KIDS

A Nemzetközi Diabétesz Szövetség projektje

Cukorbeteg gyermekek az iskolában

International Diabetes Federation

Ismeretterjesztő kiadvány iskoláknak a táplálkozásról és a cukorbetegségről

Ez a ***táplálkozásról és a cukorbetegségről szóló, iskoláknak készült*** ismeretterjesztő kiadvány a Nemzetközi Diabétesz Szövetség által 2015-ben kiadott, Cukorbeteg gyermekek az iskolában c. információs csomaghoz készült, ingyenes háttéranyag. Az útmutató figyelemfelhívó és tájékoztató eszköz, amelynek célja, hogy bővítse a pedagógusok, a cukorbeteg gyermekek szülei, valamint a többi gyermek és szülő ismereteit a táplálkozásnak a cukorbetegség kezelésében betöltött fontos szerepéről.

A táplálkozás létfontosságú a gyermekek egészséges életmódja szempontjából. Az iskoláskorú gyermekek táplálkozási igényei azért is fontosak, mert ebben az életszakaszban jelentős növekedésen esnek át. Cukorbeteg gyermekek esetében az élelmiszerek megfelelő megválasztása az egészséges vércukorszint fenntartásában és a normális növekedés elősegítésében is fontos szerepet játszik.

Útmutatónk célja a táplálkozás fontosságára és az egészséges, kiegyensúlyozott életmódra vonatkozó ismeretek bővítése. A kiadvány kizárólag ismeretterjesztő célú, nem helyettesíti az egészségügyi szakemberek tanácsait.

KIDS

A Nemzetközi Diabétesz Szövetség projektje

Cukorbeteg gyermekek az iskolában

International Diabetes Federation

Táplálkozási útmutató PEDAGÓGUSOKNAK

Ismeretterjesztő kiadvány iskoláknak a táplálkozásról és a cukorbetegségről

Köszönetnyilvánítás

A kiadvány elkészítésében közreműködtek a **KiDS tanácsadó bizottság** tagjai:

Monika Arora, Angie Middlehurst, Denise Reis Franco, Nikhil Tandon, Maeva Germe, Belma Malanda és Els Sung.

A KiDS táplálkozási munkacsoport tagjai:

Laura Bull, University College London Hospitals
Tarcila Campos, Brazíliai Diabétesz Társaság
Mini Joseph, Government college for Women Trivandrum, Kerala, India
Ana Lopes Pereira, APDP Diabetes Portugal
Buyelwa Majikela-Dlangamandla, Cape Town-i Groote Schuur kórház és egyetem
Bina Naik, Samatvami endokrinológiai diabéteszcentrum - Jnana Sanjeevini orvosi központ és diabéteszkórház, Bengaluru, India
Tina Rawal, Indiai Közegészségügyi Alapítvány, egészségügyi ismeretterjesztés fiatalok körében
Denise Reis Franco, ADJ Diabetes Brasil
Zeina Younes, Dubai Diabéteszcentrum

Publikációs koordinátor: Els Sung

Illusztráció: Frédéric Thonar (Tonu) www.tonu.be

Tördelés: Romina Savuleac

ISBN: 978-2-930229-89-8

International Diabetes Federation

Nemzetközi Diabétesz Szövetség 166 Chaussee de La Hulpe
B-1170 Brüsszel, Belgium

© Nemzetközi Diabétesz Szövetség 2018

KiDS
A Nemzetközi Diabétesz Szövetség projektje
Cukorbeteg gyermekek az iskolában

kids.idf.org

Az IDF ezúton szeretné megköszönni a Sanofinak a projekthez nyújtott támogatást.

SANOFI
Empowering Life

MAGYAR DIABETES TÁRSASÁG
MDT
HUNGARIAN DIABETES ASSOCIATION

Egy Csepp Figyelem Alapítvány

ISPAD
International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes

A csomag díjmentesen használható.

TARTALOMJEGYZÉK

Táplálkozás és cukorbetegség

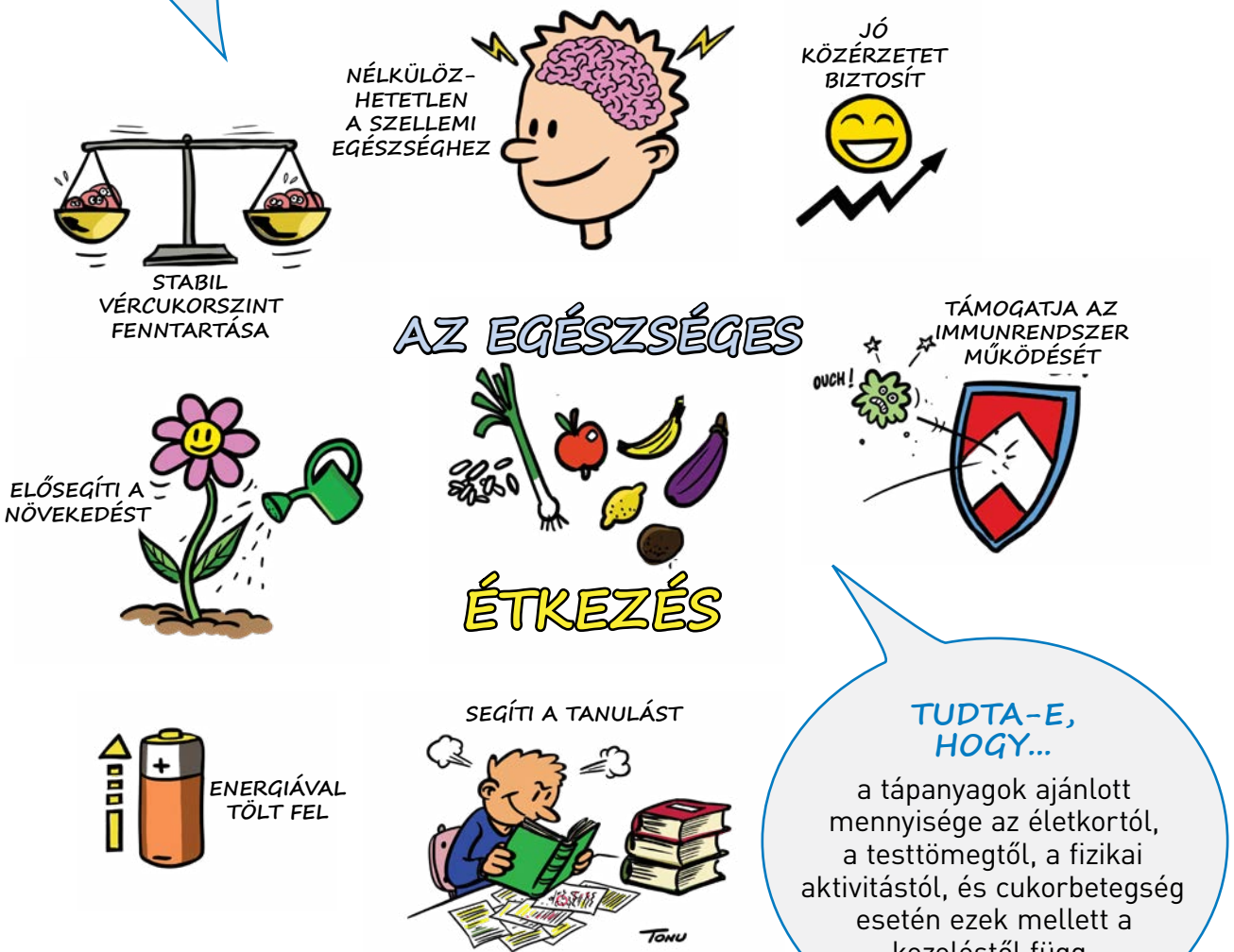
- Miért fontos az egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozás?
- Mit értünk táplálkozás alatt?
- A megfelelő éjszakai pihenés fontossága
- Egészséges ételek készítése
- Egészséges italok
- Hogyan maradjunk egészségesek? Miből mennyit együnk?
- A tányérfelosztásos módszer
- Hogyan illesszünk be több gyümölcsöt és zöldséget az étrendbe?
- Tévhitek a cukorbetegek táplálkozásáról
- Egészséges iskolai étrend összeállítása
- Az étkezéssel és a cukorbetegséggel kapcsolatos tanácsok pedagógusok és más iskolai dolgozók számára
- Az élelmiszercímkén található információk értelmezése

MIÉRT FONTOS AZ EGÉSZSÉGES, KIEGYENSÚLYOZOTT TÁPLÁLKOZÁS?

A táplálkozás fontossága

TUDTA-E, HOGY...
a cukorbeteg gyermekek tápanyagszükségletei megegyeznek az azonos korú, egészséges gyermekekével?

A gyermekkor a növekedés és a fejlődés fontos időszaka. A táplálkozásnak és a testmozgásnak alapvető szerepe van az egészséges életmód kialakításában. A gyermekek és serdülők meghatározott tápanyagszükségletekkel rendelkeznek. Ha egy gyermek már fiatalon megtanulja kiválasztani a megfelelő ételeket, azzal egy életre megalapozza az egészséges étkezési szokásokat.



TUDTA-E, HOGY...
a tápanyagok ajánlott mennyisége az életkortól, a testtömegtől, a fizikai aktivitástól, és cukorbetegség esetén ezek mellett a kezeléstől függ.

MIT ÉRTÜNK TÁPLÁLKOZÁS ALATT?

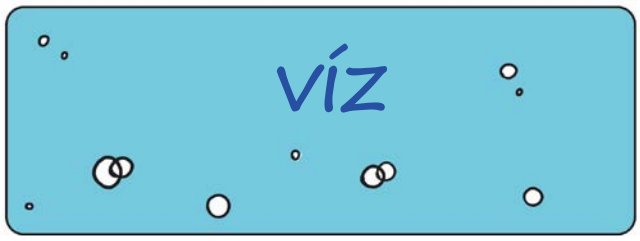
Az ételeink **három fő tápanyagot (szénhidrátok, zsírok és fehérjék**), valamint kisebb mennyiségben **más tápanyagokat,** például **vitaminokat és ásványi anyagokat is tartalmaznak.**
Fontos, hogy mindezekből naponta megfelelő mennyiséget vigyünk be szervezetünkbe.

Az agy és a test működéséhez szükséges energiaforrás.

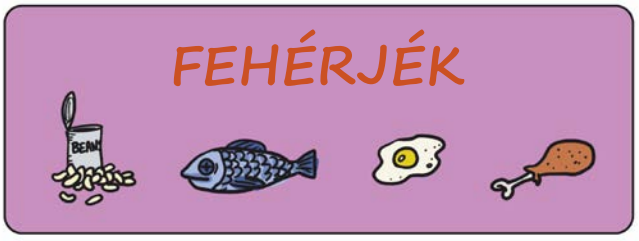
Elősegítik a megfelelő vércukorszint fenntartását.

Hozzájárulnak az emésztőrendszer egészségének megőrzéséhez.

Energiával látják el a szervezetet a növekedéshez és a fizikai aktivitáshoz.



A bőséges folyadékbevitel biztosítja a szervezet megfelelő hidratáltságát.



Elősegítik a növekedést és a szövetek regenerálódását.

Nélkülözhetetlenek a szervezetben zajló különböző folyamatok szabályozásához és az egészség megőrzéséhez.

A kalcium elengedhetetlen az csontok és fogak egészséges fejlődéséhez.

A MEGFELELŐ ÉJSZAKAI PIHENÉS FONTOSSÁGA

TUDTA-E, HOGY...

- A gyermekeknek és serdülőknek napi 8–10 óra alvásra és pihenésre van szükségük.
- A kialvatlanság befolyásolhatja az étvágyunkat és azt, hogy milyen ételeket választunk. Ez súlygyarapodáshoz vezethet és ronthatja az inzulin hatásosságát, ezáltal pedig vércukorszint-emelkedést okozhat.

EGÉSZSÉGES ÉTELEK KÉSZÍTÉSE

Fontos, hogy az iskolában és otthon egyaránt megfelelő ételek kerüljenek a tányérra

Ezeket válasszuk!

- ☐ Sovány húsok, hal, tojás
- ☐ Magas rosttartalmú élelmiszerek (teljes kiőrlésű gabonafélék, hüvelyesek)
- ☐ Különféle színes zöldségek és gyümölcsök
- ☐ Zsírszegény, cukrozatlan tejtermékek (joghurt, sajt, tej)
- ☐ Változatosság a gyermek táplálkozásában az egyhangúság elkerülésére
- ☐ Egészséges italok a hidratáltság megőrzéséhez

Ezeket kerüljük!

- ☐ Finomított gabonafélékből és lisztből készült élelmiszerek (fehér kenyér és gabonapelyhek)
- ☐ Sok hozzáadott cukrot tartalmazó élelmiszerek (sütemény, édesség, gyümölcslé, jégkrém)
- ☐ Cukros italok (kivéve a hipoglikémia kezeléséhez)
- ☐ Hozzáadott sót tartalmazó élelmiszerek (chips, sós kekszek, rágcsálnivalók, szószok)

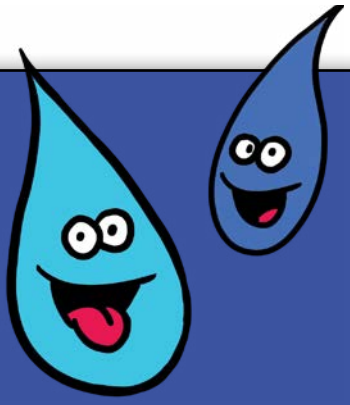
TIPP: **Vonjuk be a gyermeket is az egészséges ételek kiválasztásába!**

SEGÍTI A TANULÁST

A szénhidrátok, zsírok és fehérjék fogyasztása javítja az emlékezőképességet, a kreativitást és a probléma-megoldó képességet.

EGÉSZSÉGES ITALOK

A megfelelő hidratáltsághoz a különféle italokat a gyermekeknek az alábbiak szerint javasolt fogyasztani



VÍZ
BŐSÉGESEN

TEJ
RENDSZERESEN

GYÜMÖLCS- ÉS ZÖLDSÉGLEVEK
NAPONTA EGYSZER

CUKORMENTES ITALOK
CSAK ALKALMANKÉNT

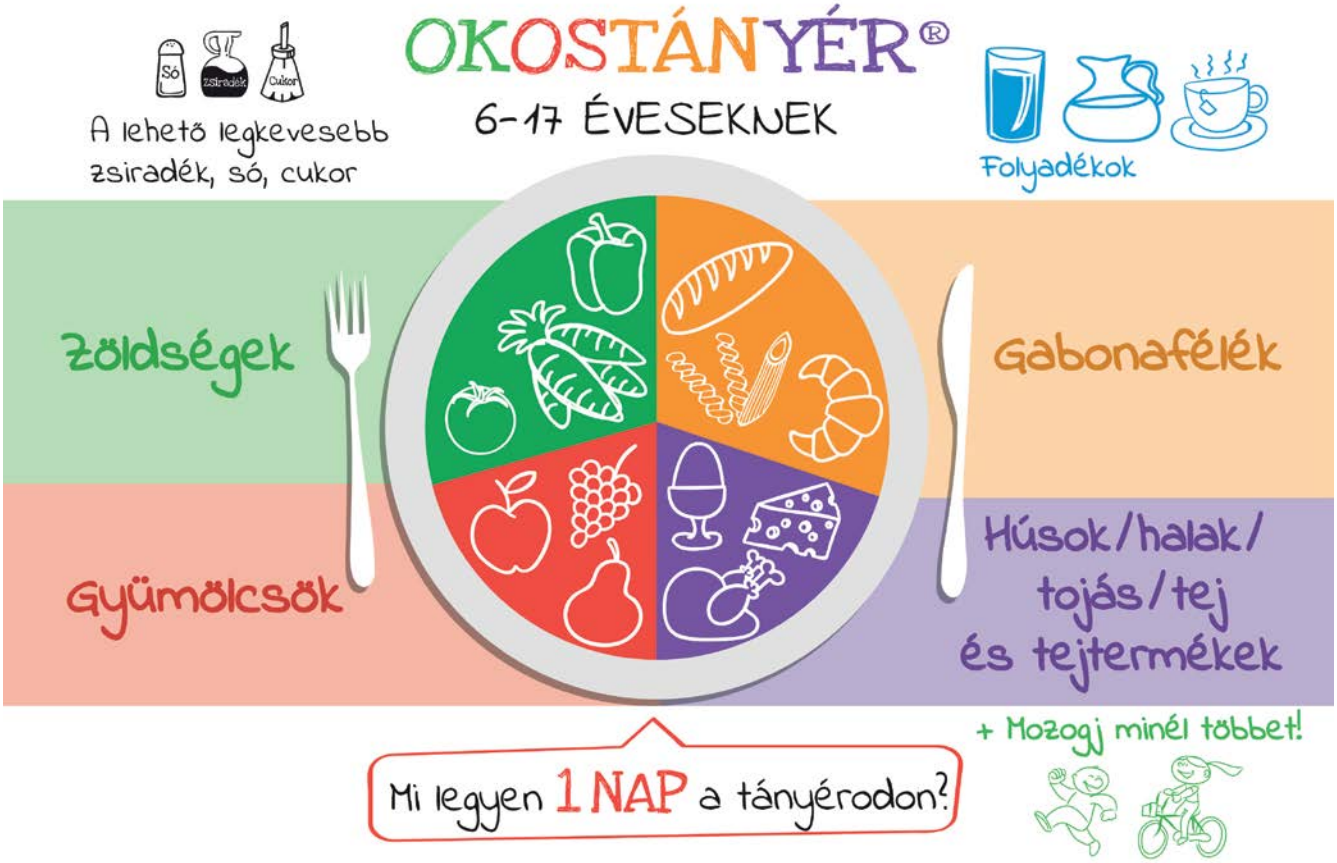
TEA vagy KÁVÉ
CUKOR NÉLKÜL

CUKROS ITALOK
KERÜLENDŐ

HOGYAN MARADJUNK EGÉSZSÉGESEK?
MIBŐL MENNYIT EGYÜNK?

Számos bizonyíték van arra, hogy az életmód-változtatás segíthet a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának megakadályozásában.

Az elfogyasztott élelmiszereinket az alábbi ábrán látható módon öt csoportra oszthatjuk. A kiegyensúlyozott táplálkozáshoz mindegyik csoportból fogyasszunk különféle élelmiszereket.



Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága és az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet ajánlásával.
www.mdosz.hu

Az étkezés során próbáljuk minél inkább megközelíteni az itt látható arányokat!

Gyümölcsök és zöldségek

A gyümölcsök és zöldségek számos létfontosságú tápanyag nélkülözhetetlen forrásai. Különösen értékes a vitamin-, ásványianyag- és rosttartalmuk. Mindezen tápanyagok hozzájárulnak ahhoz, hogy egészségesek és energikusak legyünk, valamint segítenek egészséges testtömegünk megőrzésében.

- Egyél minden főétkezéshez piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket, például paradicsomot, sárgarépát, brokkolit.
- Fogyassz száraz hüvelyeseket (pl. babot, lencsét, csicseriborsót, szóját) levesek, főzelékek, saláták, krémek részeként.
- A friss, gyorsfagyasztott és tartósított zöldségfélék, savanyúságok (pl. savanyú káposzta, uborka) mind számítanak.
- Burgonya legfeljebb minden második nap kerüljön a tányérodra.
- Egyél gyümölcsöt tízóraira, uzsonnára, salátaként vagy desszertként.
- A reggeli gabonafélék (pl. gabonapehely) tetejére, de akár a palacsintába is, az évszaktól függően, tehetsz gyümölcsöt.
- Elsősorban friss gyümölcsöt fogyassz, de ezek mellett ehetsz szárított, gyorsfagyasztott vagy esetleg konzerv gyümölcsöket is.
- Amikor gyümölcslevet választasz, dönts a 100 gyümölcstartalmú mellett.
- Hetente legalább 2 alkalommal fogyassz kis maréknyi olajos magvat, pl. diót, mandulát, mogyorót, tökmagot, napraforgómagot. A sótlan fajtát válaszd!

Egyél meg legalább 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt naponta! Ebből legalább 1 adag friss vagy nyers legyen. A burgonya nem számítható be a napi 4 adagba.

Gyümölcsök: friss és fagyasztott gyümölcsök, pl. alma, körte, szilva, barack, narancs, grapefruit, banán, szőlő, kivi, dinnye, eper, áfonya.

Befőttek; aszalt gyümölcsök, pl. mazsola, alma chips; 100%-os gyümölcslevek; olajos magvak, pl. dió, mandula.

Zöldségek: friss, fagyasztott és tartósított zöldségek, főzelékfélék főzve/sütve vagy nyersen, hüvelyesek.

Pl. spenót, sárgarépa, brokkoli, fejes saláta, paradicsom, paprika, uborka, édes burgonya, sütőtök, zöldborsó, zöldbab, cékla, retek, hagyma, karalábé, karfiol, burgonya, lencse, csicseriborsó, fejtett bab.

Gabonafélék

A gabonafélék, illetve a belőlük készült élelmiszerek fontos részét képezik az egészséges táplálkozásnak. Nagyban hozzájárulnak testünk energia-ellátásához, emellett értékes vitaminokat és rostokat is tartalmaznak.

- Fogyassz naponta legalább egyszer teljes értékű gabonából készült kenyeret, péksüteményt, köretet.
- A finomított gabonaféléket helyettesítsd teljes értékűekkel, pl. teljes kiőrlésű, barna lisztből készült kenyérrel, kiflivel, zsemlével, tésztával, keksszel, gabonapehellyel, barna rizzsel.
- Részesítsd előnyben a durum vagy barna lisztből készült tésztát!
- Figyelj a gabonapelyhek, müzlik cukortartalmára! Válaszd a cukormentes vagy minél kevesebb cukrot tartalmazó fajtákat!

Egyél meg 3 adag gabonafélét naponta, ebből legalább 1 adag teljes értékű legyen!

Gabonafélék: pl. kenyerek, péksütemények, gabonapelyhek (pl. zab- és kukoricapehely), müzlifélék, tészták, rizs, barna rizs, köles, bulgur, kuszkusz, pászka, extrudált kenyér, puffasztott búza, tönkölybúza, kétszersült, tortilla.

Folyadékok

Szomjoltásra legalkalmasabb az ivóvíz (csapvíz, ásványvíz). Gyümölcs- és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítőitalokat, turmixokat, tejes italokat (pl. kakaó, tejeskávé) csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként, kis mennyiségben igyál. Az energiaitalok fogyasztása, többek között magas koffein- és cukortartalmuk miatt, nem ajánlott. Az alkoholtartalmú italok fogyasztása gyermekkorban tilos.

Igyál meg naponta legalább 8 pohár (8 x 1,5–3 dl) folyadékot, melynek döntő többsége (min. 5 pohár) ivóvíz legyen!

Húsok / halak / tojás / tej és tejtermékek

A húsok, a halak, a tojás, a tej és a tejtermékek teljes értékű fehérjéket tartalmaznak, ezen felül számos vitamin és ásványi anyag forrásaként említhetjük őket, pl. a tej és tejtermékek kalcium-, a húsfélék vastartalma különösen értékes. A tengeri halak (pl. makréla, lazac) és egyes hazai fajták (pl. busa) emellett egészségünket védő hatású zsírokat (ezek az ún. ómega-3 zsírok) is tartalmaznak.

- Fogyassz minden nap tejet és tejterméket.
- Gyakrabban válaszd a zsírszegény sajtokat.
- Minden héten kerüljenek a menüdbe változatosan teljes értékű fehérjékben gazdag élelmiszerek, például sovány húsok vagy tojás.
- Egyél hetente legalább egyszer tengeri halat vagy busát, kecsegét, pisztrángot.
- Belsőséget (pl. májat) hetente legfeljebb egyszer fogyassz!

Minden főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét! Naponta 3 adag tej vagy ennek megfelelő tejtermék elfogyasztása javasolt.

Húsok (pl. csirke, pulyka, sertés, borjú), felvágottak (pl. sonka, csemege karaj, virsli), tejtermékek (pl. körözött, joghurt, kefir, sajtok), tej és tejes italok (pl. turmixok, kakaó), tojásételek (pl. rántotta, főtt tojás), halak (pl. szardínia, tonhal, lazac).

Só, cukor és zsiradék

A túl sok só, zsír és cukor rossz hatással van az egészségünkre: túlsúlyhoz és szívbetegségekhez, fogszuvasodáshoz vezethet. Éppen ezért fontos figyelni arra, hogy az ételekkel, italokkal minél kevesebbet fogyassz el ezekből.

- Ha vásárolsz, nézd meg a címkét, hasonlítsd össze a termékek só-, zsír- és cukortartalmát, válaszd az alacsonyabbat!
- Az ételek, italok ízesítésére minél kevesebb cukrot, sót használj.
- Csak alkalmanként, hetente legfeljebb két-háromszor fogyassz édességeket, desszerteket.
- A nagy zsírtartalmú élelmiszerekből, mint például a torták, kekszek, tejszínes jégkrémek, zsíros sajtok, kolbászok, majonéz, ne minden nap, csak ritkán fogyassz.
- Csak alkalmanként (hetente legfeljebb egyszer) egyél bő zsiradékban sült ételeket (pl. rántott húst, sült krumplit, lángost).

Mozogj minél többet!

Válassz olyan mozgásformát, amit szeretsz és csináld egyhuzamban legalább 10 percig! Fokozatosan növeld az időtartamot, ez további egészségügyi előnyökkel jár.

Gyermekek és serdülők számára naponta legalább 60 perc mozgás javasolt.

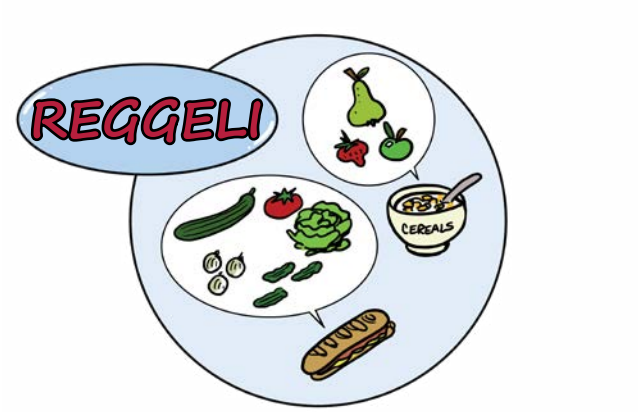
MDOSZ

Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága és az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet ajánlásával.

www.mdosz.hu

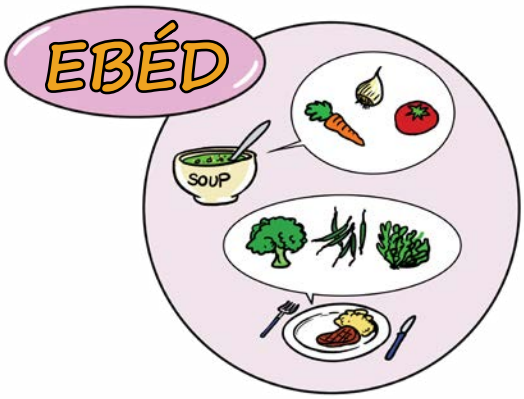
HOGYAN ILLESSZÜNK BE TÖBB GYÜMÖLCSÖT ÉS ZÖLDSÉGET AZ ÉTRENDBE?

Naponta ajánlott legalább legalább 4 adag gyümölcsöt és zöldséget fogyasztani



Tegyünk gyümölcsöt a gabonapehelyre, müzlire vagy a joghurtba!

Szeleteljünk zöldséget a szendvicsbe!



Tegyünk zöldséget a levesbe vagy a szendvicsbe!

A főétel mellé fogyasszunk egy kis salátát zsírszegény öntettel!

Fogyasszunk legalább fél tányérnyi zöldséget, salátát.

Vigyünk magunkkal egy adag friss gyümölcsöt, maréknyi diófélét, elfogyaszthatjuk egy kis pohár natúr joghurttal.

TÉVHITEK A CUKORBETEGEK TÁPLÁLKOZÁSÁRÓL

„IGAZ VAGY HAMIS?” – JÁTÉK

IGAZ VAGY HAMIS?
Aki beteg, vagy nem tud enni, az nem használhat inzulint

HAMIS: Betegség esetén a szervezet stresszhatásnak van kitéve; emiatt a vércukorszint akár a szokásosnál magasabb is lehet. Ezért fontos, hogy gyakran mérjük a vércukorszintet, és akkor se hagyjuk ki az inzulint, ha nem lehet a megszokott módon étkezni. Előfordulhat, hogy a betegség alatt a szokásosnál több inzulint kell beadni.

IGAZ VAGY HAMIS?
A gyümölcslé éppolyan egészséges, mintha gyümölcsöt ennénk

HAMIS: A gyümölcslé nem tartalmazza a gyümölcs rostanyagait, így gyorsan megemelheti a vércukorszintet, ezért csak korlátozott mértékben célszerű fogyasztani. Részesítsük előnyben az egész gyümölcsöket. A gyümölcslében található cukor hirtelen megemelheti a vércukorszintet, ami növeli a hiperglikémia veszélyét.

IGAZ VAGY HAMIS?
Szénhidrátot nem tartalmazó élelmiszerekből bármennyit lehet enni

HAMIS: A zsír- és fehérjetartalmú ételek is növelhetik a vércukorszintet. A magas zsír- és cukortartalmú rágcsálnivalók fogyasztását korlátozni kell. A főétkezések között kis mennyiségű zsírszegény, egészséges élelmiszert célszerű fogyasztani. Nézzünk utána, milyen egészséges rágcsálnivalók kaphatók nálunk!

IGAZ VAGY HAMIS?
Magas vércukorszint esetén kerülni kell az evést

HAMIS: Ki kell deríteni, mit okozta a magas vércukorszintet: ez lehet például magas szénhidráttartalmú étel, inzulinhiány, stressz vagy betegség. Az étkezés kihagyása önmagában nem oldja meg a problémát.

IGAZ VAGY HAMIS?
A cukorbetegek nem ehetnek rizst

HAMIS: A rizs ugyanúgy helyet kaphat a cukorbeteg gyermek napi étrendjében, mint a többi keményítőtartalmú élelmiszer. A cukorbeteg fiataloknak semmilyen ételről nem kell lemondaniuk.

EGÉSZSÉGES ISKOLAI ÉTREND ÖSSZEÁLLÍTÁSA

Az iskola szerepe

Az iskola az alábbiakkal ösztönözheti és támogathatja az egészséges étkezést:

- ☐ Iskolai egészségfejlesztési projekt csapat létrehozása az iskola egészségnevelési törekvéseinek összehangolására és nyomon követésére
- ☐ Táplálkozási irányelvek bevezetése, amelyek például tanórai foglalkozások, az iskolai menza egészséges ételválasztéka, az egészségtelen élelmiszerek elérhetőségének korlátozása és a zöldségek és szezongyümölcsök fogyasztásának ösztönzése révén elősegítik az egészséges étkezési szokások kialakítását.
- ☐ A behozott tízórai/uzsonna rendszeres közös értékelése játékos formában, annak érdekében, hogy egészséges ételeket hozzanak otthonról
- ☐ Állami és civil szervezetek által tartott rendszeres iskolai továbbképzések ösztönzése, amelyek keretében a pedagógusok, tanácsadók és egészségügyi szakemberek elsajátíthatják az egészséges életmód előmozdítását és a cukorbeteg gyermekekkel kapcsolatos feladatok ellátását (beleértve a vércukormérő készülék használatát).
- ☐ Főzőtanfolyamok szervezése

TIPP:

Tegyük az egészséges ételeket étvágygerjesztővé!

ÉTKEZÉSSEL ÉS CUKORBETEGSÉGGEL KAPCSOLATOS TANÁCSOK PEDAGÓGUSOK ÉS MÁS ISKOLAI DOLGOZÓK SZÁMÁRA

1. Minden gyermeknek, akár cukorbeteg, akár nem, megfelelő mennyiségű kalóriára és tápanyagra van szüksége az egészséges növekedéshez. A kiegyensúlyozott táplálkozás biztosítása érdekében tanulmányozzuk át az erre vonatkozó nemzeti **útmutatókat** (közétkeztetési rendelet, OKOSTÁNYÉR(R) gyerekeknek, stb.) az **egészséges táplálkozási szokások előmozdítását célzó stratégiák kidolgozásához, hiszen ez kulcsfontosságú a jövő generációk egészségének megalapozásához**.

2. Ne feledjük, hogy az ételben lévő **szénhidrát** az emésztés során **glükózzá** alakul, és befolyásolja a vércukorszintet – a cukorbeteg gyermekeknek szükségük van erre a tápanyagra a növekedéshez és a szervezet megfelelő energiaellátásához. A vércukorszint megfelelő szinten tartásához fontos, hogy a beadott inzulin igazodjon az elfogyasztott szénhidrát mennyiségéhez.

3. **Tanulmányozzuk a napirendjét és étrendjét** (kérjük el a szülőtől/egészségügyi szakemberektől),

   így biztosítható, hogy a gyermek a megfelelő időben megfelelő mennyiségű élelmiszert fogyasszon (különösen szénhidráttartalmú élelmiszerekből). Mivel az étrendben szereplő étkezés meghatározza a beadott inzulin mennyiségét, fontos, hogy ne térjünk el tőle. Ez segít a stabil vércukorszint fenntartásában, a kiugró értékek (hiperglikémia) és a túl alacsony értékek (hipoglikémia) elkerülésében.

4. **A tanteremben mindig legyen olyan élelmiszer, amely alkalmas a hipoglikémia kezelésére** (például szőlőcukor tabletta vagy gyümölcslé).

5. **Ne tiltsuk meg az iskolai vagy születésnapi ünnepségek alkalmával a cukor vagy cukros ételek fogyasztását.** Mérsékelt mennyiségben, alkalmilag ezek is beiktathatók az egészséges étrendbe. A cukorbeteg tanulók inzulinadagját ilyenkor valószínűleg módosítani kell a hiperglikémia elkerülése érdekében. Mindig tájékoztassuk a szülőket, hogy segíthessenek a teendőkkel kapcsolatban. Lehetőség szerint a gyermek szokásos iskolai napirendjében bekövetkező összes változásról előre tájékoztassuk a szülőket, hogy megtehessék a szükséges lépéseket.

6. **Testmozgás** (például tornaóra vagy sportnap) esetén szénhidráttartalmú **plusz nasira** vagy az **inzulinadag csökkentésére** lehet szükség a hipoglikémia elkerüléséhez. Fontos továbbá, hogy legyen a közelben vércukormérő készülék és étel, és ügyeljünk a gyermek testmozgással kapcsolatos egyéni szükségleteinek (pl. víz, cukor, keksz, gyümölcslé fogyasztása) betartására.

7. Nagyon fontos, hogy **nyíltan kommunikáljunk** a gyermekkel, szülőkkel, gondviselőkkel, az iskolanővérrel, az egészségügyi szakemberekkel és más pedagógusokkal, így mindenki, de különösen a gyermek és családja biztonságban érezheti magát.

AZ ÉLELMISZERCÍMKÉN TALÁLHATÓ INFORMÁCIÓK ÉRTELMEZÉSE

A tápértékjelölésben feltüntetett adatok tanulmányozása megkönnyíti az egészséges ételek kiválasztását.

Tápanyagtartalom			
	100g	1 keksz (12,6 g)	% INBÉ* / 1 keksz
Energia	1960 kj	247 kj	3%
	465 kcal	59 kcal	
Zsír	21,0 g	2,6 g	4%
amelyből telített zsírsavak	9,1 g	1,1 g	6%
Szénhidrát	60,0 g	7,5 g	3%
amelyből cukrok	24,5 g	3,1 g	3%
Rost	5,5 g	0,7 g	
Fehérje	7,5 g	0,9 g	2%
Só	1,27 g	0,15 g	3%
A csomagolás 17 darab kekszet tartalmaz.			
*Referencia beviteli érték egy átlagos felnőtt számára (8400kJ/2000kcal)			
Összetevők: **Zabpehely** 38%, Cukor, Teljes kiőrlésű **búzaliszt** 21%, Pálmaolaj, Glükóz-fruktóz szirup, Étkezési só, Térfogatnövelő szerek (nátrium-karbonátok, ammónium-karbonátok), Nádmelasz **Tartalmazhat tojást, tejet, szezámmagot és diófélét.** Az allergén információk az összetevők között **vastagon** kiemelve találhatók.			

Figyeljünk a következőkre:

Az elfogyasztott mennyiség eltérhet a táblázatban feltüntetett értékek alapjául szolgáló mennyiségtől.

Ez 100g energiatartalma, nem pedig az egész csomagé!

Törekedjünk arra, hogy minél kevesebbet fogyasszunk ebből az összetevőből.

Kerüljük az adagonként 8 grammnál több cukrot tartalmazó élelmiszereket!

Az összetevők felsorolása fontos információkat szolgáltat az elfogyasztott élelmiszerről.*

* Az élelmiszercímkén az összetevők mennyiségük aránya szerint, csökkenő sorrendben vannak feltűntetve, azaz elöl szerepel az, amiből az élelmiszer a legtöbbet tartalmazza. Az allergének vastaggal kiemelve szerepelnek. Éppen ezért törekedjünk arra, hogy minél kevesebbet fogyasszunk azokból az élelmiszerekből, amelyek címkéjén az első helyen a cukor bármilyen formája (glükóz, fruktóz, glükóz-fruktóz szirup, glükóz-fruktóz szörp, dextróz, invertcukor, szacharóz, maltóz, répacukor, nádcukor, nádmelasz) szerepel.

HASZNOS HONLAPOK MAGYAR ÉS ANGOL NYELVEN

HASZNOS HONLAPOK:

- ☐ További, angol nyelvű információért látogasson el honlapunkra (https://Kids.idf.org)

TOVÁBBI FORRÁSOK

- ☐ A Magyar Diabetes Társaság oktatócsomagja a cukorbetegségről: https://www.doki.net/tarsasag/diabeteslaikus/info.aspx?sp=270&web_id=
- ☐ A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének OKOSTÁNYÉR(R) táplálkozási ajánlása: http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/
- ☐ Egy Csepp Figyelem Alapítvány diabétesz továbbképzési anyaga pedagógusoknak: http://egycseppfigyelem.hu/content/_common/attachments/ecsf_ovodai-kiadvany2016.pdf
- ☐ Az ISPAD 2018-as konszenzusos klinikai gyakorlati irányelvei – A cukorbeteg gyermekek és serdülők táplálkozási rendje (ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2018 - Nutritional management In children and adolescents with diabetes) http://c.ymcdn.com/sites/www.ispad.org/resource/dynamic/forums/20180124_110721_14532.pdf

kids@idf.org | www.idf.org/kids

KIDS

A Nemzetközi Diabétesz Szövetség projektje

Cukorbeteg gyermekek az iskolában

International Diabetes Federation

Táplálkozási útmutató cukorbeteg gyermekek szülei részére

Ismeretterjesztő kiadvány iskoláknak a táplálkozásról és a cukorbetegségről

Köszönetnyilvánítás

A kiadvány elkészítésében közreműködtek a **KiDS tanácsadó bizottság** tagjai:

Monika Arora, Angie Middlehurst, Denise Reis Franco, Nikhil Tandon, Maeva Germe, Belma Malanda és Els Sung.

A KiDS táplálkozási munkacsoport tagjai:

Laura Bull, University College London Hospitals
Tarcila Campos, Brazíliai Diabétesz Társaság
Mini Joseph, Government college for Women Trivandrum, Kerala, India
Ana Lopes Pereira, APDP Diabetes Portugal
Buyelwa Majikela-Dlangamandla, Cape Town-i Groote Schuur kórház és egyetem
Bina Naik, Samatvami endokrinológiai diabéteszcentrum - Jnana Sanjeevini orvosi központ és diabéteszkórház, Bengaluru, India
Tina Rawal, Indiai Közegészségügyi Alapítvány, egészségügyi ismeretterjesztés fiatalok körében
Denise Reis Franco, ADJ Diabetes Brasil
Zeina Younes, Dubai Diabéteszcentrum

Publikációs koordinátor: Els Sung

Illusztráció: Frédéric Thonar (Tonu) www.tonu.be

Tördelés: Romina Savuleac

ISBN: 978-2-930229-89-8

Nemzetközi Diabétesz Szövetség 166 Chaussee de La Hulpe
B-1170 Brüsszel, Belgium

© Nemzetközi Diabétesz Szövetség 2018

A Nemzetközi Diabétesz Szövetség projektje
Cukorbeteg gyermekek az iskolában

kids.idf.org

Az IDF ezúton szeretné megköszönni a Sanofinak a projekthez nyújtott támogatást.

SANOFI
Empowering Life

Egy Csepp Figyelem Alapítvány

ISPAD
International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes

A csomag díjmentesen használható.

TARTALOMJEGYZÉK

Táplálkozás és cukorbetegség

- Miért fontos az egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozás?
- Mit értünk táplálkozás alatt?
- A megfelelő éjszakai pihenés fontossága
- Egészséges ételek készítése
- Egészséges italok
- Hogyan maradjunk egészségesek? Miből mennyit együnk?
- A tányérfelosztásos módszer
- Hogyan illesszünk be több gyümölcsöt és zöldséget az étrendbe?
- Tévhitek a cukorbetegek táplálkozásáról
- Egészséges otthoni étrend összeállítása
- Az élelmiszercímkén található információk értelmezése

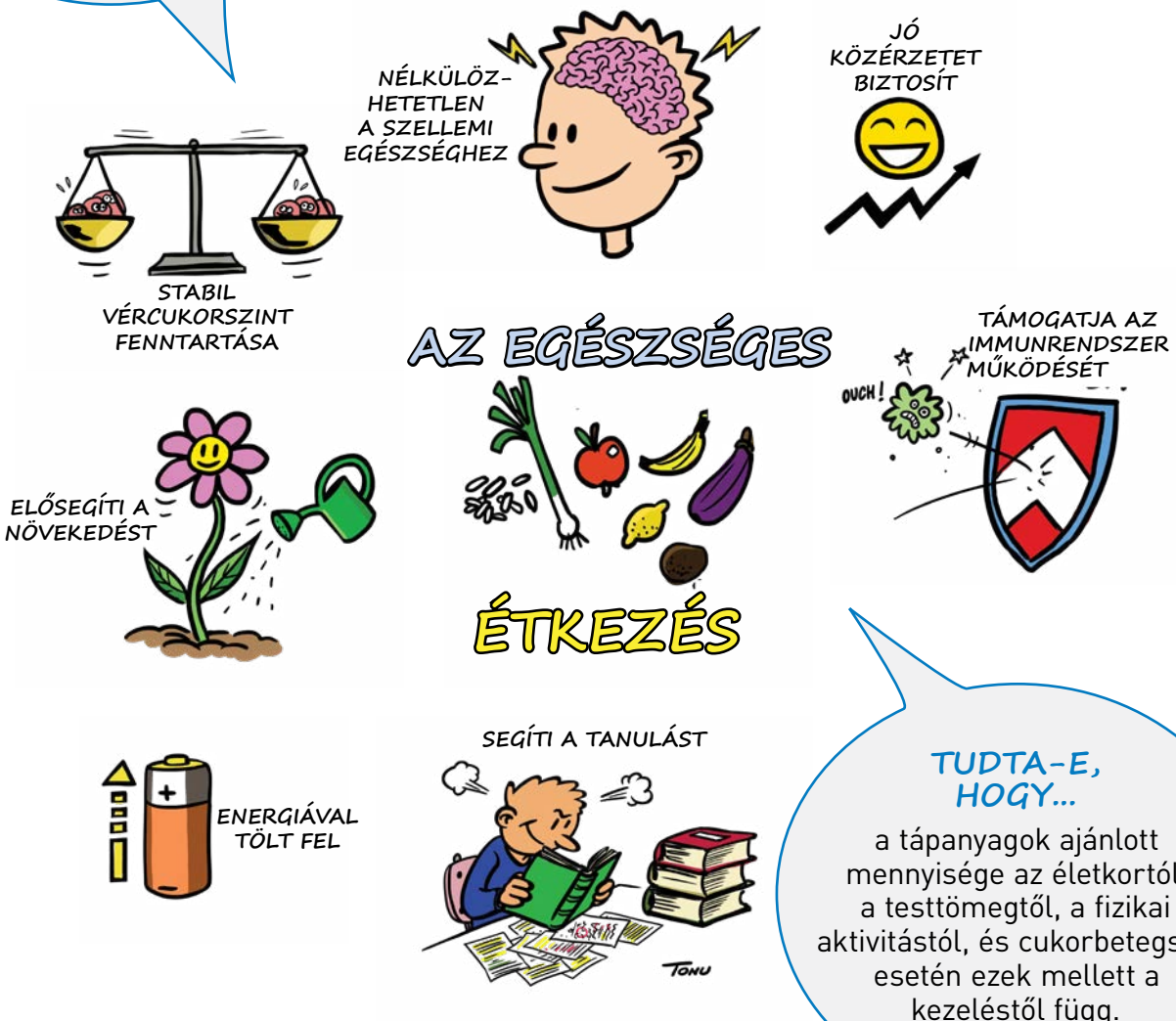
MIÉRT FONTOS AZ EGÉSZSÉGES, KIEGYENSÚLYOZOTT TÁPLÁLKOZÁS?

TUDTA-E, HOGY...

a cukorbeteg gyermekek tápanyagszükségletei megegyeznek az azonos korú, egészséges gyermekekével?

A táplálkozás fontossága

A gyermekkor a növekedés és a fejlődés fontos időszaka. A táplálkozásnak és a testmozgásnak alapvető szerepe van az egészséges életmód kialakításában. A gyermekek és serdülők meghatározott tápanyagszükségletekkel rendelkeznek. Ha egy gyermek már fiatalon megtanulja kiválasztani a megfelelő ételeket, azzal egy életre megalapozza az egészséges étkezési szokásokat.



TUDTA-E, HOGY...

a tápanyagok ajánlott mennyisége az életkortól, a testtömegtől, a fizikai aktivitástól, és cukorbetegség esetén ezek mellett a kezeléstől függ.

MIT ÉRTÜNK TÁPLÁLKOZÁS ALATT?

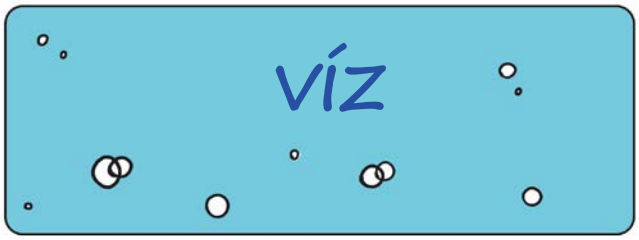
Az ételeink **három fő tápanyagot (szénhidrátok, zsírok és fehérjék)**, valamint kisebb mennyiségben **más tápanyagokat,** például **vitaminokat és ásványi anyagokat is tartalmaznak.**
Fontos, hogy mindezekből naponta megfelelő mennyiséget vigyünk be szervezetünkbe.

Az agy és a test működéséhez szükséges energiaforrás.

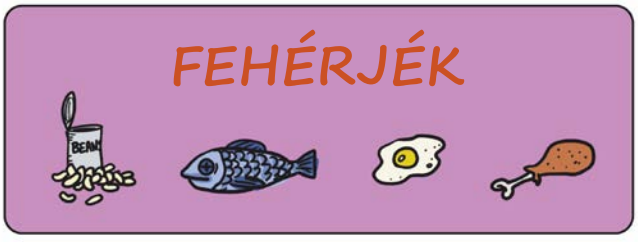
Elősegítik a megfelelő vércukorszint fenntartását.

Hozzájárulnak az emésztőrendszer egészségének megőrzéséhez.

Energiával látják el a szervezetet a növekedéshez és a fizikai aktivitáshoz.



A bőséges folyadékbevitel biztosítja a szervezet megfelelő hidratáltságát.



Elősegítik a növekedést és a szövetek regenerálódását.

Nélkülözhetetlenek a szervezetben zajló különböző folyamatok szabályozásához és az egészség megőrzéséhez.

A kalcium elengedhetetlen az csontok és fogak egészséges fejlődéséhez.

A MEGFELELŐ ÉJSZAKAI PIHENÉS FONTOSSÁGA

TUDTA-E, HOGY...

- A gyermekeknek és serdülőknek napi 8–10 óra alvásra és pihenésre van szükségük.
- A kialvatlanság befolyásolhatja az étvágyunkat és azt, hogy milyen ételeket választunk. Ez súlygyarapodáshoz vezethet és ronthatja az inzulin hatásosságát, ezáltal pedig vércukorszint-emelkedést okozhat.

EGÉSZSÉGES ÉTELEK KÉSZÍTÉSE

Fontos, hogy az iskolában és otthon egyaránt megfelelő ételek kerüljenek a tányérra

Ezeket válasszuk!

- ☐ Sovány húsok, hal, tojás
- ☐ Magas rosttartalmú élelmiszerek (teljes kiőrlésű gabonafélék, hüvelyesek)
- ☐ Különféle színes zöldségek és gyümölcsök
- ☐ Zsírszegény, cukrozatlan tejtermékek (joghurt, sajt, tej)
- ☐ Változatosság a gyermek táplálkozásában az egyhangúság elkerülésére
- ☐ Egészséges italok a hidratáltság megőrzéséhez

Ezeket kerüljük!

- ☐ Finomított gabonafélékből és lisztből készült élelmiszerek (fehér kenyér és gabonapelyhek)
- ☐ Sok hozzáadott cukrot tartalmazó élelmiszerek (sütemény, édesség, gyümölcslé, jégkrém)
- ☐ Cukros italok (kivéve a hipoglikémia kezeléséhez)
- ☐ Hozzáadott sót tartalmazó élelmiszerek (chips, sós kekszek, rágcsálnivalók, szószok)

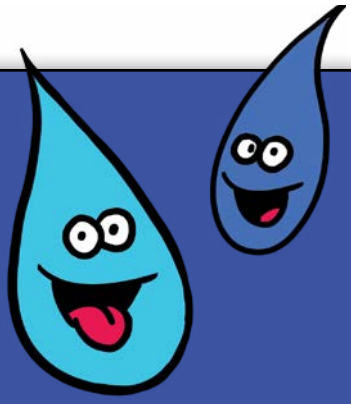
TIPP: **Vonjuk be a gyermeket is az egészséges ételek kiválasztásába!**

SEGÍTI A TANULÁST

A szénhidrátok, zsírok és fehérjék fogyasztása javítja az emlékezőképességet, a kreativitást és a probléma-megoldó képességet.

EGÉSZSÉGES ITALOK

A megfelelő hidratáltsághoz a különféle italokat a gyermekeknek az alábbiak szerint javasolt fogyasztani



VÍZ
BŐSÉGESEN

TEJ
RENDSZERESEN

GYÜMÖLCS- ÉS ZÖLDSÉGLEVEK
NAPONTA EGYSZER

CUKORMENTES ITALOK
CSAK ALKALMANKÉNT

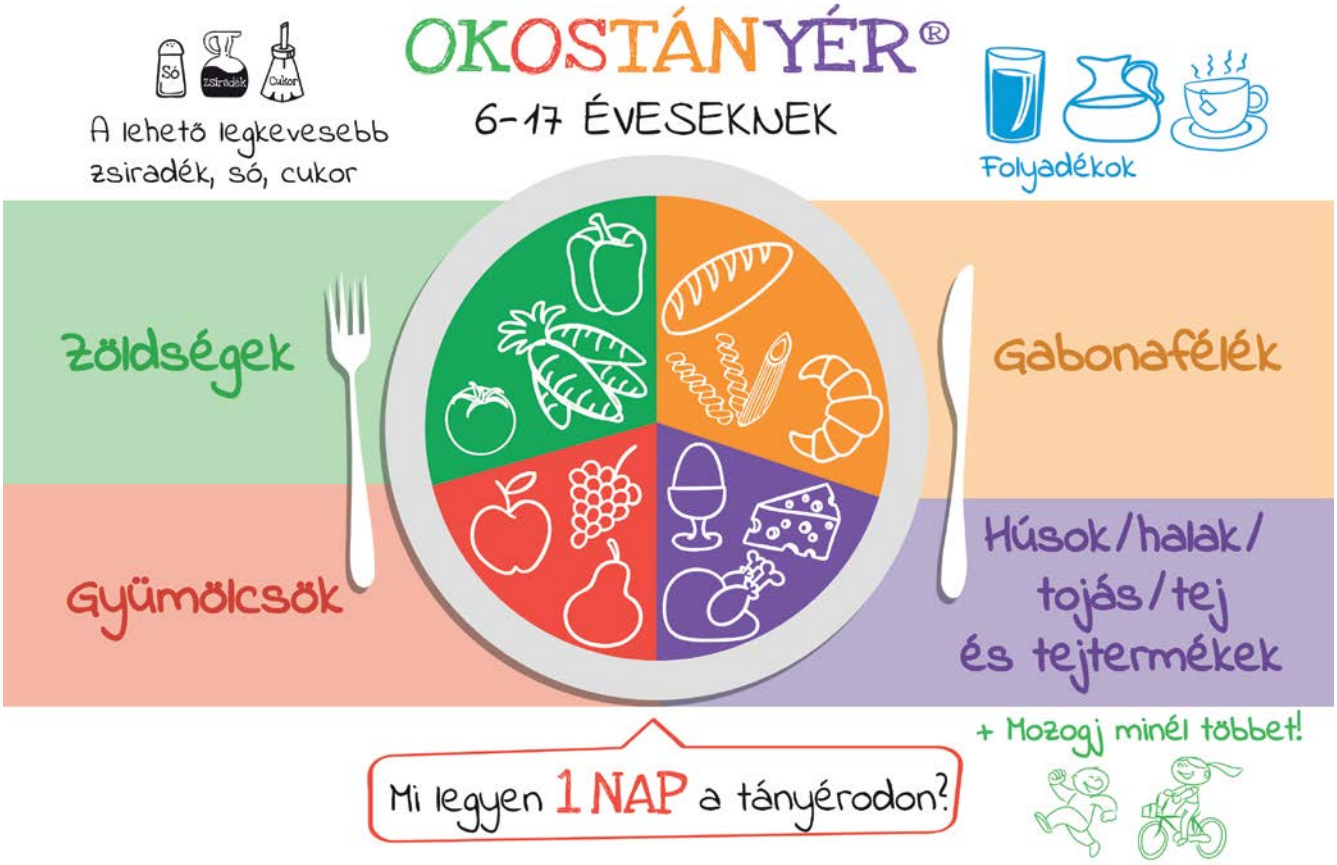
TEA vagy KÁVÉ
CUKOR NÉLKÜL

CUKROS ITALOK
KERÜLENDŐ

HOGYAN MARADJUNK EGÉSZSÉGESEK?
MIBŐL MENNYIT EGYÜNK?

Számos bizonyíték van arra, hogy az életmód-változtatás segíthet a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának megakadályozásában.

Az elfogyasztott élelmiszereinket az alábbi ábrán látható módon öt csoportra oszthatjuk. A kiegyensúlyozott táplálkozáshoz mindegyik csoportból fogyasszunk különféle élelmiszereket.



MDOSZ

Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága és az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet ajánlásával.
www.mdosz.hu

Az étkezés során próbáljuk minél inkább megközelíteni az itt látható arányokat!

Gyümölcsök és zöldségek

A gyümölcsök és zöldségek számos létfontosságú tápanyag nélkülözhetetlen forrásai. Különösen értékes a vitamin-, ásványianyag- és rosttartalmuk. Mindezen tápanyagok hozzájárulnak ahhoz, hogy egészségesek és energikusak legyünk, valamint segítenek egészséges testtömegünk megőrzésében.

- Egyél minden főétkezéshez piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket, például paradicsomot, sárgarépát, brokkolit.
- Fogyassz száraz hüvelyeseket (pl. babot, lencsét, csicseriborsót, szóját) levesek, főzelékek, saláták, krémek részeként.
- A friss, gyorsfagyasztott és tartósított zöldségfélék, savanyúságok (pl. savanyú káposzta, uborka) mind számítanak.
- Burgonya legfeljebb minden második nap kerüljön a tányérodra.
- Egyél gyümölcsöt tízóraira, uzsonnára, salátaként vagy desszertként.
- A reggeli gabonafélék (pl. gabonapehely) tetejére, de akár a palacsintába is, az évszaktól függően, tehetsz gyümölcsöt.
- Elsősorban friss gyümölcsöt fogyassz, de ezek mellett ehetsz szárított, gyorsfagyasztott vagy esetleg konzerv gyümölcsöket is.
- Amikor gyümölcslevet választasz, dönts a 100 gyümölcstartalmú mellett.
- Hetente legalább 2 alkalommal fogyassz kis maréknyi olajos magvat, pl. diót, mandulát, mogyorót, tökmagot, napraforgómagot. A sótlan fajtát válaszd!

Egyél meg legalább 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt naponta! Ebből legalább 1 adag friss vagy nyers legyen. A burgonya nem számítható be a napi 4 adagba.

Gyümölcsök: friss és fagyasztott gyümölcsök, pl. alma, körte, szilva, barack, narancs, grapefruit, banán, szőlő, kivi, dinnye, eper, áfonya.

Befőttek; aszalt gyümölcsök, pl. mazsola, alma chips; 100%-os gyümölcslevek; olajos magvak, pl. dió, mandula.

Zöldségek: friss, fagyasztott és tartósított zöldségek, főzelékfélék főzve/sütve vagy nyersen, hüvelyesek.

Pl. spenót, sárgarépa, brokkoli, fejes saláta, paradicsom, paprika, uborka, édes burgonya, sütőtök, zöldborsó, zöldbab, cékla, retek, hagyma, karalábé, karfiol, burgonya, lencse, csicseriborsó, fejtett bab.

Gabonafélék

A gabonafélék, illetve a belőlük készült élelmiszerek fontos részét képezik az egészséges táplálkozásnak. Nagyban hozzájárulnak testünk energia-ellátásához, emellett értékes vitaminokat és rostokat is tartalmaznak.

- Fogyassz naponta legalább egyszer teljes értékű gabonából készült kenyeret, péksüteményt, köretet.
- A finomított gabonaféléket helyettesítsd teljes értékűekkel, pl. teljes kiőrlésű, barna lisztből készült kenyérrel, kiflivel, zsemlével, tésztával, keksszel, gabonapehellyel, barna rizzsel.
- Részesítsd előnyben a durum vagy barna lisztből készült tésztát!
- Figyelj a gabonapelyhek, müzlik cukortartalmára! Válaszd a cukormentes vagy minél kevesebb cukrot tartalmazó fajtákat!

Egyél meg 3 adag gabonafélét naponta, ebből legalább 1 adag teljes értékű legyen!

Gabonafélék: pl. kenyerek, péksütemények, gabonapelyhek (pl. zab- és kukoricapehely), müzliflélék, tészták, rizs, barna rizs, köles, bulgur, kuszkusz, pászka, extrudált kenyér, puffasztott búza, tönkölybúza, kétszersült, tortilla.

MDOSZ

Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága és az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet ajánlásával.

www.mdosz.hu

Folyadékok

Szomjoltásra legalkalmasabb az ivóvíz (csapvíz, ásványvíz). Gyümölcs- és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítőitalokat, turmixokat, tejes italokat (pl. kakaó, tejeskávé) csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként, kis mennyiségben igyál. Az energiaitalok fogyasztása, többek között magas koffein- és cukortartalmuk miatt, nem ajánlott. Az alkoholtartalmú italok fogyasztása gyermekkorban tilos.

Igyál meg naponta legalább 8 pohár (8 x 1,5–3 dl) folyadékot, melynek döntő többsége (min. 5 pohár) ivóvíz legyen!

Húsok / halak / tojás / tej és tejtermékek

A húsok, a halak, a tojás, a tej és a tejtermékek teljes értékű fehérjéket tartalmaznak, ezen felül számos vitamin és ásványi anyag forrásaként említhetjük őket, pl. a tej és tejtermékek kalcium-, a húsfélék vastartalma különösen értékes. A tengeri halak (pl. makréla, lazac) és egyes hazai fajták (pl. busa) emellett egészségünket védő hatású zsírokat (ezek az ún. ómega-3 zsírok) is tartalmaznak.

- Fogyassz minden nap tejet és tejterméket.
- Gyakrabban válaszd a zsírszegény sajtokat.
- Minden héten kerüljenek a menüdbe változatosan teljes értékű fehérjékben gazdag élelmiszerek, például sovány húsok vagy tojás.
- Egyél hetente legalább egyszer tengeri halat vagy busát, kecsegét, pisztrángot.
- Belsőséget (pl. májat) hetente legfeljebb egyszer fogyassz!

Minden főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét! Naponta 3 adag tej vagy ennek megfelelő tejtermék elfogyasztása javasolt.

Húsok (pl. csirke, pulyka, sertés, borjú), felvágottak (pl. sonka, csemege karaj, virsli), tejtermékek (pl. körözött, joghurt, kefir, sajtok), tej és tejes italok (pl. turmixok, kakaó), tojásételek (pl. rántotta, főtt tojás), halak (pl. szardínia, tonhal, lazac).

Só, cukor és zsiradék

A túl sok só, zsír és cukor rossz hatással van az egészségünkre: túlsúlyhoz és szívbetegségekhez, fogszuvasodáshoz vezethet. Éppen ezért fontos figyelni arra, hogy az ételekkel, italokkal minél kevesebbet fogyassz el ezekből.

- Ha vásárolsz, nézd meg a címkét, hasonlítsd össze a termékek só-, zsír- és cukortartalmát, válaszd az alacsonyabbat!
- Az ételek, italok ízesítésére minél kevesebb cukrot, sót használj.
- Csak alkalmanként, hetente legfeljebb két-háromszor fogyassz édességeket, desszerteket.
- A nagy zsírtartalmú élelmiszerekből, mint például a torták, kekszek, tejszínes jégkrémek, zsíros sajtok, kolbászok, majonéz, ne minden nap, csak ritkán fogyassz.
- Csak alkalmanként (hetente legfeljebb egyszer) egyél bő zsiradékban sült ételeket (pl. rántott húst, sült krumplit, lángost).

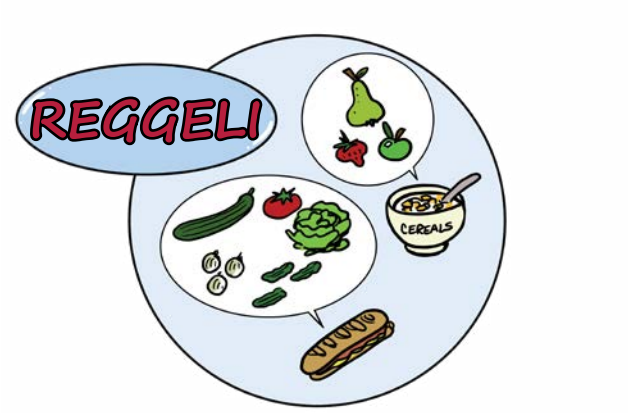
Mozogj minél többet!

Válassz olyan mozgásformát, amit szeretsz és csináld egyhuzamban legalább 10 percig! Fokozatosan növeld az időtartamot, ez további egészségügyi előnyökkel jár.

Gyermekek és serdülők számára naponta legalább 60 perc mozgás javasolt.

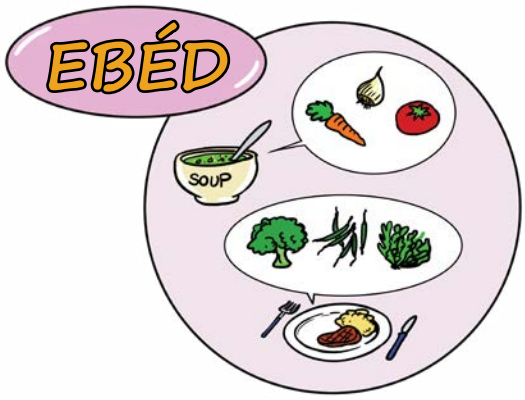
HOGYAN ILLESSZÜNK BE TÖBB GYÜMÖLCSÖT ÉS ZÖLDSÉGET AZ ÉTRENDBE?

Naponta ajánlott legalább legalább 4 adag gyümölcsöt és zöldséget fogyasztani



Tegyünk gyümölcsöt a gabonapehelyre, müzlire vagy a joghurtba!

Szeleteljünk zöldséget a szendvicsbe!



Tegyünk zöldséget a levesbe vagy a szendvicsbe!

A főétel mellé fogyasszunk egy kis salátát zsírszegény öntettel!

Fogyasszunk legalább fél tányérnyi zöldséget, salátát.

Vigyünk magunkkal egy adag friss gyümölcsöt, maréknyi diófélét, elfogyaszthatjuk egy kis pohár natúr joghurttal.

TÉVHITEK A CUKORBETEGEK TÁPLÁLKOZÁSÁRÓL

„IGAZ VAGY HAMIS?" – JÁTÉK

IGAZ VAGY HAMIS?
Aki beteg, vagy nem tud enni, az nem használhat inzulint

HAMIS: Betegség esetén a szervezet stresszhatásnak van kitéve; emiatt a vércukorszint akár a szokásosnál magasabb is lehet. Ezért fontos, hogy gyakran mérjük a vércukorszintet, és akkor se hagyjuk ki az inzulint, ha nem lehet a megszokott módon étkezni. Előfordulhat, hogy a betegség alatt a szokásosnál több inzulint kell beadni.

IGAZ VAGY HAMIS?
A gyümölcslé éppolyan egészséges, mintha gyümölcsöt ennénk

HAMIS: A gyümölcslé nem tartalmazza a gyümölcs rostanyagait, így gyorsan megemelheti a vércukorszintet, ezért csak korlátozott mértékben célszerű fogyasztani. Részesítsük előnyben az egész gyümölcsöket. A gyümölcslében található cukor hirtelen megemelheti a vércukorszintet, ami növeli a hiperglikémia veszélyét.

IGAZ VAGY HAMIS?
Szénhidrátot nem tartalmazó élelmiszerekből bármennyit lehet enni

HAMIS: A zsír- és fehérjetartalmú ételek is növelhetik a vércukorszintet. A magas zsír- és cukortartalmú rágcsálnivalók fogyasztását korlátozni kell. A főétkezések között kis mennyiségű zsírszegény, egészséges élelmiszert célszerű fogyasztani. Nézzünk utána, milyen egészséges rágcsálnivalók kaphatók nálunk!

IGAZ VAGY HAMIS?
Magas vércukorszint esetén kerülni kell az evést

HAMIS: Ki kell deríteni, mit okozta a magas vércukorszintet: ez lehet például magas szénhidráttartalmú étel, inzulinhiány, stressz vagy betegség. Az étkezés kihagyása önmagában nem oldja meg a problémát.

IGAZ VAGY HAMIS?
A cukorbetegek nem ehetnek rizst

HAMIS: A rizs ugyanúgy helyet kaphat a cukorbeteg gyermek napi étrendjében, mint a többi keményítőtartalmú élelmiszer. A cukorbeteg fiataloknak semmilyen ételről nem kell lemondaniuk.

EGÉSZSÉGES OTTHONI ÉTREND ÖSSZEÁLLÍTÁSA

Mi kerüljön a gyermek uzsonnásdobozába?

TIPP:
Varázsoljuk örömtelivé az uzsonnát – csomagoljunk színes és változatos ételeket!

Meleg időben a káros baktériumok elszaporodásának megakadályozása érdekében az otthonról hozott ételt az elfogyasztásig hűtőszekrényben kell tárolni.

További megoldást jelenthet, ha hűtőtáskába tesszük az ételt, és jégakkut vagy fagyott vizes palackokat teszünk mellé.

ÉTKEZÉSSEL ÉS CUKORBETEGSÉGGEL KAPCSOLATOS TANÁCSOK CUKORBETEG GYERMEKEK SZÜLEI SZÁMÁRA

1. Minden gyermeknek, akár cukorbeteg, akár nem, megfelelő mennyiségű kalóriára és tápanyagra van szüksége az egészséges növekedéshez. A kiegyensúlyozott táplálkozás biztosítása érdekében tanulmányozzuk át az erre vonatkozó hazai ajánlásokat (közétkeztetési rendelet, OKOSTÁNYÉR(R) gyerekeknek, stb.) az **egészséges táplálkozási szokások előmozdítását célzó stratégiák kidolgozásához, hiszen ez kulcsfontosságú a jövő generációk egészségének megalapozásához**.

2. Ne feledjük, hogy az ételben lévő **szénhidrát** az emésztés során **glükózzá** alakul, és befolyásolja a vércukorszintet – a cukorbeteg gyermekeknek szükségük van erre a tápanyagra a növekedéshez és a szervezet megfelelő energiaellátásához. A megfelelő vércukorszint fenntartásához fontos, hogy a beadott inzulin igazodjon az elfogyasztott szénhidrát mennyiségéhez.

3. Küldjük el az iskolának gyermekünk napirendjét és étrendjét.

4. Győződjünk meg arról, hogy a tanteremben mindig van a **hipoglikémia** kezelésére alkalmas élelmiszer (például szőlőcukor tabletta vagy gyümölcslé), illetve sporttevékenység esetére szükség szerint plusz szénhidrátforrás. Különösen fontos az iskola és a család közötti nyílt kommunikáció, hogy mindenki, de különösen a gyermek és családja biztonságban érezze magát.

AZ ÉLELMISZERCÍMKÉN TALÁLHATÓ INFORMÁCIÓK ÉRTELMEZÉSE

A tápértékjelölésben feltüntetett adatok tanulmányozása megkönnyíti az egészséges ételek kiválasztását.

Tápanyagtartalom			
	100g	1 keksz (12,6 g)	% INBÉ* / 1 keksz
Energia	1960 kj	247 kj	3%
	465 kcal	59 kcal	
Zsír	21,0 g	2,6 g	4%
amelyből telített zsírsavak	9,1 g	1,1 g	6%
Szénhidrát	60,0 g	7,5 g	3%
amelyből cukrok	24,5 g	3,1 g	3%
Rost	5,5 g	0,7 g	
Fehérje	7,5 g	0,9 g	2%
Só	1,27 g	0,15 g	3%
A csomagolás 17 darab kekszet tartalmaz.			
*Referencia beviteli érték egy átlagos felnőtt számára (8400kJ/2000kcal)			
Összetevők: **Zabpehely** 38%, Cukor, Teljes kiőrlésű **búzaliszt** 21%, Pálmaolaj, Glükóz-fruktóz szirup, Étkezési só, Térfogatnövelő szerek (nátrium-karbonátok, ammónium-karbonátok), Nádmelasz **Tartalmazhat tojást, tejet, szezámmagot és diófélét.** Az allergén információk az összetevők között **vastagon** kiemelve találhatók.			

Figyeljünk a következőkre:

Az elfogyasztott mennyiség eltérhet a táblázatban feltüntetett értékek alapjául szolgáló mennyiségtől.

Ez 100g energiatartalma, nem pedig az egész csomagé!

Törekedjünk arra, hogy minél kevesebbet fogyasszunk ebből az összetevőből.

Kerüljük az adagonként 8 grammnál több cukrot tartalmazó élelmiszereket!

Az összetevők felsorolása fontos információkat szolgáltat az elfogyasztott élelmiszerről.*

* Az élelmiszercímkén az összetevők mennyiségük aránya szerint, csökkenő sorrendben vannak feltűntetve, azaz elöl szerepel az, amiből az élelmiszer a legtöbbet tartalmazza. Az allergének vastaggal kiemelve szerepelnek. Éppen ezért törekedjünk arra, hogy minél kevesebbet fogyasszunk azokból az élelmiszerekből, amelyek címkéjén az első helyen a cukor bármilyen formája (glükóz, fruktóz, glükóz-fruktóz szirup, glükóz-fruktóz szörp, dextróz, invertcukor, szacharóz, maltóz, répacukor, nádcukor, nádmelasz) szerepel.

HASZNOS HONLAPOK MAGYAR ÉS ANGOL NYELVEN

HASZNOS HONLAPOK:

- ☐ További, angol nyelvű információért látogasson el honlapunkra (https://Kids.idf.org)

TOVÁBBI FORRÁSOK

- ☐ A Magyar Diabetes Társaság oktatócsomagja a cukorbetegségről: https://www.doki.net/tarsasag/diabeteslaikus/info.aspx?sp=270&web_id=
- ☐ A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének OKOSTÁNYÉR(R) táplálkozási ajánlása: http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/
- ☐ Egy Csepp Figyelem Alapítvány diabétesz továbbképzési anyaga pedagógusoknak: http://egycseppfigyelem.hu/content/_common/attachments/ecsf_ovodai-kiadvany2016.pdf
- ☐ Az ISPAD 2018-as konszenzusos klinikai gyakorlati irányelvei – A cukorbeteg gyermekek és serdülők táplálkozási rendje (ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2018 - Nutritional management In children and adolescents with diabetes) http://c.ymcdn.com/sites/www.ispad.org/resource/dynamic/forums/20180124_110721_14532.pdf

kids@idf.org | www.idf.org/kids

KIDS

A Nemzetközi Diabétesz Szövetség projektje

Cukorbeteg gyermekek az iskolában

International Diabetes Federation

Táplálkozási útmutató SZÜLŐKNEK

Ismeretterjesztő kiadvány iskoláknak a táplálkozásról és a cukorbetegségről

Köszönetnyilvánítás

A kiadvány elkészítésében közreműködtek a **KiDS tanácsadó bizottság** tagjai:

Monika Arora, Angie Middlehurst, Denise Reis Franco, Nikhil Tandon, Maeva Germe, Belma Malanda és Els Sung.

A KiDS táplálkozási munkacsoport tagjai:

Laura Bull, University College London Hospitals
Tarcila Campos, Brazíliai Diabétesz Társaság
Mini Joseph, Government college for Women Trivandrum, Kerala, India
Ana Lopes Pereira, APDP Diabetes Portugal
Buyelwa Majikela-Dlangamandla, Cape Town-i Groote Schuur kórház és egyetem
Bina Naik, Samatvami endokrinológiai diabéteszcentrum - Jnana Sanjeevini orvosi központ és diabéteszkórház, Bengaluru, India
Tina Rawal, Indiai Közegészségügyi Alapítvány, egészségügyi ismeretterjesztés fiatalok körében
Denise Reis Franco, ADJ Diabetes Brasil
Zeina Younes, Dubai Diabéteszcentrum

Publikációs koordinátor: Els Sung

Illusztráció: Frédéric Thonar (Tonu) www.tonu.be

Tördelés: Romina Savuleac

ISBN: 978-2-930229-89-8

International Diabetes Federation

Nemzetközi Diabétesz Szövetség 166
Chaussee de La Hulpe
B-1170 Brüsszel, Belgium

© Nemzetközi Diabétesz Szövetség 2018

kids.idf.org

Az IDF ezúton szeretné megköszönni a Sanofinak a projekthez nyújtott támogatást.

SANOFI
Empowering Life

Magyar Diabetes Társaság
MDT
Hungarian Diabetes Association

Egy Csepp Figyelem Alapítvány

ISPAD
International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes

A csomag díjmentesen használható.

TARTALOMJEGYZÉK

Táplálkozás és cukorbetegség

- ☐ Miért fontos az egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozás?
- ☐ Mit értünk táplálkozás alatt?
- ☐ A megfelelő éjszakai pihenés fontossága
- ☐ Egészséges ételek készítése
- ☐ Egészséges italok
- ☐ Hogyan maradjunk egészségesek? Miből mennyit együnk?
- ☐ A tányérfelosztásos módszer
- ☐ Hogyan illesszünk be több gyümölcsöt és zöldséget az étrendbe?
- ☐ Egészséges otthoni étrend összeállítása
- ☐ Az élelmiszercímkén található információk értelmezése

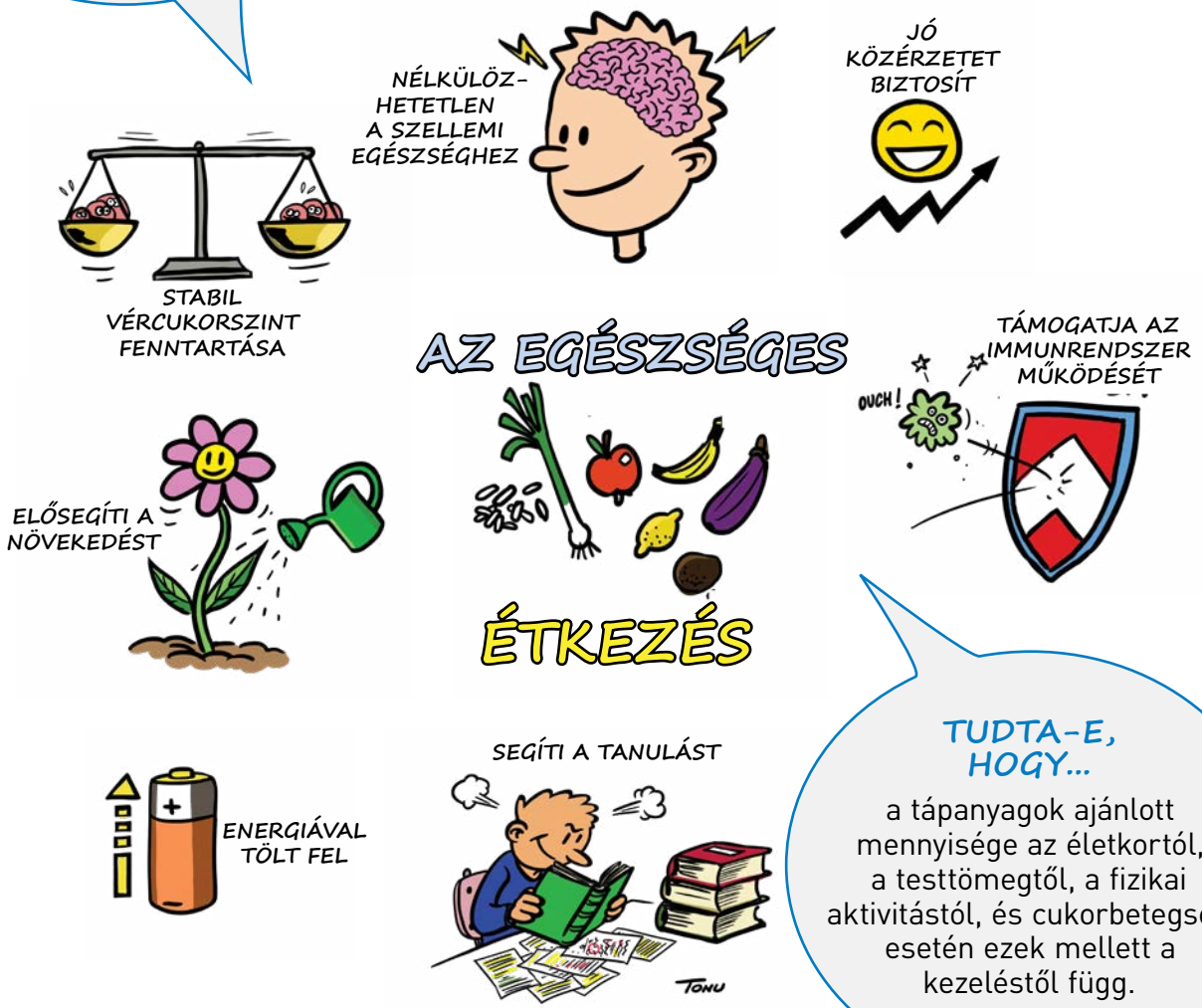
MIÉRT FONTOS AZ EGÉSZSÉGES, KIEGYENSÚLYOZOTT TÁPLÁLKOZÁS?

A táplálkozás fontossága

A gyermekkor a növekedés és a fejlődés fontos időszaka. A táplálkozásnak és a testmozgásnak alapvető szerepe van az egészséges életmód kialakításában. A gyermekek és serdülők meghatározott tápanyagszükségletekkel rendelkeznek. Ha egy gyermek már fiatalon megtanulja kiválasztani a megfelelő ételeket, azzal egy életre megalapozza az egészséges étkezési szokásokat.

TUDTA-E, HOGY...

a cukorbeteg gyermekek tápanyagszükségletei megegyeznek az azonos korú, egészséges gyermekekével?



TUDTA-E, HOGY...

a tápanyagok ajánlott mennyisége az életkortól, a testtömegtől, a fizikai aktivitástól, és cukorbetegség esetén ezek mellett a kezeléstől függ.

SZÜLŐKNEK

MIT ÉRTÜNK TÁPLÁLKOZÁS ALATT?

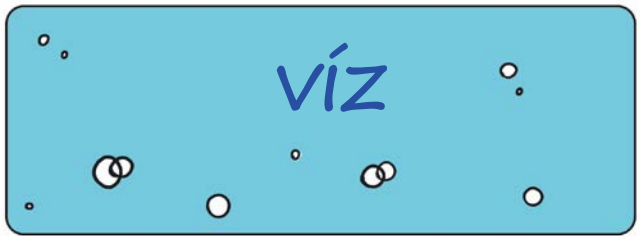
Az ételeink **három fő tápanyagot (szénhidrátok, zsírok és fehérjék)**, valamint kisebb mennyiségben **más tápanyagokat,** például **vitaminokat és ásványi anyagokat is tartalmaznak.**
Fontos, hogy mindezekből naponta megfelelő mennyiséget vigyünk be szervezetünkbe.

Az agy és a test működéséhez szükséges energiaforrás.

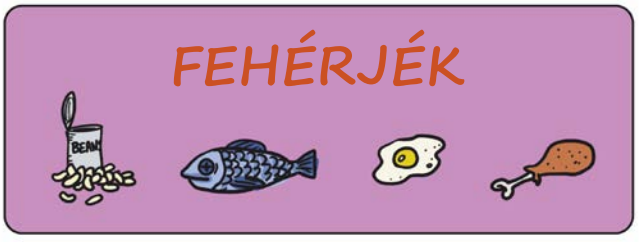
Elősegítik a megfelelő vércukorszint fenntartását.

Hozzájárulnak az emésztőrendszer egészségének megőrzéséhez.

Energiával látják el a szervezetet a növekedéshez és a fizikai aktivitáshoz.



A bőséges folyadékbevitel biztosítja a szervezet megfelelő hidratáltságát.



Elősegítik a növekedést és a szövetek regenerálódását.

Nélkülözhetetlenek a szervezetben zajló különböző folyamatok szabályozásához és az egészség megőrzéséhez.

A kalcium elengedhetetlen az csontok és fogak egészséges fejlődéséhez.

A MEGFELELŐ ÉJSZAKAI PIHENÉS FONTOSSÁGA

TUDTA-E, HOGY...

- A gyermekeknek és serdülőknek napi 8–10 óra alvásra és pihenésre van szükségük.
- A kialvatlanság befolyásolhatja az étvágyunkat és azt, hogy milyen ételeket választunk. Ez súlygyarapodáshoz vezethet és ronthatja az inzulin hatásosságát, ezáltal pedig vércukorszint-emelkedést okozhat.

EGÉSZSÉGES ÉTELEK KÉSZÍTÉSE

Fontos, hogy az iskolában és otthon egyaránt megfelelő ételek kerüljenek a tányérra

Ezeket válasszuk!

- ☐ Sovány húsok, hal, tojás
- ☐ Magas rosttartalmú élelmiszerek (teljes kiőrlésű gabonafélék, hüvelyesek)
- ☐ Különféle színes zöldségek és gyümölcsök
- ☐ Zsírszegény, cukrozatlan tejtermékek (joghurt, sajt, tej)
- ☐ Változatosság a gyermek táplálkozásában az egyhangúság elkerülésére
- ☐ Egészséges italok a hidratáltság megőrzéséhez

Ezeket kerüljük!

Finomított gabonafélékből és lisztből készült élelmiszerek (fehér kenyér és gabonapelyhek)

- ☐ Sok hozzáadott cukrot tartalmazó élelmiszerek (sütemény, édesség, gyümölcslé, jégkrém)
- ☐ Cukros italok (kivéve a hipoglikémia kezeléséhez)
- ☐ Hozzáadott sót tartalmazó élelmiszerek (chips, sós kekszek, rágcsálnivalók, szószok)

TIPP: **Vonjuk be a gyermeket is az egészséges ételek kiválasztásába!**

SEGÍTI A TANULÁST

A szénhidrátok, zsírok és fehérjék fogyasztása javítja az emlékezőképességet, a kreativitást és a probléma-megoldó képességet.

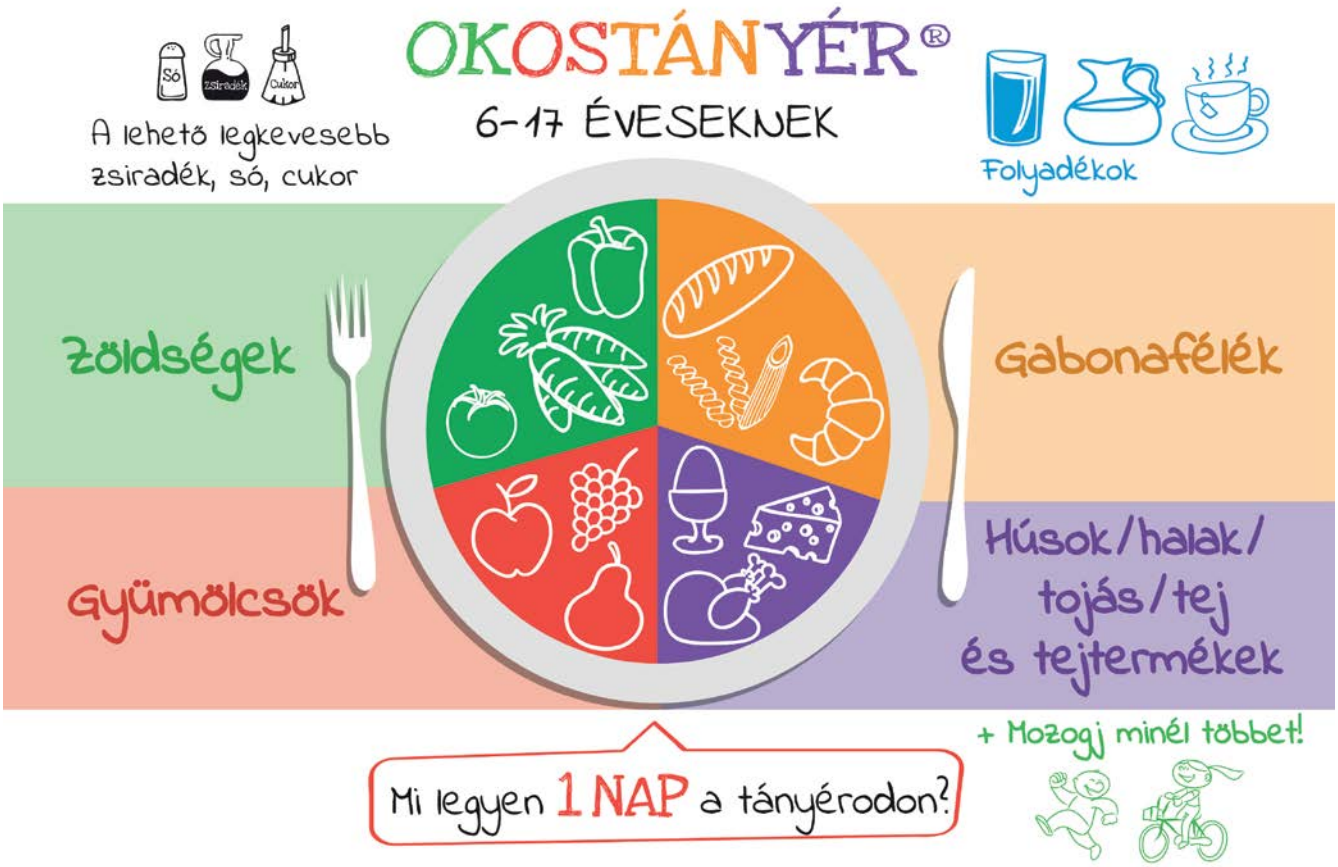
EGÉSZSÉGES ITALOK

A megfelelő hidratáltsághoz a különféle italokat a gyermekeknek az alábbiak szerint javasolt fogyasztani

HOGYAN MARADJUNK EGÉSZSÉGESEK? MIBŐL MENNYIT EGYÜNK?

Számos bizonyíték van arra, hogy az életmód-változtatás segíthet a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának megakadályozásában.

Az elfogyasztott élelmiszereinket az alábbi ábrán látható módon öt csoportra oszthatjuk. A kiegyensúlyozott táplálkozáshoz mindegyik csoportból fogyasszunk különféle élelmiszereket.



MDOSZ

Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága és az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet ajánlásával.
www.mdosz.hu

Az étkezés során próbáljuk minél inkább megközelíteni az itt látható arányokat!

Gyümölcsök és zöldségek

A gyümölcsök és zöldségek számos létfontosságú tápanyag nélkülözhetetlen forrásai. Különösen értékes a vitamin-, ásványianyag- és rosttartalmuk. Mindezen tápanyagok hozzájárulnak ahhoz, hogy egészségesek és energikusak legyünk, valamint segítenek egészséges testtömegünk megőrzésében.

- Egyél minden főétkezéshez piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket, például paradicsomot, sárgarépát, brokkolit.
- Fogyassz száraz hüvelyeseket (pl. babot, lencsét, csicseriborsót, szóját) levesek, főzelékek, saláták, krémek részeként.
- A friss, gyorsfagyasztott és tartósított zöldségfélék, savanyúságok (pl. savanyú káposzta, uborka) mind számítanak.
- Burgonya legfeljebb minden második nap kerüljön a tányérodra.
- Egyél gyümölcsöt tízóraira, uzsonnára, salátaként vagy desszertként.
- A reggeli gabonafélék (pl. gabonapehely) tetejére, de akár a palacsintába is, az évszaktól függően, tehetsz gyümölcsöt.
- Elsősorban friss gyümölcsöt fogyassz, de ezek mellett ehetsz szárított, gyorsfagyasztott vagy esetleg konzerv gyümölcsöket is.
- Amikor gyümölcslevet választasz, dönts a 100 gyümölcstartalmú mellett.
- Hetente legalább 2 alkalommal fogyassz kis maréknyi olajos magvat, pl. diót, mandulát, mogyorót, tökmagot, napraforgómagot. A sótlan fajtát válaszd!

Egyél meg legalább 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt naponta! Ebből legalább 1 adag friss vagy nyers legyen. A burgonya nem számítható be a napi 4 adagba.

Gyümölcsök: friss és fagyasztott gyümölcsök, pl. alma, körte, szilva, barack, narancs, grapefruit, banán, szőlő, kivi, dinnye, eper, áfonya.

Befőttek; aszalt gyümölcsök, pl. mazsola, alma chips; 100%-os gyümölcslevek; olajos magvak, pl. dió, mandula.

Zöldségek: friss, fagyasztott és tartósított zöldségek, főzelékfélék főzve/sütve vagy nyersen, hüvelyesek.

Pl. spenót, sárgarépa, brokkoli, fejes saláta, paradicsom, paprika, uborka, édes burgonya, sütőtök, zöldborsó, zöldbab, cékla, retek, hagyma, karalábé, karfiol, burgonya, lencse, csicseriborsó, fejtett bab.

Gabonafélék

A gabonafélék, illetve a belőlük készült élelmiszerek fontos részét képezik az egészséges táplálkozásnak. Nagyban hozzájárulnak testünk energia-ellátásához, emellett értékes vitaminokat és rostokat is tartalmaznak.

- Fogyassz naponta legalább egyszer teljes értékű gabonából készült kenyeret, péksüteményt, köretet.
- A finomított gabonaféléket helyettesítsd teljes értékűekkel, pl. teljes kiőrlésű, barna lisztből készült kenyérrel, kiflivel, zsemlével, tésztával, keksszel, gabonapehellyel, barna rizzsel.
- Részesítsd előnyben a durum vagy barna lisztből készült tésztát!
- Figyelj a gabonapelyhek, müzlik cukortartalmára! Válaszd a cukormentes vagy minél kevesebb cukrot tartalmazó fajtákat!

Egyél meg 3 adag gabonafélét naponta, ebből legalább 1 adag teljes értékű legyen!

Gabonafélék: pl. kenyerek, péksütemények, gabonapelyhek (pl. zab- és kukoricapehely), müzlifélék, tészták, rizs, barna rizs, köles, bulgur, kuszkusz, pászka, extrudált kenyér, puffasztott búza, tönkölybúza, kétszersült, tortilla.

MDOSZ

Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága és az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet ajánlásával.

www.mdosz.hu

Folyadékok

Szomjoltásra legalkalmasabb az ivóvíz (csapvíz, ásványvíz). Gyümölcs- és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítőitalokat, turmixokat, tejes italokat (pl. kakaó, tejeskávé) csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként, kis mennyiségben igyál. Az energiaitalok fogyasztása, többek között magas koffein- és cukortartalmuk miatt, nem ajánlott. Az alkoholtartalmú italok fogyasztása gyermekkorban tilos.

Igyál meg naponta legalább 8 pohár (8 x 1,5–3 dl) folyadékot, melynek döntő többsége (min. 5 pohár) ivóvíz legyen!

Húsok / halak / tojás / tej és tejtermékek

A húsok, a halak, a tojás, a tej és a tejtermékek teljes értékű fehérjéket tartalmaznak, ezen felül számos vitamin és ásványi anyag forrásaként említhetjük őket, pl. a tej és tejtermékek kalcium-, a húsfélék vastartalma különösen értékes. A tengeri halak (pl. makréla, lazac) és egyes hazai fajták (pl. busa) emellett egészségünket védő hatású zsírokat (ezek az ún. ómega-3 zsírok) is tartalmaznak.

- Fogyassz minden nap tejet és tejterméket.
- Gyakrabban válaszd a zsírszegény sajtokat.
- Minden héten kerüljenek a menüdbe változatosan teljes értékű fehérjékben gazdag élelmiszerek, például sovány húsok vagy tojás.
- Egyél hetente legalább egyszer tengeri halat vagy busát, kecsegét, pisztrángot.
- Belsőséget (pl. májat) hetente legfeljebb egyszer fogyassz!

Minden főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét! Naponta 3 adag tej vagy ennek megfelelő tejtermék elfogyasztása javasolt.

Húsok (pl. csirke, pulyka, sertés, borjú), felvágottak (pl. sonka, csemege karaj, virsli), tejtermékek (pl. körözött, joghurt, kefir, sajtok), tej és tejes italok (pl. turmixok, kakaó), tojásételek (pl. rántotta, főtt tojás), halak (pl. szardínia, tonhal, lazac).

Só, cukor és zsiradék

A túl sok só, zsír és cukor rossz hatással van az egészségünkre: túlsúlyhoz és szívbetegségekhez, fogszuvasodáshoz vezethet. Éppen ezért fontos figyelni arra, hogy az ételekkel, italokkal minél kevesebbet fogyassz el ezekből.

- Ha vásárolsz, nézd meg a címkét, hasonlítsd össze a termékek só-, zsír- és cukortartalmát, válaszd az alacsonyabbat!
- Az ételek, italok ízesítésére minél kevesebb cukrot, sót használj.
- Csak alkalmanként, hetente legfeljebb két-háromszor fogyassz édességeket, desszerteket.
- A nagy zsírtartalmú élelmiszerekből, mint például a torták, kekszek, tejszínes jégkrémek, zsíros sajtok, kolbászok, majonéz, ne minden nap, csak ritkán fogyassz.
- Csak alkalmanként (hetente legfeljebb egyszer) egyél bő zsiradékban sült ételeket (pl. rántott húst, sült krumplit, lángost).

Mozogj minél többet!

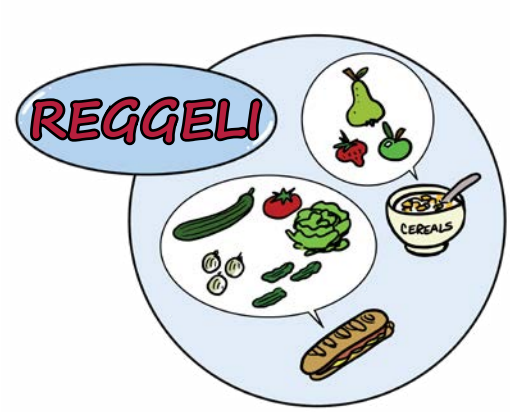
Válassz olyan mozgásformát, amit szeretsz és csináld egyhuzamban legalább 10 percig! Fokozatosan növeld az időtartamot, ez további egészségügyi előnyökkel jár.

Gyermekek és serdülők számára naponta legalább 60 perc mozgás javasolt.

SZÜLŐKNEK

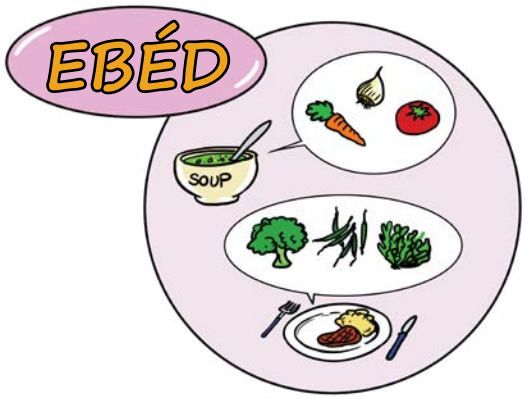
HOGYAN ILLESSZÜNK BE TÖBB GYÜMÖLCSÖT ÉS ZÖLDSÉGET AZ ÉTRENDBE?

Naponta ajánlott legalább legalább 4 adag gyümölcsöt és zöldséget fogyasztani



Tegyünk gyümölcsöt a gabonapehelyre, müzlire vagy a joghurtba!

Szeleteljünk zöldséget a szendvicsbe!



Tegyünk zöldséget a levesbe vagy a szendvicsbe!

A főétel mellé fogyasszunk egy kis salátát zsírszegény öntettel!

Fogyasszunk legalább fél tányérnyi zöldséget, salátát.

Vigyünk magunkkal egy adag friss gyümölcsöt, maréknyi diófélét, elfogyaszthatjuk egy kis pohár natúr joghurttal.

EGÉSZSÉGES OTTHONI ÉTREND ÖSSZEÁLLÍTÁSA

Mi kerüljön a gyermek uzsonnásdobozába?

TIPP:
Varázsoljuk örömtelivé az uzsonnát – csomagoljunk színes és változatos ételeket!

Meleg időben a káros baktériumok elszaporodásának megakadályozása érdekében az otthonról hozott ételt az elfogyasztásig hűtőszekrényben kell tárolni.

További megoldást jelenthet, ha hűtőtáskába tesszük az ételt, és jégakkut vagy fagyott vizes palackokat teszünk mellé.

ÉTKEZÉSSEL ÉS CUKORBETEGSÉGGEL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK SZÜLŐK SZÁMÁRA

1. Minden gyermeknek, akár cukorbeteg, akár nem, megfelelő mennyiségű kalóriára és tápanyagra van szüksége az egészséges növekedéshez. A kiegyensúlyozott táplálkozás biztosítása érdekében tanulmányozzuk át az erre vonatkozó hazai ajánlásokat (közétkeztetési rendelet, OKOSTÁNYÉR® gyerekeknek, stb.) az **egészséges táplálkozási szokások előmozdítását célzó stratégiák kidolgozásához, hiszen ez kulcsfontosságú a jövő generációk egészségének megalapozásához**.

2. Ne feledjük, hogy az ételben lévő **szénhidrát** az emésztés során **glükózzá** alakul, és befolyásolja a vércukorszintet – a cukorbeteg gyermekeknek szükségük van erre a tápanyagra a növekedéshez és a szervezet megfelelő energiaellátásához. A glikémiás kontroll fenntartásához fontos, hogy a beadott inzulin igazodjon az elfogyasztott szénhidrát mennyiségéhez.

3. Küldjük meg az iskolának gyermekünk egyéni étkezési tervét.

4. Győződjünk meg arról, hogy a tanteremben mindig van a **hipoglikémia** kezelésére alkalmas élelmiszer (például glükóztabletta vagy gyümölcslé), illetve sporttevékenység esetére szükség szerint nasi. Különösen fontos az iskola és a család közötti nyílt kommunikáció, hogy mindenki, de különösen a gyermek és családja biztonságban érezze magát.

AZ ÉLELMISZERCÍMKÉN TALÁLHATÓ INFORMÁCIÓK ÉRTELMEZÉSE

A tápértékjelölésben feltüntetett adatok tanulmányozása megkönnyíti az egészséges ételek kiválasztását.

Tápanyagtartalom			
	100g	1 keksz (12,6 g)	% INBÉ* / 1 keksz
Energia	1960 kj	247 kj	3%
	465 kcal	59 kcal	
Zsír	21,0 g	2,6 g	4%
amelyből telített zsírsavak	9,1 g	1,1 g	6%
Szénhidrát	60,0 g	7,5 g	3%
amelyből cukrok	24,5 g	3,1 g	3%
Rost	5,5 g	0,7 g	
Fehérje	7,5 g	0,9 g	2%
Só	1,27 g	0,15 g	3%
A csomagolás 17 darab kekszet tartalmaz.			
*Referencia beviteli érték egy átlagos felnőtt számára (8400kJ/2000kcal)			
Összetevők: **Zabpehely** 38%, Cukor, Teljes kiőrlésű **búzaliszt** 21%, Pálmaolaj, Glükóz-fruktóz szirup, Étkezési só, Térfogatnövelő szerek (nátrium-karbonátok, ammónium-karbonátok), Nádmelasz **Tartalmazhat tojást, tejet, szezámmagot és diófélét.** Az allergén információk az összetevők között **vastagon** kiemelve találhatók.			

Figyeljünk a következőkre:

Az elfogyasztott mennyiség eltérhet a táblázatban feltüntetett értékek alapjául szolgáló mennyiségtől.

Ez 100g energiatartalma, nem pedig az egész csomagé!

Törekedjünk arra, hogy minél kevesebbet fogyasszunk ebből az összetevőből.

Kerüljük az adagonként 8 grammnál több cukrot tartalmazó élelmiszereket!

Az összetevők felsorolása fontos információkat szolgáltat az elfogyasztott élelmiszerről.*

* Az élelmiszercímkén az összetevők mennyiségük aránya szerint, csökkenő sorrendben vannak feltűntetve, azaz elöl szerepel az, amiből az élelmiszer a legtöbbet tartalmazza. Az allergének vastaggal kiemelve szerepelnek. Éppen ezért törekedjünk arra, hogy minél kevesebbet fogyasszunk azokból az élelmiszerekből, amelyek címkéjén az első helyen a cukor bármilyen formája (glükóz, fruktóz, glükóz-fruktóz szirup, glükóz-fruktóz szörp, dextróz, invertcukor, szacharóz, maltóz, répacukor, nádcukor, nádmelasz) szerepel.

HASZNOS HONLAPOK MAGYAR ÉS ANGOL NYELVEN

HASZNOS HONLAPOK:

- ☐ További, angol nyelvű információért látogasson el honlapunkra (https://Kids.idf.org)

TOVÁBBI FORRÁSOK

- ☐ A Magyar Diabetes Társaság oktatócsomagja a cukorbetegségről: https://www.doki.net/tarsasag/diabeteslaikus/info.aspx?sp=270&web_id=
- ☐ A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének OKOSTÁNYÉR(R) táplálkozási ajánlása: http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/
- ☐ Egy Csepp Figyelem Alapítvány diabétesz továbbképzési anyaga pedagógusoknak: http://egycseppfigyelem.hu/content/_common/attachments/ecsf_ovodai-kiadvany2016.pdf
- ☐ Az ISPAD 2018-as konszenzusos klinikai gyakorlati irányelvei – A cukorbeteg gyermekek és serdülők táplálkozási rendje (ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2018 - Nutritional management In children and adolescents with diabetes) http://c.ymcdn.com/sites/www.ispad.org/resource/dynamic/forums/20180124_110721_14532.pdf

kids@idf.org | www.idf.org/kids

KIDS

A Nemzetközi Diabétesz Szövetség projektje

Cukorbeteg gyermekek az iskolában

International Diabetes Federation

Táplálkozási útmutató GYERMEKEKNEK

Ismeretterjesztő kiadvány iskoláknak a táplálkozásról és a cukorbetegségről

Köszönetnyilvánítás

A kiadvány elkészítésében közreműködtek a **KiDS tanácsadó bizottság** tagjai:

Monika Arora, Angie Middlehurst, Denise Reis Franco, Nikhil Tandon, Maeva Germe, Belma Malanda és Els Sung.

A KiDS táplálkozási munkacsoport tagjai:

Laura Bull, University College London Hospitals
Tarcila Campos, Brazíliai Diabétesz Társaság
Mini Joseph, Government college for Women Trivandrum, Kerala, India
Ana Lopes Pereira, APDP Diabetes Portugal
Buyelwa Majikela-Dlangamandla, Cape Town-i Groote Schuur kórház és egyetem
Bina Naik, Samatvami endokrinológiai diabéteszcentrum - Jnana Sanjeevini orvosi központ és diabéteszkórház, Bengaluru, India
Tina Rawal, Indiai Közegészségügyi Alapítvány, egészségügyi ismeretterjesztés fiatalok körében
Denise Reis Franco, ADJ Diabetes Brasil
Zeina Younes, Dubai Diabéteszcentrum

Publikációs koordinátor: Els Sung

Illusztráció: Frédéric Thonar (Tonu) www.tonu.be

Tördelés: Romina Savuleac

ISBN: 978-2-930229-89-8

Nemzetközi Diabétesz Szövetség 166 Chaussee de La Hulpe
B-1170 Brüsszel, Belgium

© Nemzetközi Diabétesz Szövetség 2018

A Nemzetközi Diabétesz Szövetség projektje
Cukorbeteg gyermekek az iskolában

kids.idf.org

Az IDF ezúton szeretné megköszönni a Sanofinak a projekthez nyújtott támogatást.

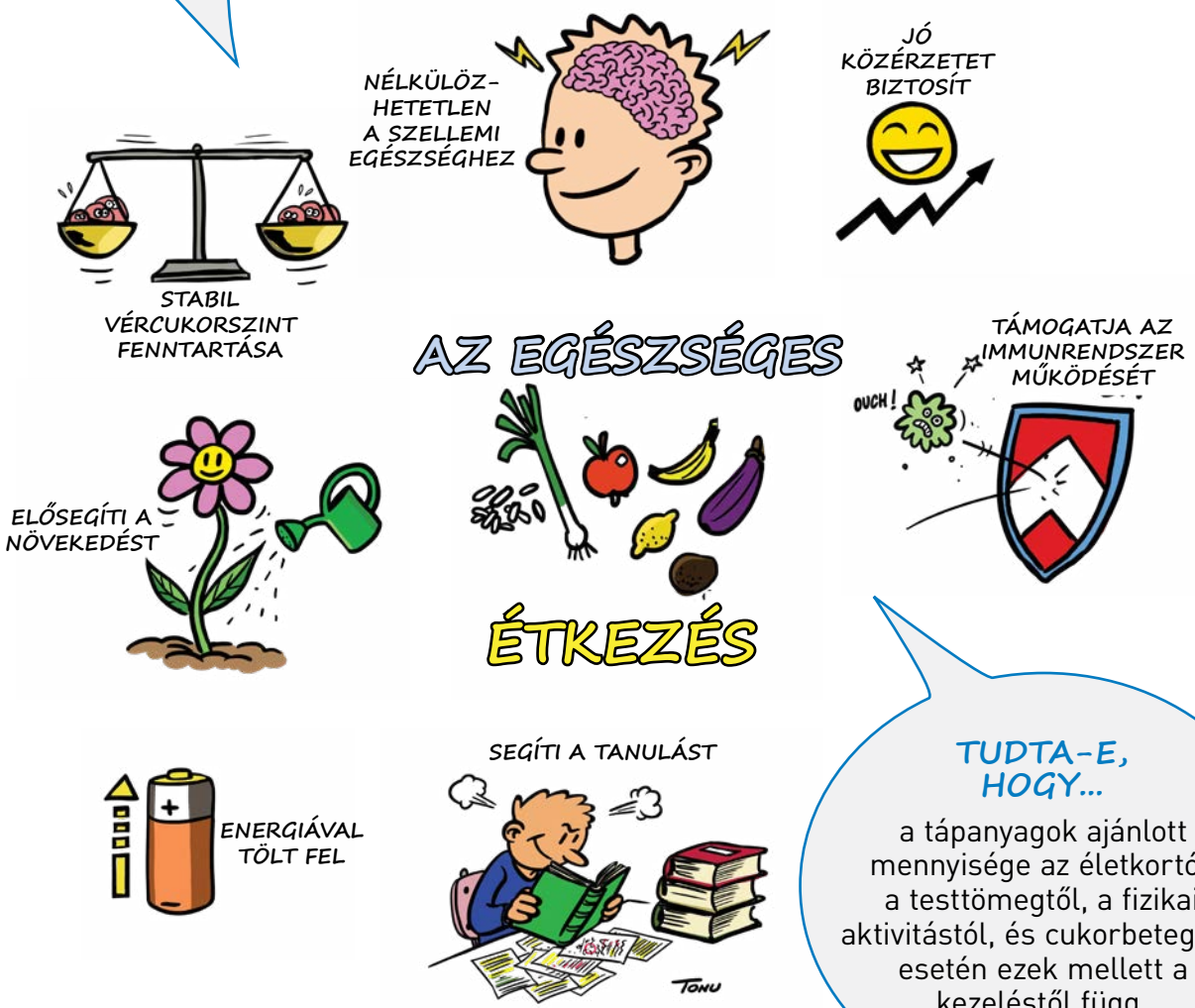
A csomag díjmentesen használható.

MIÉRT FONTOS AZ EGÉSZSÉGES, KIEGYENSÚLYOZOTT TÁPLÁLKOZÁS?

A táplálkozás fontossága

TUDTA-E, HOGY...
a cukorbeteg gyermekek tápanyagszükségletei megegyeznek az azonos korú, egészséges gyermekekével?

A gyermekkor a növekedés és a fejlődés fontos időszaka. A táplálkozásnak és a testmozgásnak alapvető szerepe van az egészséges életmód kialakításában. A gyermekek és serdülők meghatározott tápanyagszükségletekkel rendelkeznek. Ha egy gyermek már fiatalon megtanulja kiválasztani a megfelelő ételeket, azzal egy életre megalapozza az egészséges étkezési szokásokat.



TUDTA-E, HOGY...
a tápanyagok ajánlott mennyisége az életkortól, a testtömegtől, a fizikai aktivitástól, és cukorbetegség esetén ezek mellett a kezeléstől függ.

MIT ÉRTÜNK TÁPLÁLKOZÁS ALATT?

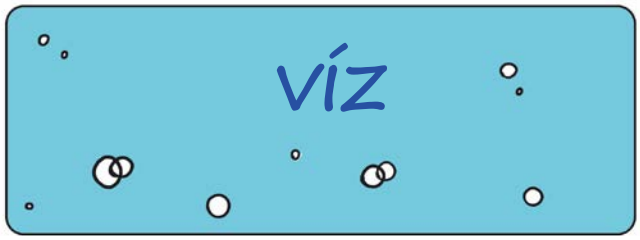
Az ételeink **három fő tápanyagot (szénhidrátok, zsírok és fehérjék)**, valamint kisebb mennyiségben **más tápanyagokat,** például **vitaminokat és ásványi anyagokat is tartalmaznak.**
Fontos, hogy mindezekből naponta megfelelő mennyiséget vigyünk be szervezetünkbe.

Az agy és a test működéséhez szükséges energiaforrás.

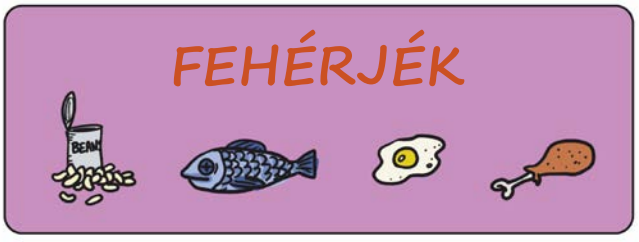
Elősegítik a megfelelő vércukorszint fenntartását.

Hozzájárulnak az emésztőrendszer egészségének megőrzéséhez.

Energiával látják el a szervezetet a növekedéshez és a fizikai aktivitáshoz.



A bőséges folyadékbevitel biztosítja a szervezet megfelelő hidratáltságát.



Elősegítik a növekedést és a szövetek regenerálódását.

Nélkülözhetetlenek a szervezetben zajló különböző folyamatok szabályozásához és az egészség megőrzéséhez.

A kalcium elengedhetetlen az csontok és fogak egészséges fejlődéséhez.

A MEGFELELŐ ÉJSZAKAI PIHENÉS FONTOSSÁGA

EGÉSZSÉGES ÉTELEK KÉSZÍTÉSE

Fontos, hogy az iskolában és otthon egyaránt megfelelő ételek kerüljenek a tányérra

Ezeket válasszuk!

- ☐ Sovány húsok, hal, tojás
- ☐ Magas rosttartalmú élelmiszerek (teljes kiőrlésű gabonafélék, hüvelyesek)
- ☐ Különféle színes zöldségek és gyümölcsök
- ☐ Zsírszegény, cukrozatlan tejtermékek (joghurt, sajt, tej)
- ☐ Változatosság a gyermek táplálkozásában az egyhangúság elkerülésére
- ☐ Egészséges italok a hidratáltság megőrzéséhez

Ezeket kerüljük!

- ☐ Finomított gabonafélékből és lisztből készült élelmiszerek (fehér kenyér és gabonapelyhek)
- ☐ Sok hozzáadott cukrot tartalmazó élelmiszerek (sütemény, édesség, gyümölcslé, jégkrém)
- ☐ Cukros italok (kivéve a hipoglikémia kezeléséhez)
- ☐ Hozzáadott sót tartalmazó élelmiszerek (chips, sós kekszek, rágcsálnivalók, szószok)

TIPP: **Vonjuk be a gyermeket is az egészséges ételek kiválasztásába!**

SEGÍTI A TANULÁST

A szénhidrátok, zsírok és fehérjék fogyasztása javítja az emlékezőképességet, a kreativitást és a probléma-megoldó képességet.

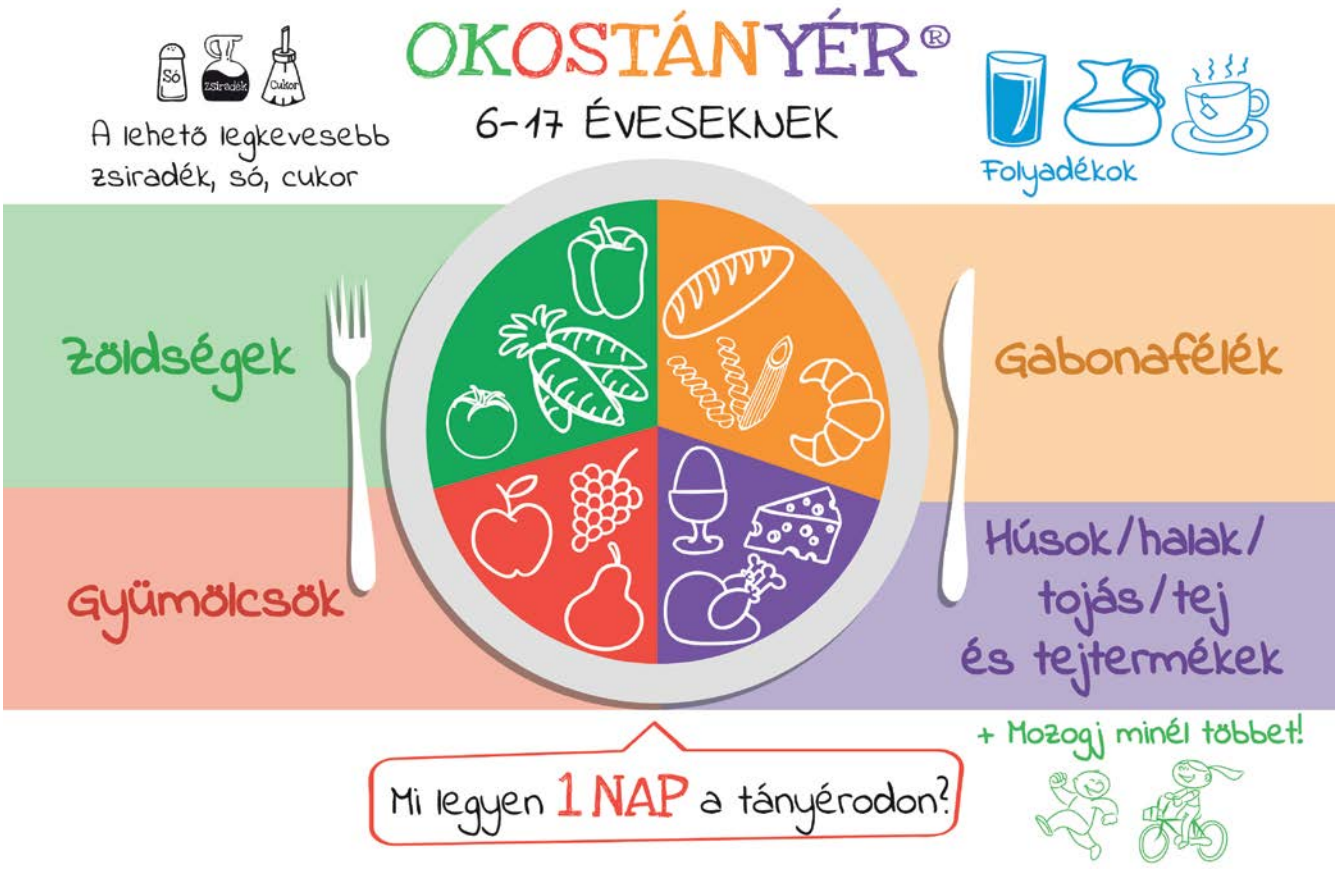
EGÉSZSÉGES ITALOK

A megfelelő hidratáltsághoz a különféle italokat a gyermekeknek az alábbiak szerint javasolt fogyasztani

HOGYAN MARADJUNK EGÉSZSÉGESEK?
MIBŐL MENNYIT EGYÜNK?

Számos bizonyíték van arra, hogy az életmód-változtatás segíthet a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának megakadályozásában.

Az elfogyasztott élelmiszereinket az alábbi ábrán látható módon öt csoportra oszthatjuk. A kiegyensúlyozott táplálkozáshoz mindegyik csoportból fogyasszunk különféle élelmiszereket.



MDOSZ

Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága és az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet ajánlásával.
www.mdosz.hu

Az étkezés során próbáljuk minél inkább megközelíteni az itt látható arányokat!

Gyümölcsök és zöldségek

A gyümölcsök és zöldségek számos létfontosságú tápanyag nélkülözhetetlen forrásai. Különösen értékes a vitamin-, ásványianyag- és rosttartalmuk. Mindezen tápanyagok hozzájárulnak ahhoz, hogy egészségesek és energikusak legyünk, valamint segítenek egészséges testtömegünk megőrzésében.

- Egyél minden főétkezéshez piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket, például paradicsomot, sárgarépát, brokkolit.
- Fogyassz száraz hüvelyeseket (pl. babot, lencsét, csicseriborsót, szóját) levesek, főzelékek, saláták, krémek részeként.
- A friss, gyorsfagyasztott és tartósított zöldségfélék, savanyúságok (pl. savanyú káposzta, uborka) mind számítanak.
- Burgonya legfeljebb minden második nap kerüljön a tányérodra.
- Egyél gyümölcsöt tízóraira, uzsonnára, salátaként vagy desszertként.
- A reggeli gabonafélék (pl. gabonapehely) tetejére, de akár a palacsintába is, az évszaktól függően, tehetsz gyümölcsöt.
- Elsősorban friss gyümölcsöt fogyassz, de ezek mellett ehetsz szárított, gyorsfagyasztott vagy esetleg konzerv gyümölcsöket is.
- Amikor gyümölcslevet választasz, dönts a 100 gyümölcstartal - mú mellett.
- Hetente legalább 2 alkalommal fogyassz kis maréknyi olajos magvat, pl. diót, mandulát, mogyorót, tökmagot, napraforgómagot. A sótlan fajtát válaszd!

Egyél meg legalább 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt naponta! Ebből legalább 1 adag friss vagy nyers legyen. A burgonya nem számítható be a napi 4 adagba.

Gyümölcsök: friss és fagyasztott gyümölcsök, pl. alma, körte, szilva, barack, narancs, grapefruit, banán, szőlő, kivi, dinnye, eper, áfonya.

Befőttek; aszalt gyümölcsök, pl. mazsola, alma chips; 100%-os gyümölcslevek; olajos magvak, pl. dió, mandula.

Zöldségek: friss, fagyasztott és tartósított zöldségek, főzelékfélék főzve/sütve vagy nyersen, hüvelyesek.

Pl. spenót, sárgarépa, brokkoli, fejes saláta, paradicsom, paprika, uborka, édes burgonya, sütőtök, zöldborsó, zöldbab, cékla, retek, hagyma, karalábé, karfiol, burgonya, lencse, csicseriborsó, fejtett bab.

Gabonafélék

A gabonafélék, illetve a belőlük készült élelmiszerek fontos részét képezik az egészséges táplálkozásnak. Nagyban hozzájárulnak tes - tünk energia-ellátásához, emellett értékes vitaminokat és rostokat is tartalmaznak.

- Fogyassz naponta legalább egyszer teljes értékű gabonából készült kenyeret, péksüteményt, köretet.
- A finomított gabonaféléket helyettesítsd teljes értékűekkel, pl. teljes kiőrlésű, barna lisztből készült kenyérrel, kiflivel, zsemlével, tésztával, keksszel, gabonapehellyel, barna rizzsel.
- Részesítsd előnyben a durum vagy barna lisztből készült tésztát!
- Figyelj a gabonapelyhek, müzlik cukortartalmára! Válaszd a cukormentes vagy minél kevesebb cukrot tartalmazó fajtákat!

Egyél meg 3 adag gabonafélét naponta, ebből legalább 1 adag teljes értékű legyen!

Gabonafélék: pl. kenyerek, péksütemények, gabonapelyhek (pl. zab- és kukoricapehely), müzlifélék, tészták, rizs, barna rizs, köles, bulgur, kuszkusz, pászka, extrudált kenyér, puffasztott búza, tönkölybúza, kétszersült, tortilla.

MDOSZ

Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága és az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet ajánlásával.

www.mdosz.hu

Folyadékok

Szomjoltásra legalkalmasabb az ivóvíz (csapvíz, ásványvíz). Gyümölcs- és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítőitalokat, turmixokat, tejes italokat (pl. kakaó, tejeskávé) csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként, kis mennyiségben igyál. Az energiaitalok fogyasztása, többek között magas koffein- és cukortartalmuk miatt, nem ajánlott. Az alkoholtartalmú italok fogyasztása gyermekkorban tilos.

Igyál meg naponta legalább 8 pohár (8 x 1,5–3 dl) folyadékot, melynek döntő többsége (min. 5 pohár) ivóvíz legyen!

Húsok / halak / tojás / tej és tejtermékek

A húsok, a halak, a tojás, a tej és a tejtermékek teljes értékű fehérjéket tartalmaznak, ezen felül számos vitamin és ásványi anyag forrásaként említhetjük őket, pl. a tej és tejtermékek kalcium-, a húsfélék vastartalma különösen értékes. A tengeri halak (pl. makréla, lazac) és egyes hazai fajták (pl. busa) emellett egészségünket védő hatású zsírokat (ezek az ún. ómega-3 zsírok) is tartalmaznak.

- Fogyassz minden nap tejet és tejterméket.
- Gyakrabban válaszd a zsírszegény sajtokat.
- Minden héten kerüljenek a menüdbe változatosan teljes értékű fehérjékben gazdag élelmiszerek, például sovány húsok vagy tojás.
- Egyél hetente legalább egyszer tengeri halat vagy busát, kecsegét, pisztrángot.
- Belsőséget (pl. májat) hetente legfeljebb egyszer fogyassz!

Minden főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét! Naponta 3 adag tej vagy ennek megfelelő tejtermék elfogyasztása javasolt.

Húsok (pl. csirke, pulyka, sertés, borjú), felvágottak (pl. sonka, csemege karaj, virsli), tejtermékek (pl. körözött, joghurt, kefir, sajtok), tej és tejes italok (pl. turmixok, kakaó), tojásételek (pl. rántotta, főtt tojás), halak (pl. szardínia, tonhal, lazac).

Só, cukor és zsiradék

A túl sok só, zsír és cukor rossz hatással van az egészségünkre: túlsúlyhoz és szívbetegségekhez, fogszuvasodáshoz vezethet. Éppen ezért fontos figyelni arra, hogy az ételekkel, italokkal minél kevesebbet fogyassz el ezekből.

- Ha vásárolsz, nézd meg a címkét, hasonlítsd össze a termékek só-, zsír- és cukortartalmát, válaszd az alacsonyabbat!
- Az ételek, italok ízesítésére minél kevesebb cukrot, sót használj.
- Csak alkalmanként, hetente legfeljebb két-háromszor fogyassz édességeket, desszerteket.
- A nagy zsírtartalmú élelmiszerekből, mint például a torták, kekszek, tejszínes jégkrémek, zsíros sajtok, kolbászok, majonéz, ne minden nap, csak ritkán fogyassz.
- Csak alkalmanként (hetente legfeljebb egyszer) egyél bő zsiradékban sült ételeket (pl. rántott húst, sült krumplit, lángost).

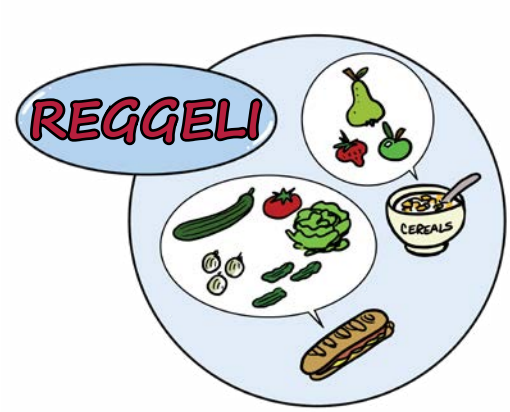
Mozogj minél többet!

Válassz olyan mozgásformát, amit szeretsz és csináld egyhuzamban legalább 10 percig! Fokozatosan növeld az időtartamot, ez további egészségügyi előnyökkel jár.

Gyermekek és serdülők számára naponta legalább 60 perc mozgás javasolt.

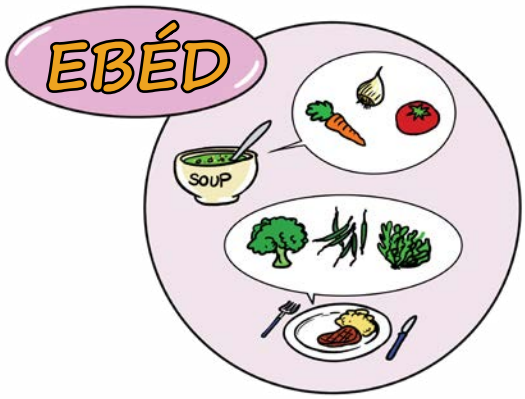
HOGYAN ILLESSZÜNK BE TÖBB GYÜMÖLCSÖT ÉS ZÖLDSÉGET AZ ÉTRENDBE?

Naponta ajánlott legalább legalább 4 adag gyümölcsöt és zöldséget fogyasztani



Tegyünk gyümölcsöt a gabonapehelyre, müzlire vagy a joghurtba!

Szeleteljünk zöldséget a szendvicsbe!



Tegyünk zöldséget a levesbe vagy a szendvicsbe!

A főétel mellé fogyasszunk egy kis salátát zsírszegény öntettel!

Fogyasszunk legalább fél tányérnyi zöldséget, salátát.

Vigyünk magunkkal egy adag friss gyümölcsöt, maréknyi diófélét, elfogyaszthatjuk egy kis pohár natúr joghurttal.

kids@idf.org | www.idf.org/kids