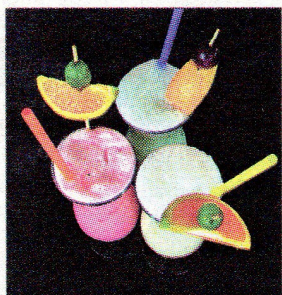


2. Milyen ételeket felejtünk el?

Kerülendők az intenzív vércukoremelő hatású pl. cukrot, mézet tartalmazó élelmiszerek, folyadékok, és az ezekhez hasonló hatású finomított (fehér) lisztből készült kenyerek, péksütemények. Nem javasolt a magas zsírtartalmú húsfélék, tejtermékek, pl. tejszín, zsíros tejföl, szalámi-félék, bő olajban sült ételek fogyasztása. Kerülendő az alkohol (illetve 1-1 pohár száraz bor/sör alkalmanként belefér), de cukorbetegség esetén figyelembe kell venni korosan alacsony vércukorszintet (hypoglikémia) kiváltó hatását is – az alkohol ugyanis csökkenti a máj vércukorszintet szabályozó működését. Ennek kivédésére érdemes enni mellé néhány falatot, ez főleg az inzulinterápián lévőknek és bizonyos gyógyszert szedőknek lehet fontos.



3. Mivel pótoljuk az édességhiányt?

A mértékletes nassolás akár a cukorbetegség étrendjének is része lehet, azonban kerülni kell a magas zsírtartalmú és cukorral, mézzel készült desz-



szerteket, pl. a habos, linzertésztából készülő édességeket, de heti 1, legfeljebb 2 alkalommal a főétkezés részeként 1-1 kis adag édesítőszerrel elkészített gyümölcsös, sovány tejből készült puding, 1-1 vékony szelet túrós-zselés torta, vagy 1-1 db palacsinta belefér.

4. Van-e időbeni korlátozása annak, hogy mit mikor együnk?

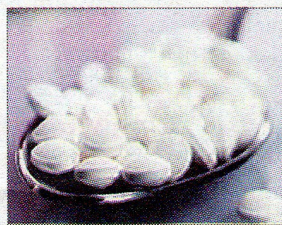
Minden esetben van egy javaslat az étkezések számára és az egyes étkezések szénhidráttartalmára vonatkozóan, ennek az a célja, hogy a napi energia- és tápanyagmennyiség a lehető legegyszerűbben jusson be a szervezetbe és ezáltal elkerülhetővé váljon a vércukorszint



szélsőséges ingadozása. Érvényes a fogyókúrában már megtanult szabály is: lefekvés előtt 3 órával már semmit sem javasolt enni.

5. Mi a helyzet a cukorpótlókkal?

A diabetikus termékekben gyakran használt édesítőszeresek – a fruktóz és a szorbit – a cukorral közel megegyező energia- és szénhidráttartalmúak. Emésztőrendszeri pa-



naszokat okozó hatásuk miatt nem vagy korlátozott mennyiségben javasoltak a diabetikus termékek. Az energiamentes édesítőszeresek, pl. szacharin, aszpartám használhatók.

CS. K.



További hasznos tippet kaphat a témában a www.eletmodkozpont.hu internetes oldalon.

Ma van az Egy csepp világnap!

A harmadik Egy csepp világnap számos újdonságot tartogat az előző évekhez képest. Ma 10:00-18:00 óra között várják az alapítvány munkatársai az érdeklődőket a SYMA Sport- és Rendezvényközpontba. Délelőtt a mozgás és a gyermekműsoroké lesz a főszerep. Délután koncertek, nyereleménysorsolások lesznek. A rendezvény ideje alatt kiállítók termékeivel is megismerkedhetnek a vendégek, valamint ingyenes tanácsadást és számos térítésmentes szűrést vehetnek igénybe a standokon.



Harmadszor

Eörös Antónia és Szellő István is vár mindenkit

A magyar lakosság 10%-a érintett



Fotó: Tumbász Hédi

Éljenek a zöldségek!

Farkasházi Réka és Pártai Lucia is a zöldekre voksol

Itthon kb. 600 ezer cukorbeteg tartanak nyilván, de megközelítőleg további 800 ezren vannak, akinél már fellelhető a kettes típusú diabétesz valamelyik előállapota, azonban még nem diagnosztizálták a betegséget. A diabétesz terjedéséért az elhízás, a helytelen életmód felelős. Ha nem tudja, hogyan kezdjen neki a diétának, hívja segítségül az Egészségügyi Minisztérium által indított Diaktív programot. Kattintson a diaktív.hu internetes oldalra.

Megjelent!

Megjelent a Blikk Extra Egészség téli száma, ahol bővebben olvashat a témáról. Megtudhatja, mit kell tennie, hogy 20-tól 70 éves korig egészséges legyen, kiderül, hogyan előzheti meg az inzhüvelgyulladást, és szemezgethet a legjobb zsírégető teák közül. **Csak 195 forint!**



Ismerje fel a melanomát!

A melanoma a bőr festékszeteiből kiinduló rosszindulatú daganat. A betegség előfordulása évről évre növekszik, egyes becslések szerint 2010-re minden 50. ember bőrrákos lesz élete valamelyik szakaszában, a betegség előfordulása ugyanis nem korhoz kötött. Kialakulására hajlamosít a világos bőr és haj, a testszerte jelentkező nagyszámú és -méretű anyajegy, illetve a betegség családon belüli előfordulása.

– Az évente elvégzett bőrgyógyászati szűrés mellett elengedhetet-

len a rendszeres, havonként végzett önvizsgálat. A bőrfelszínen vagy egyes anyajegyeken észlelt elváltozás esetén forduljunk orvoshoz – tanácsolja dr. Vincze Ildikó bőrgyógyász. Figyelmeztető jel az anyajegy színében, alakjában, szélein észlelt bármilyen változás.

A melanoma csak az esetek 1/3-ban alakul ki korábbi anyajegyéből, 2/3-ban pedig ép bőrön jelentkezik.

A szűrés alkalmával a bőrgyógyász egy speciális nagyítóval átvizsgálja a bőrt, így kiszűri azokat az elváltozásokat, amelyek

vesélyforrást jelentenek vagy azzá válhatnak. Ha a tumor még nem terjedt át a környezetében lévő nyirokcsomókra, akkor a beteg gyógyulási esélyei a diagnózis felállítása után csaknem 100%-osak. Ám a távoli szerveket megtámadó tumor esetén az 5 éves túlélési arány jelentősen romlik. – Az idejében felismert betegség csaknem 100 százalékosan gyógyítható – hívja fel figyelmünket szakértőnk.



További hasznos információt kaphat a témáról, ha a www.dermatica.hu internetes oldalra kattint.



Fotó: AFP

Nagyító alatt így szűrhetők ki a veszélyes elváltozások

HIRDETÉS

„Karácsony a Hotel Napfeny*-ben!”** 2008. december 23-tól 27-ig
5 nap/4 éjszaka
44 000 Ft/fő

- Szállás: bőséges belfrédzettel és menüválasztással
- december 24-én: közös Karácsonyi díszítés
- belső díszítések, ünnepi gyertyafényes vacsora
- december 25-én, 26-án sült gasztronómiai és forrált borral várjuk kedves Vendégeinket.
- 2 aromaolajos relax masszázs,
- 2 fűdőbelépő a Gyógyfürdőbe,
- 1 alkalom szobahasználat,
- 1 alkalom szaunahasználat,
- fűdőköpeny-használat,
- korlátlan fitnesszterem-használat.

Egyéves felár nincst! Udilási csekket elfogadunk!

HOTEL NAPPENY*** 8749. Zalakaros, Termál u. 10.
 Tel.: (93) 340-641. Fax: (93) 340-436
reserve@hotelnapfeny.hu; www.hotelnapfeny.hu