

# Fontos ismeretek

## Cukorbetegségről betegként

1-es típusú  
cukorbetegség  
5%

2-es típusú  
cukorbetegség  
95%





## Csábítások - tiltások

Összetett anyagcserezavar =  
**emelkedett vércukorszinttel jár**

**Éhgyomri > 6 mmol/l**

**Evés után 2 órával > 11 mmol/l**

**1-es típusban teljes inzulinhiány**

**2-es típusban részleges (>50%)  
inzulinhiány**

**1-es típus nem előzhető meg**

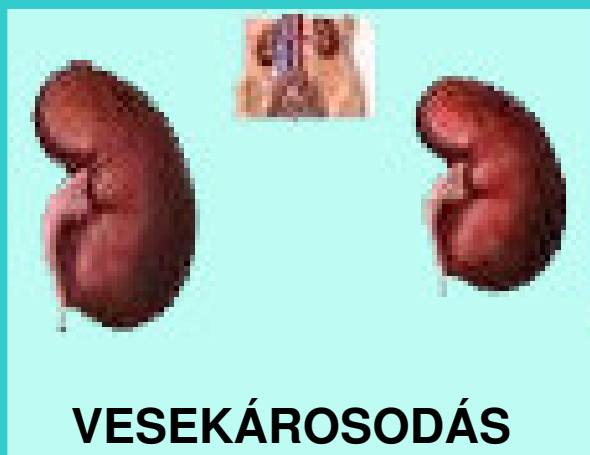
**2-es típus megelőzhető**

## **2-es típusú cukorbetegség**

**lassan** alakul ki (8-10 év)

gyakran **megelőzik** az érrendszeri betegségek ( magasvérnyomás, ISZB, agyvérzés, AMI)

**károsodik a cukor hasznosulása,**  
sejtekbe jutása (**étkezés után** nő a szintje),  
esetleg alacsony vércukorszintek is  
mutatkoznak (magas inzulinszintek miatt)  
reggeli **éhomi vércukorszintek emelkednek**



## Magas cukorszint veszélyei:

elhízás

érkárosodások (nagyartériák, kis artériák)

fokozódik a thrombozisz hajlam

gyulladások, fertőzések, daganatok kialakulása

érezszavar, neurogén fájdalmak kialakulása

## Mikor gondoljunk rá?

korai keringési szívbetegségben (30-50 év),

agyi keringési zavarban, jelentős elhízásban,

családi előfordulás esetén : **megelőzik** a diagnózist

**Glikémiás index** egy olyan viszonyszám, ami azt fejezi ki, hogy az adott ételféleségből elfogyasztott 1000 kJ mennyiség mekkora vércukor emelkedést indukál.

**BMI** : testtömeg index (kg/m<sup>2</sup>)

Testtömeg-index áttekintő táblázat

2-es típusú diabetes kockázata

Nők	Férfiak		
< 19	< 20	Sovány	1x
19 - 25	20 - 26	Ideális testsúly	22-24 3.6x
26 - 27	27 - 28	Kicsit túlsúlyos	11.3x
28 - 32	29 - 31	Közepesen túlsúlyos	11.3x
33 - 45	32 - 45	Nagyon túlsúlyos	>35 17.3x
> 45	> 45	Veszélyesen túlsúlyos	

**HgbA1C** : glikozilált haemoglobin, az elmúlt 2-3 hónap vércukorszintek összességét tükrözi (%-ban)

**>8: nagyon magas**    **7-8 : magas**    **<7 : elfogadható**

## **Mire kell figyelni – a súlyosbodás jelei**

---

**vérnyomás**                      **130/80 Hgmm**  
**fehérjevizelés esetén**      **125/75 Hgmm**

**cholesterinszint**                **<4.5 mmol/l**

**microalbuminuria (fehérje vizelés) megjelenése**

**szemészeti tünetek – retina károsodása**  
**szürkehályog kialakulása**

# Neuropathiák

- **autonóm** típusú (**rossz prognózis**)  
nyugalmi szapora szívverés, vérnyomásesés felüléskor, felálláskor, izzadással, szédülés
- **szenzoros** (zsibbadás, bizsergés, hangyamászás)  
végtagok ujjak felőli részén – harisnya-kesztyű megjelenés  
ide tartozik a fájdalom-, hő-, tapintás-, helyzetérzés  
csökkenése  
**veszély:** a sérülések – fertőzések – üszkösödés  
kialakulása.
- **motoros** - izomsorvadás, kalapácsujj kialakulása (hajlító izmok túlsúlya)
- **fájdalmas** - égő, szúró, görcsös , többnyire alsó végtagi
- **vékonyrost** – éjszakai égő, szúró, sajgó fájdalom láb- ,  
kézfejeken

## Cukorbeteg diéta = napjaink egészségesek étrendje

**50 % szénhidrát – 20 % fehérje – 30 % zsír**

**Cél: kerülni a gyors vércukorszintemelkedést okozó ételeket**

**Naponta többször (5x), egyénileg meghatározott szénhidráttartalmú ételeket fogyasztani.**

**Étrend energiatartalma függ a kortól, munkavégzéstől, testsúlytól : személyre szabott.**  
(átl. Nők 1000 kcal, férfiak 1800 kcal)



## **Alkalmazott terápia feladata**

**Vércukorszint** megfelelő tartományban (4-11 mmol/l) tartása.

- gyógyszerekkel vagy inzulinnal

**Szövődmények** kialakulásának lassítása és korai felismerése illetve megelőzése.

Megfelelő **étrend** és elkészítés betanítása.

**Életminőség** egyre magasabb színvonalának a biztosítása.

**Terhesség** és egészséges utódok biztosítása.

A **mozgás** fontosságának és szerepének megismertetése.