



Egészség Őre

online újság

Napindítás egészségesen

Reggeli tippek, nem csak cukorbetegnek

A cukorbetegségről

Fajtái, tünetei és egyéb tudnivalók

Almás zabmuffin

Egészséges süti recept

KEDVES FIATALOK!



Nagyon örülünk neki, hogy az idei tanévben is velünk tartatok és olvassátok az újságot. Reméljük sok érdekes és új ismerettel gazdagodtok majd az Egészség öre magazin jóvoltából. A következő hetekben is szeretnénk nektek

segíteni egészséges receptekkel, illetve jó tanácsokkal arra nézve, hogy kerülhetitek el a megbetegedéseket. Idén is részt vehettek egy versenyben, fotópályázatunk részleteit az újság végén találhatjátok.

Szeretettel várjuk műveiteket!

Olvassátok az Egészség öre újságot és egészségre fel!

Csaholczi László

Kereskedelmi igazgató

Gulácsi Mihály

Ügyvezető igazgató

szatmari-izek.shop.hu



Prémium Süti BOX

EZ CSAK
Természetes!

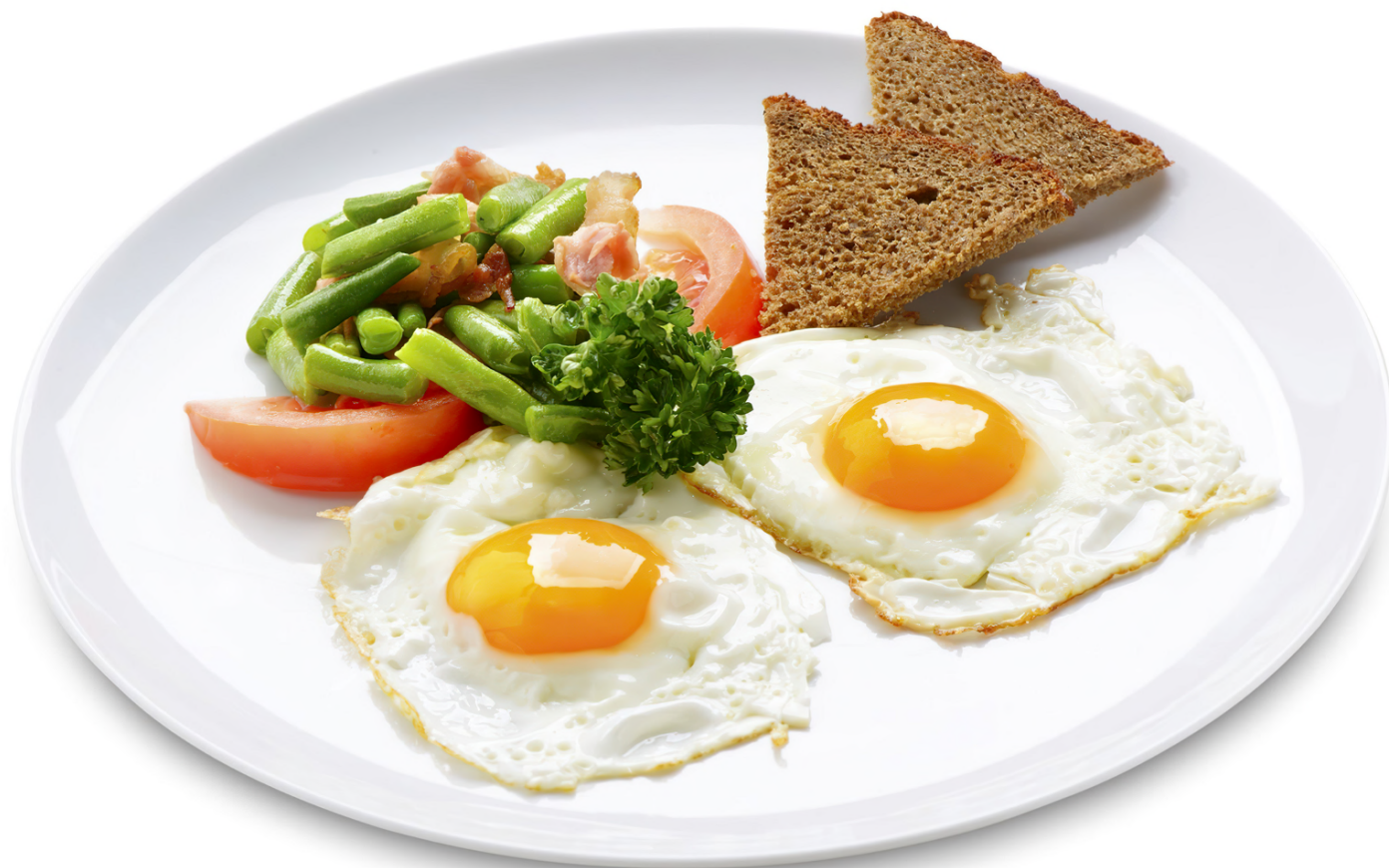
IMPRESSZUM

Kiadja a Szatmári-izek Kft.
Posta cím: 4765 Csenger, Ady Endre utca 133.
Honlap: szatmari-izek.hu
email: szatmari.izek@szamosnet.hu
info.szatizek@gmail.com

Felelős kiadó:
Szerkesztő:
Kereskedelmi Igazgató:
Ügyvezető Igazgató:
Design:

Csaholczi-Horváth Alexandra, Dietetikus
Csaholczi László
Gulácsi Mihály
ifj. Csaholczi László

Csaholczi László



Reggeli cukorbetegeknek is

Kedves Gyerekek!
Hosszabb hangvételű cikkünk a **cukorbetegségről** fog szólni, ezért első cikkünk is ehhez kapcsolódik. Rövid összefoglalót készítettünk nektek arról, hogy mire érdemes figyelni egy **reggeli** kiválasztásánál, ugyanis azt gondoljuk, ez **nem csak a cukorbetegeknek** lehet hasznos!

Ahogy mindenkinél, a cukorbetegknél is nagyon fontos a reggeli, hiszen **ez adja a kellő energiát** a napkezdéshez.

Minden esetben **lassú felszívódású alapanyagokat** kell választani, hogy elkerüljük a hirtelen kiugró vércukorértékeket. Erre a célra jók az igazi **teljes kiőrlésű pékáruk, friss zöldséggel, tojással, vagy hússal**. A gyümölcs nem ajánlott reggelire, ha szeretnénk, inkább tízórára vagy uzsonnára fogyasszuk, például korpás keksszel, ami lassú felszívódású. A legjobb reggeli napindító a tojás, hiszen nagyszerű a fehérje- és vitamintartalma is. A tojássárgájával

kapcsolatosan vannak aggodalmak a koleszterinszint emelő tulajdonsága miatt, ezt vegyük figyelembe! Az egyes felvágottak sem mindenkinek jelentenek jó alternatívát, hiszen **minél feldolgozottabb egy termék, annál gyorsabban emeli a vércukorértékeket**. A zab, illetve a zabpehely is megosztó, természetesen ugyanaz vonatkozik rá, mint a többi élelmiszerre, ki kell tapasztalnunk, hogy beválik-e. Rosttartalma miatt mindenképpen ajánlott a nagyobb

szemű fajta, de vannak, akiknek hirtelen kiugró értékeket okozhat! Ezért is fontos a rendszeres vércukormérés- és dokumentálás, és a **táplálkozási napló** vezetése!

Ha nem vagytok cukorbeteg, de úgy érzitek, a reggeli után hamar éhesek lesztek és nem ad kellő energiát, **próbáljátok ki ezeket a tippeket!**

Egészséges reggelire fel!

A cukorbetegségről

November 14. a cukorbetegek világnapja.

Ezért szeretnénk most Veletek erről a sajnos egyre gyakrabban előforduló betegségről beszélgetni egy kicsit!

A cukorbetegség egy **anyagcsere betegség**, a **glükóz** feldolgozási zavara, melynek oka lehet az **inzulin** nevű hormon hiánya, vagy az, hogy bár termelődik elég inzulin, a szervezet érzéketlen lesz iránta. Mivel nincs elég inzulin, vagy nem tudjuk hasznosítani, a sejtek nem tudják felvenni a glükózt a vérből, így a vércukorszintünk megemelkedik. Az inzulin a hasnyálmirigyünkben termelődik. A **glükóz**, vagy más néven a **szőlőcukor** pedig a sejtek „üzemanyaga”.

Alapvetően két nagy csoportra szokták elkülöníteni a cukorbetegséget, **1-es és 2-es típusokra**, de már léteznek úgynevezett **másodlagos** típusok is. Az **1-es típusú cukorbetegség** oka, hogy az inzulintermelő sejtek elpusztulnak. Régen ezt nevezték fiatalkori cukorbetegségnek, de gyakorlatilag bármely életkorban kialakulhat és csak külső

inzulinpótlással tudjuk kezelni.

A **2-es típusú cukorbetegség** kialakulásának oka az **inzulinrezisztencia**, vagyis, hogy a szervezetünk érzéketlen lesz a termelt inzulinra. Kezdetben ez még nem emeli a vércukorszintet, mert a hasnyálmirigy próbál kompenzálni fokozott inzulintermeléssel, később azonban már ez nem sikerül, így kialakul

a cukorbetegség előszobája, a **csökkent glukóztolerancia**, majd kezeletlen esetben a cukorbetegség is. **Sokszor társul mellé magas vérnyomás és magas koleszterinszint is.** Nagyon fontos az életmódváltás, a helyes étkezés, és a mozgás is. Gyógyszeres kezelés nem indokolt minden esetben.

Másodlagos cukorbetegségről beszélünk, ha a cukorbetegség egyéb betegséghez társul, például epekőhöz, vagy gyógyszerek mellékhatásaként alakul ki, pl. szteroid szedésekor. Terhességkor is kialakulhat cukorbetegség, ami rendszerint elmúlik a szülést követően.



a következő
oldalon
folytatódik





A cukorbetegség tünetei lehetnek:

- fokozott szomjúságérzés, a beteg sokat iszik, és ennek megfelelően sokat jár a mosdóba is

- a beteg sokat eszik, mégsem hízik, inkább fogy

- a beteg lehelete acetonszagú

- hányinger, hányás, szapora, erőltetett légzés jelentkezhet

- fokozott fertőzéshajlam alakul ki, mivel a szövetek cukortartalma megnő és ez remek táptalaj a baktériumoknak és a gombáknak is, valamint ehhez járul, hogy a kezeletlen cukorérték miatt az immunrendszer működése károsodik, így nem tudja ezeket legyőzni

- fáradtság, teljesítménycsökkenés tapasztalható

- gyakori a fejfájás, az izzadás, és az időnkénti falásrohamok

- éjszakai lábgörcsök, látászavarok, gyakori viszketés, vöröses arcszín jelentkezhet

Alacsony vércukorszintről akkor beszélünk, ha a vércukorszint **2,2-3,33 mmol/l** alá esik. Tünetei az alábbiak lehetnek: sápadtság, remegés, hideg izzadás, hányás, gyengeség, idegesség, koncentrációzavar, gyors szívverés, előrehaladott állapotban szédülés, látászavar, pánik, és beszédzavar is jelentkezhet. Ilyen roham azonnali megoldása a gyorsan felszívódó cukor adása, jó lehet a szőlőcukor, az alma, a banán, de még jobb a folyadékban oldott cukor, vagyis az almalé, gyümölcslé, és a tej is.



A kezeletlen cukorbetegség szövődményei:

- károsodhat a retina, így látásromlás következhet be

- károsodhatnak a vese kiserei, mely magas vérnyomást és veseelégtelenséget is okozhat

- érzéskiesések, fájdalmak jelentkezhetnek a test különböző pontjain az idegek károsodása miatt, hasmenés, székrekedés, fokozott izzadás, pulzusemelkedés alakulhat ki

- érlemeszesedés alakulhat ki a nagyerekben, a végtagi erek is elzáródhatnak, illetve szívinfarktus,



koszorúérbetegségek, agyérbetegségek alakulhatnak ki

Természetesen a kezelés mindig **egyenre szabott** kell, hogy legyen, de az alapok ugyanazok, a **megfelelően összeállított étrend**, mely megfelelő mennyiségű szénhidrátból, fehérjéből, zsírból és rostokból áll, a hozzáadott cukrot kerüli, és ajánlott a **napi többszöri, kis mennyiségű étkezés**. A másik alappillér a szintén **egyenre szabott mozgás**. Természetesen mindig kérjünk szakértői segítséget!

Kedves Gyerekek! Ez a cikk azért íródott, hogy ha ilyen tüneteket tapasztaltok a környezetetekben, már tudjátok, mire kell figyelnetek! **Ne feledjétek, a megelőzés mindig könnyebb, mint a kezelés!**

Egészségre fel!



almás- zabos muffin

Hozzávalók 12 db muffinhoz:

10 dkg	zabliszt
10 dkg	zabpehely
1 tk.	szódabikarbóna
8 dkg	kókuszreszelék
2 ek.	eritrit (cukorpótló)
15 dkg	natúr joghurt
3 db	alma
1 db	tojás

A muffin gazdag foszforban, magnéziumban, kalciumban, és szelénben, de tartalmaz C-vitamint, kolint, B1-, B3-, és E-vitamint is.

Elkészítés:

Összekeverjük először a száraz hozzávalókat, a zablisztet, a zabpehelyt, a szódabikarbónát, az eritritet és a kókuszt. Ha kész, hozzáadjuk a joghurtot, a tojást és belereszeljük az almákat. Szilikon muffin formába, vagy kapszlivál béelt hagyományos formába kanalazzuk a tésztát, és 180 Celsius-fokon kb. 15-20 perc alatt megsütjük.

1 db muffin
147 kcal-
+ tartalmaz.

Fotópályázat



Fotózd le nekünk
kedvenc egészséges ételeidet!

Szeretettel várjuk szebbnél szebb fotóitokat a témában! Természetesen a jutalom sem marad el!

A képeket a @szatmariizek facebook oldalunkra, vagy az info.szatzizek@gmail.com email címre várjuk!

Beküldési határidő: November 28.



ISKOLAGYÜMÖLCS- ÉS
ISKOLAZÖLDSÉG PROGRAM



MM Magyar
Államkincstár

Kérjük a fotóhoz írjátok le nekünk a neveteket,
osztályotokat, az iskolátok és városotok nevét!

Fotózásra fel!





Szatmári- ízék Kft. webshop

szatmari-izek.shop.hu



szatmari-izek.hu



suligyumolcs.hu



facebook.



@szatmariizek



Éz csak természetes!