek alatt általában 5–20 százalékkal több inzulin adására van szükség átmenetileg, mint ami mellett előzőleg a beteg egyensúlyban volt. Néhány nap után a betegség javulásával, folyamatos vércukor ellenőrzés mellett, fokozatosan csökkenthető az inzulinmennyiség, majd a teljes gyógyuláskor visszaállíthatók a korábbi inzulinadagok és folytatható a betegség előtti megszokott életvitel!

2-es típusú cukorbetegek esetén is mind a tabletták, mind az inzulin adagjának növelése válhat szükségessé. A gyógyszeradagokon azonban csak orvosa utasítására változtasson!

Hasmenéskor

Sokkal ritkább az, amikor hirtelen jelentkező hasmenés, hányás kapcsán a vércukorszint csökken. Ilyenkor természetesen a gyógyszerek dózisának csökkentése szükséges. A dózismódosításhoz ebben az esetben is fontos a gyakori vércukormérés.

Néhány gyógyszer, mint például az erős gyulladásgátló hatású szintetikus mellékvesekéreg-hormon származékok (szteroidok), mellékhatása a vércukor-emelkedés. Ezek szedése esetén az inzulin dózisának emelésére van szükség.

Azonnal orvoshoz kell fordulni, ha a hányás nem szűnik meg rövid időn belül, és a beteg már folyadékot sem tud fogyasztani, valamint ha a beteg állapota romlik, zavartság, aluszékonyság lép fel. Ezek akár az életet veszélyeztető állapot, a ketoacidózis bevezető tünetei is lehetnek.

Miután meggyógyult, akkor is figyeljen magára és a vércukorszintjére, hiszen a stabil és jól beállított cukorbeteg egyrészt ritkábban betegszik meg, másrészt pedig az egyszerűbb betegségekkel sokkal könnyebben megbirkózik!

Forrás: DiabetesVoice, 2008. június

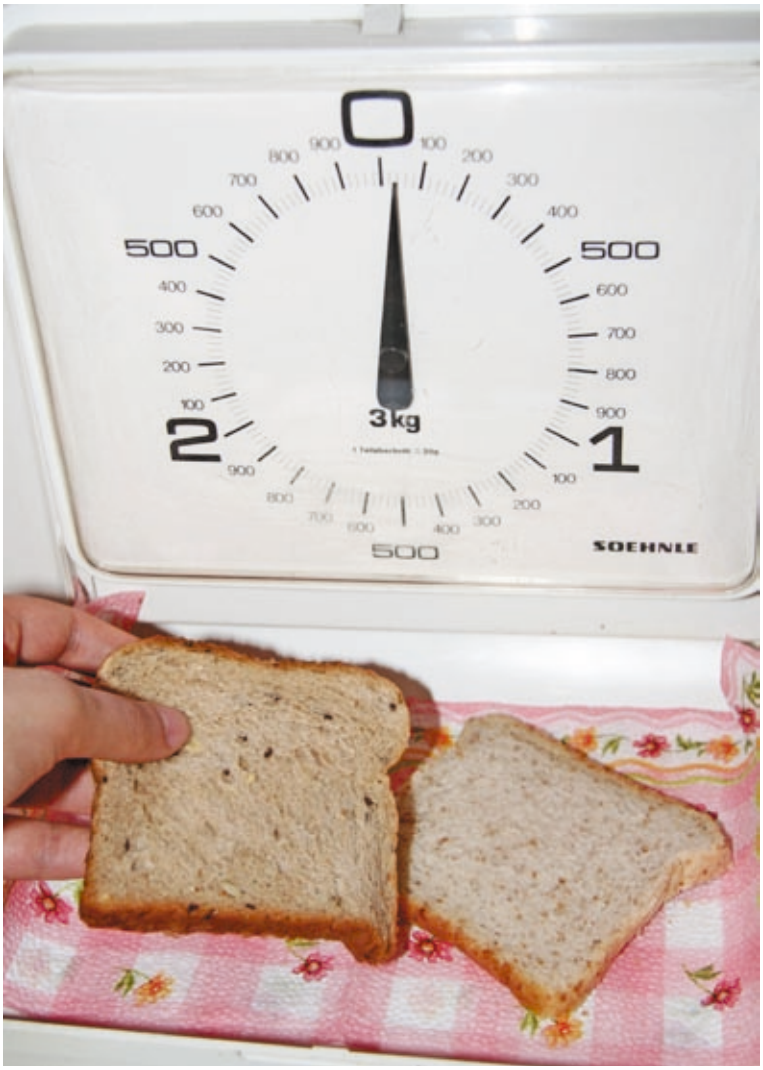
fordította:
Martos Tímea

A glikémiás index gyakorlati alkalmazása

„Bocsánatot kérek a zavarásért, de kérem, segítsenek. Két éve lettem cukorbeteg, a diétát szigorúan tartom. Igyekszem mindent megtanulni, ami ahhoz kell, hogy rendben legyenek a cukraim. De van valami, amit képtelen vagyok megtanulni: a glikémiás indexet.
Elméletben tudom, hogy azt jelenti, az adott étel milyen gyorsan emeli meg a vércukromat. De nem tudom, a diétám összeállításakor ezt hogyan vegyem figyelembe. Kérem, adjanak tanácsot. Ebédre 50 gramm, vacsorára 35 gramm szénhidrátot javasolt az orvos. Ha példákkal magyarázná el valaki, talán végre megérteném, hogyan állítsam össze az étrendemet úgy, hogy erre a bonyolult dologra is figyeljek."

A glikémiás index (GI) azt fejezi ki százalékban, hogy a vizsgált szénhidrát milyen mértékű étkezés utáni vércukoremelő hatással rendelkezik a szőlőcukor vércukoremelő hatásához képest. – Ez a hivatalos mondat azt jelenti, hogy a különböző szénhidrát-tartalmú ételeink nem egyformán emelik meg az étkezés utáni vércukrunkat.

Ha ismerjük, hogy a különböző szénhidrát-források milyen mértékben emelik a vércukrot, akkor befolyásolni tudjuk az étrend összetételével azt is, hogy jobban vagy kevésbé emelkedjen a vércukrunk azok elfogyasztása után. Tehát a glikémiás indexnek a legfontosabb jelentősége, hogy segítségével elkerülhetjük a vércukor-ingadozásokat.



Hogyan? Például inzulinkezelés esetén mérünk 3,5–4 mmol/l vércukrot. Ez az „egészségeseknél" normális éhgyomri vércukorszint, de inzulinkezelés esetén lehet, hogy épp lecsökkenőben van, és hipoglikémia lesz a vége. Ilyen esetben nem túl szerencsés szőlőcukrot enni, hiszen annak 140 százalékos a GI-je, nagyon megemelné a vércukrot. Viszont a gyümölcscukor és tejcukor is gyorsan felszívódik, de csak 30 százalék körüli a vércukoremelő hatása, ami pont elég ahhoz, hogy ne alakuljon ki a hipoglikémia, de magas se legyen utána a vércukor. Aki olyan gyógyszert szed, amely az inzulint termelteti, szintén alkalmazhatja ezt a módszert (kivéve Glucobay-kezelés esetén, mert ott csak szőlőcukrot lehet fogyasztani a hipoglikémia kivédésére).

Sokszor elhangzik, hogy diabéteszesek kevésbé egyenek fehér lisztből készült kenyeret, péksüteményt (hagyományos zsemle!), mert ezek jelentősen megemelik a vércukrot. Mivel a rostok csökkentik a vércukoremelő hatást, érdemesebb teljes kiőrlésű és Graham-lisztből, korpával készült termékeket fogyasztani. Ha ragaszkodunk a hagyományos termékekhez, idényjellegű zöldségekből is elfogyaszthatjuk a vércukor emelkedését csökkentő rostokat. Ha reggel magasabb a vércukor, nem szerencsés a zsemle és tej összetételű reggeli, még akkor sem, ha betartjuk az előírt szénhidrát-mennyiséget.

Ha délben magasabb a vércukor, nem javasolt a főtt burgonya, burgonyapüré ebédre. Persze, ha már kész az étel, akkor csak úgy segíthetünk a szervezetünknek, hogy kisebb adag burgonyakörétet eszünk, de kiegészítjük zöldséggel (5 dkg burgonyával kevesebbet eszünk, helyette fogyasztható 15 dkg párolt kelbimbó, 20 dkg cukkini, 15 dkg párolt zöldbab vagy 25 dkg savanyú káposzta).

A glikémiás indexet számos dolog befolyásolja: a táplálkozás gyakorisága, az élelem rosttartalma, fehérje- és zsírtartalma, a konyhatechnika. Az agyonfőzött, pürésített ételek jobban (főzelékpürék, burgonyapüré), a magas rosttartamú ételek kevésbé emelik a vércukrot (rostonsült, „ressre" párolt zöldségek, nyers saláták). A fehérje- és zsírtartalom növelése is csökkenti az étkezés utáni vércukorszintet, de ez a lehetőség csak normálsúlyú vagy roborálásra szoruló betegeknél alkalmazható, a kalóriatartalom miatt.

A gyümölcsök, szárazfőzelékek, durumtészta, rizs kevésbé emelik a vércukorszintet, mint a burgonya, vagy a hagyományos lisztből készült termékek. Általában javasolt, hogy elsősorban az 50 százalék alatti glikémiás indexű élelmiszerekből állítsuk össze az étrendet. Persze a cukrozott élelmiszerek kivételével minden fogyasztható, odafigyelve arra, hogy a magas vércukoremelő hatású nyersanyagokat párosítsuk olyan élelmiszerekkel, amelyek alacsony GI csoportba tartoznak.

A glikémiás index ismerete különösen fontos inzulinanalóg-kezelés esetén. Míg a gyógyszeres kezelés és hagyományos inzulinterápia esetén 5-6 alkalomra kell elosztani a szénhidrátot, addig inzulinanalóg mellett a 3 főétkezés javasolt csak. Gyakorlati tapasztalat, hogy inzulinanalóg mellett is igény van (kb. a páciensek 80 százalékánál) közti étkezésekre. Nos, ha jó a vércukorszint (mondjuk 5-6 mmol/l), lehet próbálkozni 10 g szénhidrátot enni a 40 százalék GI alatti élelmiszerekből (pl. 15 dkg alma vagy egy adag görögsaláta). Mivel a glikémiás index is statisztikai átlagokat tükröz, érdemes letesztelni – vércukor-ellenőrzésekkel –, hogy a választott élelmiszer nem okoz-e nagyobb vércukor-emelkedést a táblázatban jelzettnél. Ha a vércukor 8 mmol/l alatt maradt, máskor is lehet beiktatni közti étkezésként. Kevésbé szokott emelkedést okozni a zöldségekből összeállított 10 g szénhidrát, míg gyümölcsök esetén az egyéni érzékenyég változó.

A jó anyagcsere elérése érdekében úgy tűnik, hogy egyformán fontos tisztában lenni a szénhidrát-tartalommal és a vércukoremelő hatással.

Gyurcsáné Kondrát Ilona
dietetikus

MEGA B vitamin

A **MEGA B VITAMIN** a B vitamin vegyületek tárháza, melyek mint koenzimek, nélkülözhetlenek az idegrendszer működésében. A **MEGA B VITAMIN** biztosítja a szervezet számára a komplex B vitamin pótlást anyagcsere- és egyéb betegségek okozta hiányállapotokban.

A **MEGA B VITAMIN** nem tartalmaz hozzáadott cukrot, sót, glutént, élesztőt, mesterséges színezőanyagot és tartósítószert.

OÉTI nyilvántartási szám: 1311/2006.

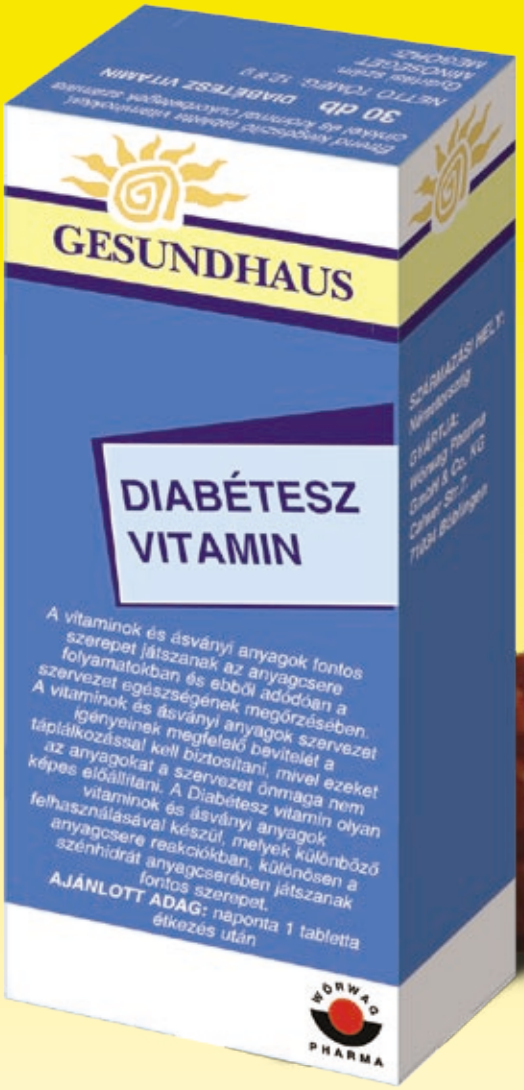
Forgalmazza: QuantumPharma Kft.
1025 Budapest, Zöldkert u. 6 E / 2., Tel.: 323-16-55,
e-mail: office@quantumpharma.hu
web: www.quantumpharma.hu

Cink
Króm
Biotin és fólsav
Niacin és panthotensav
A-; C-; E- és B-vitamin

SPECIÁLIS KÉSZÍTMÉNY

Diabétesz vitamin

Vitamin- és nyomelemkomplex a szénhidrát-anyagcsere védelmében



Kifejezetten ***cukorbetegek*** *számára összeállított vitamin és nyomelemkombináció a* ***Wörwag Pharmától***

MINDEN CUKORBETEGNEK AJÁNLHATÓ!

1021 Budapest, Hűvösvölgyi út 54.
Telefon: (1) 345-7350, Fax: (1) 345-7353

WÖRWAG PHARMA

E-mail: worwag@worwag.hu
http://www.worwagpharma.hu

Éjjel-nappal csak enne és enne?

Arról már a legtöbb 2-es típusú diabéteszes olvasott-hallott, hogy különösen az alma alakú elhízás veszedelmes. Ilyen esetben belső szerveink között is zsír raktározódik, majd állandóan vastagodik, akinek tehát sörpocakja van, annak nemcsak a bőre alatt keletkezik hájrétege. A zsírszövet olyan, akár egy önálló életet élő „élőlény": sok olyan fehérjét, hormont és peptidet termel, amelyek állandó izgalomban képesek tartani éhségközpontunkat, evésre ösztönöznek, de befolyásolják magát az inzulin hasznosulását is. Annál több inzulinra van szükségünk, minél több zsír rakódott ránk.

A cukorbetegségre jellemző, hogy a hasnyálmirigy egy ponton túl nem képes elég inzulint előállítani. A túlsúlyos emberek számára a diabétesz elleni legjobb védekezés, s egyúttal gyógymód is lenne, ha le tudnának adni néhány vagy még több kilót a súlyukból. Sokan tapasztalatból tudják, hogy az inzulinkezelés is növelheti a súlyt. (Hogyne, amikor a tápanyagok elraktározását is elősegíti.) Van azonban már a hosszú hatású inzulinok között olyan is, a detemir-inzulin, amelyik 24 óra alatt egyenletesen szívódik fel, és szinte szabályozza az éhségérzetet. Azért ez nem fogyasztó inzulin, viszont ennek alkalmazásával évente fele annyi kiló rakódhat ránk, mint más inzulinokkal. Ha betartjuk a diétát és eleget mozgunk, inzulinozás ellenére sem hízunk, dagadunk állandóan.

Mégis sokan úgy érezzük, hogy éjjel-nappal csak ennénk és ennénk. Ezt meg kell fékezni. Végső esetben persze étvágycsökkentő szerekkel, de kíséreljük meg először más módszerekkel, akár trükkökkel is. Néhány tippet összegyűjtöttünk.

Szagolni, nem enni

Ha az „orrunk után megyünk", vagyis az étel jó illata az, ami mérhetetlenül csábít, akkor nyomjuk el az ingerlő illatokat: szurkáljuk fel néhány helyen a vaníliás cukor zacskóját és tegyük a napra, az ablakpárkányra. Az illat hamarosan betölti a helyiséget, és bár ez elméletben süti-éhséghez vezetne, a vaníliával mégis más: eltelünk az illatával és jó lesz a közérzetünk.

Inni, nem enni

Igyunk meg minden egész órában egy csészényi, pár csepp citromlével ízesített vizet. Már a kissé telt gyomor is csökkenti az étvágyat, amúgy pedig szüksége van szervezetünknek napi 2-2,5 liter folyadék pótlására.

Kívánni és készíteni

Fagylalt nélkül nem nyár a nyár, de mégis óvakodjunk a tejes, tejszínes fagyiktól. Készítsünk magunknak, ha már annyira megkívántuk! Adjunk 3 dl citromos vízhez édesítőszert, majd apránként, állandó keveréssel 2 evőkanál sovány, natúr joghurtot. Tegyük a mélyhűtőbe, és 10-15 percenként kevergessük meg, hogy csomómentes legyen, majd teljes dermedésig helyezzük vissza.

Zöld fűszert kóstolni

A friss kerti zsázsáról nagyanyáink még tudták, hogy igazi természetes étvágycsökkentő. Érdemes hát kertünkbe vagy akár egy cserépbe is vetni. Apró zöld levelei sok krómot tartalmaznak, ami fontos nyomelem szervezetünk számára, mert többek között szabályozza éhségérzetünket. Salátába, a megengedett mennyiségű barna kenyérre szórva ízleni fog. Más kalóriaszegény, sok krómot tartalmazó étkek: paradicsom, gomba, fejes saláta.

Az almát, répát tessék megkoronázni!

Tömjük meg gyomrunkat a sok pektint tartalmazó almával, s igyunk rá sok vizet, ezzel kitöltjük a gyomrunkat. A sárgarépa is ugyanez miatt kitűnő – azonban az almának is, a sárgarépának is a cukortartalmát figyelembe kell venni, amikor a napi megengedett cukormennyiséget kiszámoljuk. Ma már drogériákban kapható pektinpor is, az cukorszegény. De az alma jobban ízlik.

Csípőset, ám keveset enni

Az ázsiaiak, a mexikóiak és más népek megszokták az erős fűszereket, valamikor a magyar konyha is ilyen volt, ma meg jóformán csak a halászlébe kívánjuk az „erős Pistát”. Akinek egyéb betegsége nem tiltja, néha kipróbálhatja a csípőset, mert szinte érzéstelenítik nyelvünkön az ízlelőbimbókat, s jó időre teltségérzést keltenek.

Nem kell azonnal enni

Ha ránk tör az éhség, próbáljuk meg evés helyett először azt az akupunktúrapontunkat nyomogatni, ami csökkenti. Nyomjuk középső ujjunkat 20–30 másodpercig az orrunk és a felső ajkunk között mélyedés közepére. Hamarosan csillapodik éhségünk. Sokan ismerik és esküsznek az akupunktúrás kezelés hatékonyságára, amellyel csökkenthető az éhségérzet és megfelelő étrend betartásával megindul a már nem is remélt fogyás, jók lesznek a vércukorértékek, és persze ha fogyunk, kevesebb inzulint igényel szervezetünk. Egy szakavatott akupunktúrás terapeuta pontos felvilágosítást ad a kúráról, és természetesen konzultáljunk gondozó orvosunkkal is.

Kis csalással nem enni

Régi trükk és ráadásul nagyon is magyar szokás az étkezést levessel kezdeni. Ha hisszük, ha nem, ez csökkenti az étvágyat, mert a meleg folyadék kellemes jóllakottságot ad. Ne siessünk utána a második fogásnak nekikezdeni, hogy a tányér leves az agyközpontban kiváltsa a teli gyomor jelzést. Aki nem rajong a levesekért, az étkezés előtt csapja be a gyomrát: igyon egy nagy bögre nem túl meleg zöld teát vagy gyógyteát.

Rágcsálni, nem enni

Csak chipset ne, akármilyen érdekes is a reklámja! Tíz deka chips 4 dkg zsírt tartalmaz, ráadásul az úgynevezett káros transzzsírt, amit szervezetünk nem tud feldolgozni, s csak raktározódik bennünk. Ha tévézés közben rágni kell valamit, készítsünk oda sárgarépa, kalarábé meg uborkaszeleteket és mártogassuk pár pötty pirosaranynyal ízesített 0 százalékos joghurtba. Nagy divat a vendégeket is ezzel kínálni. Egy-egy szem (de nem több!) aszalt szilva vagy barack is teltségérzést okoz.

Enni, hogy ne kelljen sokat enni

Van, aki egy csésze híg burgonyapürére esküszik (persze a szénhidráttartalmát be kell számítanunk a napi és az alkalmanként megengedhető mennyiségbe), van, aki reggel 20–25 deka sovány túrót eszik, és garantáltan egész délelőtt jóllakottnak érzi magát, pedig csak 150–170 kalória, amit elfogyasztott. Annyi öndicséretet talán megengedhetünk magunknak, hogy olvasóink szerint lapunk kedveltségét emelik azok a remek, ízletes, de kalóriaszegény, cukorbetegeknek való ételreceptek, amelyeket a dietetikus munkatársunk állít össze valamennyi lapszámunkban. Jellemző, hogy a család többi tagja észre sem veszi, hogy most diétás ebédet vagy vacsorát tálaltunk, ha ezeket főzzük!

Csokis teát inni, nem csokit enni

Ha ránk tör a csokiéhség, hogy szinte nem tudunk magunknak parancsolni, egy kegyes trükkhöz folyamodhatunk. Főzzünk egy-két csészényi, gyenge zöld teát, tegyünk bele egy deci sovány tejet (ez csak 48 kalória), és amikor még forró, dobjunk bele egy kis kocka étcsokit. Igyunk belőle, és a többit tegyük el egy termoszba. Naponta többször pár kortyot ihatunk belőle.

Semmit sem enni?

A cukorbetegek mindenkinél jobban (kellene) tudják, hogy ezt nem szabad. Vércukrunk szabályozásának alfája és ómegája, a tabletta vagy inzulin adagolásának is meghatározója a megfelelő étrend betartása.

Bizonyított tény, hogy akinek a vércukorszintje jól beállított, azt nem hajtja az éhség, az nem eszik össze-vissza, nem kíván folyton nassolni, még a kicsi gyerek sem!

Vagyis enni kell, de aki nagyevő, nehezen képes csökkenteni a kalóriát, hát még a mennyiséget! Pedig kell ez utóbbit is, és lehetséges is: tömjük meg magunkat salátával, párolt zöldséggel, eleinte együnk belőle sokat, majd fokozatosan csökkentsük a mennyiséget.

Másképp élni és nem enni

Trükkök után beszéljünk arról, hogyan éljünk, hogy ne legyünk folyton éhesek.

A betegségét jól ismerő diabéteszes egészségesebben táplálkozik az egészségeseknél, mert ugye a rendszertelen étkezés, a helytelen adagú és összetételű menü szóba se jöhet. Máskülönben szervezetünk csak kívánja és kívánja a cukrot, és zsírt raktároz el. A diabéteszes gondozóitól megtanulta – vagy ezentúl ismerje meg–, melyik étel-alapanyagnak mennyi a glikémiás indexe (ami – nagyon egyszerűen fogalmazva – azt jelenti, hogy amikor szervezetünk egy étel szénhidráttartalmát feldolgozza, az milyen gyorsasággal emeli meg vércukorszintünket). Minél magasabb ez az érték, annál hamarabb idéz elő újabb éhségrohamot. Ezért együnk gyakran, legalább ötször naponta, keveset és válasszunk alacsony glikémiás indexű étkeket (főzeléket, salátát, a kenyérből a feketét), mert akkor az éhség nem olyan gyorsan kopogtat ismét.

Jól aludni és nem enni

Más, és ez mindenkire érvényes: a kialvatlanság, a fáradtság és a tartós feszültség, a stressz termeli a kortizol nevű hormont, ami az édességekre és a szénhidrátokra való éhséget, vágyat növeli. Egy amerikai kutató, *Elsie Taveras* kísérletei alapján állítja, hogy az a gyerek, aki keveset alszik, korán túlsúlyossá válhat, ami felnőtt korában is jellemző lesz. A hirtelen és erős fogyókúra is fáradtságot okoz, ezért tör ránk néhány nap után a farkaséhség, s dönti romba az addigi eredményeket. Aki keveset alszik, és emiatt másnap fáradt, éhes lesz, az eszik és elhízik. Aki rendszeresen sportol, az szervezetét sok kalória elégetésére szorítja, s ráadásul sportolás után az ember egy ideig nem is igazán éhes, viszont jól alszik.

A kérdés kérdés maradt: éjjel-nappal enne? Vagy éppen így is él? Ezen változtatni kell.

Szőke Mária

Utóirat: Van önöknek is néhány trükkje, amit megosztanának velünk, és olvasóinkkal? Örömmel vennénk és várjuk javaslataikat a szerkesztőségbe.

Ne felejtsen el rendszeresen étkezni!

Kérjük, hogy a kezelőorvos által javasolt időpontokban étkezzen, és ellenőrizze, hogy az egyes étkezések alkalmával az ajánlott mennyiségű szénhidrátot fogyasztja-e!

Javasoljuk, hogy néhány napig jegyezze fel diétás naplójában, vagy külön erre a célra szolgáló füzetben, mikor, mit és mennyit evett. A tápanyagtáblázat adataiból próbálja meg kiszámítani az egyes étkezések energia- és szénhidráttartalmát.

Segítségképpen mellékeltünk egy mintát egy kitöltött étrendi naplóból.

Étkezési időpont	Étel megnevezése és mennyisége	Szénhidrát (g)	Energia (kcal)
6.30	Natúr joghurt 0,1%-os 150 ml	7	51
	Pulykasonka 30 g	–	33
	Rozskenyér 40 g	21	102
	Zöldpaprika 1 db	3	20
9.00	Kivi 80 g	9	48
	Abonett 2 db	10	56
12.00	Rakott zöldbab		
	Zöldbab, mirelit 250 g	17	103
	Sertéshús, sovány 80 g	–	127
	Kefir 50 g	2	32
	Rizs 20 g	16	69
	Olaj 5 g	–	40
	Vöröshagyma, fokhagyma, só	–	–
	Mandarin 100 g	10	47
14.30	Mandarin 100 g	10	47
	Abonett 2 db	10	56
17.30	Tea mesterséges édesítőszerrel		
	Tojásrántotta		
	Tojás 2 db	-	132
	Olaj 7 g	-	57
	Rozskenyér 80 g	42	204
20.00	Abonett 3 db	15	84

Élelmiszeregység	Tömeg (g)	Szénhidrát-tartalom (g)
1 csapott ek. liszt	10	7
2 csapott tk. liszt	10	7
1 ek. búzadara	10	7
1 ek. zsemlemorzsa	10	7
1 púpozott ek. rizs	25	20
1 közepes burgonya	100	20
4 ek. zöldborsó	100	14
1 közepes sárgarépa	100	8
1 közepes alma	150	10
1 kisebb körte	100	12
1 szelet Bakonyi barna kenyér	40	20
1 szelet ujjnyi vastagságú kenyér	60	33

Mérni, becsülni

Javasoljuk, hogy minden egyes étkezés alkalmával pontosan számolja a fogyasztani kívánt táplálék szénhidráttartalmát!

Minden egyes szénhidrátot tartalmazó élelmiszert célszerű lemérni grammnyi pontosságú mérlegen, majd tápanyagtáblázat segítségével kiszámolni a szénhidráttartalmát. A mindennapos bonyolult méricskélés és számolgatás megtakarítása érdekében azonban arra bíztatjuk önt, hogy minél előbb tanulja meg az élelmiszerek és ételadagok szénhidráttartalmának becslését. Ez tulajdonképpen a helyes szemmérték kialakítását jelenti: tanulja meg minél pontosabban megítélni a tányéron lévő adag mérete alapján annak súlyát, illetve szénhidráttartalmát! Ez a következőképpen gyakorolható: az élelmiszerekből tegyen a tányérra annyit, amennyit általában fogyasztani szokott. Saccolja meg a nyersanyag súlyát, ezután mérje

le. Számítsa ki, hogy a feltételezett és a mért súly közötti különbség hány gramm szénhidráteltérést jelent! Addig gyakoroljon, amíg a tévedés a lehető legkisebb (1-2 deka alatt) nem lesz. Azokat az élelmiszereket, amelyeket főzve, párolva szokott fogyasztani (pl. rizs, száraztészta), előbb nyersen mérje le, majd főzze vagy párolja meg, és figyelje meg a térfogatváltozást.

Miért fontos a szemmérték kialakítása? Otthon még lemérheti az ételt, de munkahelyen, iskolában, étteremben aligha van erre lehetőség. A mellékelt táblázat segítségére lehet a feladat megoldásában.

Kicsák Marian
dietetikus

Napi 1400 kcal energiatartalmú, 175 g szénhidráttartalmú mintaétrend, nyári–őszi időszakra napi ötszöri étkezésre

	1. nap	2. nap	3. nap
Reggeli Szénhidráttart.: 35 g	• Tea mesterséges édesítőszerrel • Óvári sajt 30 g • Csökkentett zsírtartalmú margarin 10 g • Rozskenyér 60 g • Paradicsom 50 g	• Tea mesterséges édesítőszerrel • Körözött 70 g • Bakonyi barna kenyér 60 g • Zöldpaprika 1 db	• Joghurt 1 kis pohárnyi • Korpás kifli 1 db
Tízórai Sz.h.: 20 g	• Kefir: 1 kis pohárnyi • Abonett 2 db	• Sárgabarack 150 g • Abonett 1 db	• Párizsi 20 g • Korpás kifli ½ db • Földieper 100 g
Ebéd Szénhidráttartalom: 50 g	• Köményes sertéssült 100 g • Tökfőzelék: Tök (mirelit vagy friss, tisztított) 250 g Kefir 50 ml Liszt 20 g Kapor, ecet, só • Rozskenyér 30 g	• Burgonyaleves: Burgonya 100 g Olaj 5 g Liszt 5 g Fűszerpaprika, só • Majoránnás sült csirkecomb: Csirkecomb 120 g Olaj 10 g Majoránna, só • Párolt mexikói vegyesköret 250 g	• Húsleves vegyeszöldséggel, 1 evőkanálnyi tésztabetéttel • Főtt csirkemell 100 g • Sóskamártás: Sóska 200 g Liszt 20 g Tej 1,5%-os 50 ml Édesítőszer, só • Főtt burgonya 100 g
Uzsonna Sz.h.: 20 g	• Főtt tojás 1 db • Rozskenyér 40 g • Zöldpaprika 50 g	• Görögdinnye 300 g	• Gyümölcslé, light 200 ml • Korpovit keksz 4 db
Vacsora Szénhidráttartalom: 50 g	• Tea mesterséges édesítőszerrel • Gépsonka 30 g • Csökkentett zsírtartalmú margarin 10 g • Rozskenyér 50 g • Cseresznye 150 g	• Tea mesterséges édesítőszerrel • Tonhalas rizses töltött paradicsom: Paradicsom 150 g Párolt rizs 20 g Tonhal 40 g Tejföl 12%-os 10 ml Petrezselyemzöld, reszelt citromhéj, citromlé, só • Bakonyi barna kenyér 70 g	• Csőben sült karfiol: Karfiol 200 g Margarin 20 g Óvári sajt 30 g Tej 1,5%-os 200 ml Szerecsendió, só, őrölt bors • Meggy 150 g
	Energia: 1402 kcal, Fehérje: 74 g, Zsír: 43 g Szénhidrát: 175 g	Energia: 1429 kcal, Fehérje: 72 g, Zsír: 42 g, Szénhidrát: 176 g	Energia: 1364 kcal, Fehérje: 81 g, Zsír: 33 g, Szénhidrát: 177 g

Konyhasarok

Az elkészítés módjánál megadott mennyiségek 4 személy adagjára vonatkoznak. Az energiaérték (E.) és a szénhidrátérték (Sz.) egy személy adagjára vonatkozik. Az ettől eltérő mennyiségeket külön jelöljük. A receptek kiötlője – ellenkező jelölés hiányában – Nagy Margit dietetikus. Fotó: Oszkó Zsuzsa.

Húskrém

- 50 dkg sertéshús (comb)
- 1 ek. olaj
- 6 dkg vöröshagyma
- 2 ek. tejföl
- 2 db tojás
- 2 ek. mustár
- só, bors, citromlé

Az apró kockákra vágott húst az olajon kevés vízzel puhára pároljuk. Ha kihűlt, a levével és a főtt kemény tojásokkal együtt ledaráljuk. Reszelt hagymával, sóval, borssal, mustárra, citromlével, tejföllel ízesítjük, és jól összedolgozzuk. Hosszú cipó alakban tálra púpozzuk.

E. 339 kcal Sz.: 5 g (összesen)

Spenóttal töltött csirkemell

- 60 dkg csirkemellfilé
- 25 dkg parajkrém
- 15 dkg túró
- 1 db tojás
- só, fehér bors, fokhagyma

A csirkemellet négy szeletbe vágjuk, kiverjük, megsózzuk, borsozzuk. A parajt kinyomkodjuk, összekeverjük a túróval, tojással, sóval, borssal, fokhagymával. A hússzeletek alsó részébe tesszük a tölteléket, felgöngyöljük, hústűvel megszúrjuk, és olajban minden oldalát puhára sütjük. Nagyon finom párolt zöldségekkel.

E.: 295 kcal Sz.: 5 g

Májas saláta

- 30 dkg sertésmáj
- 4 ek. olaj
- 3 dkg margarin
- 10 dkg koktélparadicsom
- 2 fej jégsaláta
- 2 ek. ecet
- 4 ek. fehérbor
- 1 kk. mustár
- 2 ek. finomra vágott kakukkfű
- só, bors

A májat szeletekre vágjuk, megszórjuk borssal és kakukkfűvel, fél órára hidegre tesszük. A felforrósított margarinon megfuttatjuk az összevágott hagymát, majd körülbelül 4 percig a májat is sütjük benne. Kivesszük, félretesszük. Az ecetet elkeverjük a borral, a mustárral, sózzuk, borsozzuk, beledolgozzuk az olajat, és a serpenyőben maradt zsiradékba keverjük. A salátát kisebb darabokra tépkedjük, tálra rendezzük és rácsepegtetjük az öntetet. Rátesszük a félbevágott paradicsomokat, majd a májat. Borssal megszórva tálaljuk.

E.: 284 kcal Sz.: 2 g

Gesztenyével töltött csirke

- 1 kg-os csirke

A pácoláshoz:

- 2,5 dl fehérbor
- 1 gerezd tört fokhagyma
- 2 dkg apróra szelt vöröshagyma
- 1 kk. só

A töltelékhez:

- 15 dkg csirkemáj
- 2 dkg margarin
- 20 dkg gesztenyepüré (nem édesített)
- só, bors, petrezselyem zöldje, szerecsendió

A pácoláshoz szükséges anyagokból páclevet készítünk, 24 órára beletesszük a csirkét. Hűtőszekrényben tároljuk, miközben néha megforgatjuk. Az apróra vágott májat a margarinon megpároljuk, hozzáadjuk a sót, borsot, szerecsendiót, petrezselymet és a gesztenyepürét. A csirkét szárazra töröljük, megtöltjük a gesztenyés töltelékkel és előzetesen olajjal bekent alufóliába csomagoljuk. Sütőben körülbelül 1 órán át sütjük. A utolsó negyedórára kivesszük a fóliából, hogy a csirke megpiruljon.

E.: 314 kcal Sz.: 14 g

Zöldborsós saláta

- 60 dkg zöldborsó
- 30 dkg sárgarépa
- 4 ek. majonéz
- 2 ek. tejszín
- 2 ek. borecet
- 1 cs. petrezselyem
- só, salátalevél

A zöldborsót és a tisztított sárgarépát egészben, sós vízben nem túl puhára főzzük, majd leszűrjük, a répát apró kockákra vágjuk. Salátalevéllel bélelt tálra rakjuk a zöldségeket, majd leöntjük a habverővel alaposan összedolgozott majonéz, tejszín, borecet keverékével. Az öntetet nem szabad a zöldségekkel összekeverni. Legvégül megszórjuk az apróra vágott petrezselyemmel, és legalább egy órára hűtőszekrénybe tesszük.

E.: 224 kcal Sz.: 27 g

Sonkás makaróni

- 24 dkg makaróni
- 6 dkg light margarin
- 20 dkg sonka
- 3 db tojás
- 5 dkg reszelt sajt
- só

Az apróra tört makarónit sós vízben megfőzzük. A margarint habosra keverjük a tojások sárgájával, az apróra vágott sonkával, a reszelt sajttal. Beletesszük a lecsepegtetett tésztát, hozzákeverjük a felvert tojásfehérjéket. Margarinnal kikent tűzálló tálbahelyezzük, és 15–20 percig sütjük. Forrón, salátával tálaljuk.

E.: 450 kcal Sz.: 43 g

Virslis rakott kelkáposzta

- 80 dkg kelkáposzta
- 20 dkg virsli
- 15 dkg zöldpaprika
- 5 dkg paradicsom
- 10 dkg vöröshagyma
- 3 ek. olaj
- pirospaprika, só, bors

A kelkáposztát egészben megfőzzük, leszűrjük. Az olajban halványra pirítjuk az apróra vágott hagymát, megszórjuk pirospaprikával, beletesszük a zöldpaprikát, a paradicsomot, megpároljuk. Sózzuk, borsozzuk, végül hozzáadjuk a karikára vágott virslit. Tűzálló edényt kiolajozunk, kibéleljük a kellevelek felével úgy, hogy az edény oldalát is beborítjuk. Ráterítjük a virslis ragut és befedjük a többi kellevéllel. Sózzuk, borsozzuk, meglocsoljuk egy kanál olajjal és sütőben 10 percig sütjük.

E.: 269 kcal Sz.: 12 g

Rokfortos zöldségtál

- 20 dkg mirelit kukorica
- 20 dkg zsenge zöldborsó (mirelit)
- 20 dkg sárgarépakocka (mirelit)
- 1 dl tejszín
- 4 dkg reszelt rokfort
- 4 dkg margarin
- só, grill fűszerkeverék, petrezselyemzöld

Lapos tálba fajtánként csoportosítva elhelyezzük a még fagyos zöldségeket. Meghintjük sóval, fűszerkeverékkel, sajttal. Rámorzsoljuk a margarint és leöntjük a tejszínnel. A tálat saját fedelével lezárjuk és mikrohullámú sütőben a legerősebb fokozaton 15 percig pároljuk, majd további 10 percig állni hagyjuk a fedő levétele nélkül.

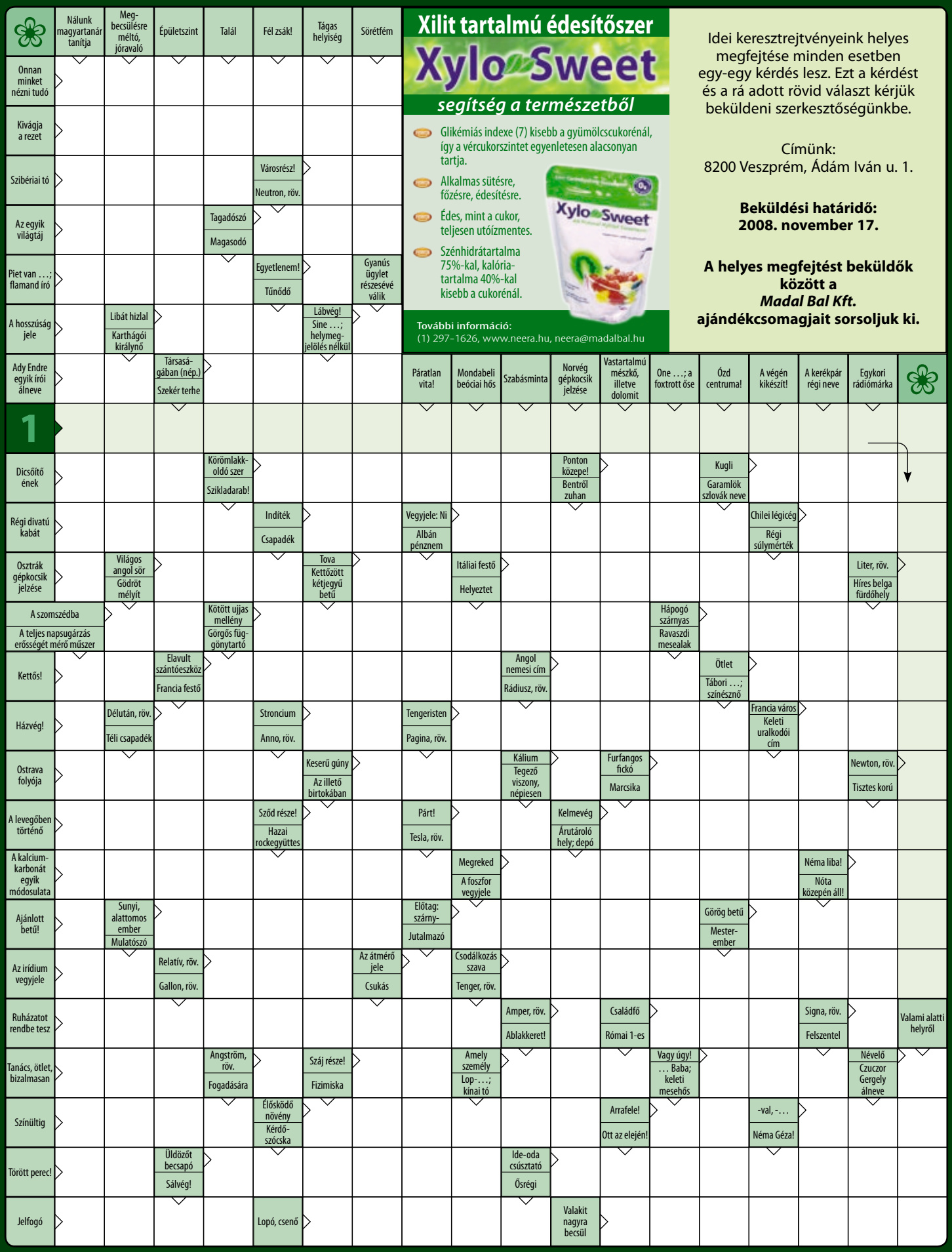
E.: 225 kcal Sz.: 24 g

Sajtos hal

- 50 dkg filézett hal
- 5 dkg vöröshagyma
- 5 dkg light margarin
- 2 dl fehérbor
- 1 dl tejföl (12%-os)
- 1 dl kefir
- 6 dkg Óvári sajt
- só, bors

Tűzálló tálban 3 dkg margarinon megpirítjuk az apróra vágott vöröshagymát. Ráfektetjük a szárazra törölt halszeleteket, megöntözzük borral, meghintjük a fűszerekkel, és lefedve körülbelül 10 percig pároljuk, majd leöntjük a sóval, borssal ízesített kefir és tejföl keverékkel. Rátesszük a maradék 2 dkg margarint, rászórjuk a reszelt sajtot. Forró sütőben 10 percig sütjük.

E.: 296 kcal Sz.: 4 g



Xilit tartalmú édesítőszer

Xylo Sweet

segítség a természetből

- Glikémiás indexe (7) kisebb a gyümölcscukorénál, így a vércukorszintet egyenletesen alacsonyan tartja.
- Alkalmas sütésre, főzésre, édesítésre.
- Édes, mint a cukor, teljesen utóízmentes.
- Szénhidrátartalma 75%-kal, kalóriatartalma 40%-kal kisebb a cukorénál.

További információ:
(1) 297-1626, www.neera.hu, neera@madalbal.hu

Idei keresztrejtvényeink helyes megfejtése minden esetben egy-egy kérdés lesz. Ezt a kérdést és a rá adott rövid választ kérjük beküldeni szerkesztőségünkbe.

Címünk:
8200 Veszprém, Ádám Iván u. 1.

Beküldési határidő:
2008. november 17.

A helyes megfejtést beküldők között a *Madal Bal Kft.* ajándékcsomagjait sorsoljuk ki.

Rejtvénynyertesek: Mennyi az alma szénhidráttartalma? Erre a kérdésre kellett megadni a helyes választ azoknak, akik eséllyel akartak indulni idei második számunkban közzétett rejtvényünk nyerteseinek sorsolásán. Közülük a szerencsések, akik Mágер József és Gézsiné Márta Édes élet cukorbetegen című könyvét nyerték: **Kis Sándorné,** Hódmezővásárhely; **Szűcs Róbert,** Budapest; **Takácsné Püski Júlianna,** Békés; **Gordos Zoltánné,** Salgótarján; **Kovács Krisztina,** Jászalsószentgyörgy.

"A természetben nincs hatás, ok nélkül."
Leonardo da Vinci

milgamma®

fájdalmas idegbántalmak

rheumás panaszok

arcideg bénulás

kimerültség

izom és izületi fájdalmak

migrén

övsömör

idegvédő gyógyszer

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

WÖRWAG PHARMA

Célunk, hogy a cukorbetegek igényeinek legmegfelelőbb terápiákat biztosíthassuk.

További információ: Lilly Hungária Kft.
1075 Budapest, Madách I. u. 13-14.
Tel: (1) 328 51 00, www.lilly.hu

HUM 07-11-19

Lilly