

## EGÉSZSÉG

## Az édes méreggel ismerkedtünk Szegeden

Ez a tartalom archív! A cikkben szereplő információk a megjelenés óta megváltozhattak.



Megjelent: 2016.11.14. 13:50

Szerző: Varga Anna 



Megosztás 0



FRIS



**Több mint hétszáz ezer diagnosztizált cukorbeteg él hazánkban, és nagyjából félmillió lehet azok száma, akik már betegek, de még nem tudnak róla – erre is felhívták a figyelmet a TIK-ben, ahol a cukorbetegség világnapján előadásokkal és interaktív játékokkal várták az érdeklődőket.**

Azt, hogy a kóla nem egészséges és sok cukor van benne, jól tudják a fiatalok, ám sokan nem gondolnák, hogy egy literes, 100%-os rostos narancslé is ugyanannyit tartalmaz, összesen 32 kockacukornyi. Egy félliteres citromos sörben 7, egy másfél literes ízesített ásványvízben 19, míg egy energiatartalomban átszámolva 8 kockacukor található, míg egy ízesített, gyümölcsös joghurtban 4. Ahhoz, hogy még riasztóbbnak tűnjenek ezek a mennyiségek érdemes figyelembe venni, hogy egy kockacukor 3,4 gramm cukor, vagyis ha megiszunk egy liter kólát vagy 100%-os rostos üdítőt majdnem 109 gramm cukrot is elfogyasztunk. A Szegedi Orvostanhallgatók Egyesülete és az SZTE TIK Green Team által rendezett Diabétesz Nap keretében többek között az ételekben és italokban található úgynevezett rejtett cukorkara is ráirányította a figyelmet, sokan nem tudják ugyanis, hogy egy egészségesnek gondolt, ízesített müzliből és rostos üdítőből álló reggelivel már elérjük a javasolt napi szénhidrátbevitel mennyiségét.

Az egyik orvostanhallgató portálunknak elmondta, arra szeretnék ösztönözni a fiatalokat, ha nem is tudnak lemondani az üdítőkről, legalább a csökkentett cukortartalmúakat vásárolják.

„Ezekben az italokban vagy éppen müzliszeletben megtalálható annyi cukor, amennyi szükséges a szervezetnek, ám ezzel nem fognak jóllakni, ezért érdemes light termékeket fogyasztani, ha már lemondani nem tudnak ezekről a termékekről. Müzli helyett reggelire inkább natúr zabpelyhet ajánlok, ami nem tartalmaz hozzáadott cukrot, és lassan szívódik fel, s így később éhez meg az ember” – magyarázta a Szegedi Orvostanhallgatók Egyesületének tagja. Tapasztalatai szerint rengeteg üdítőt fogyasztanak a fiatalok, vizsgaidőszakban pedig az energaitalok is népszerűek körükben, és mivel ezekből a termékekből is egyre több zérót, azaz cukormentes kapható, azt is választhatnák. Elmondta, ő végigkóstolta mindegyiket, szerinte nincs különbség ízben, bár tudja, hogy sokak szerint nem olyan ízletesek, mint cukrozott társaik. Mivel a kekszekből a diabetikusak is tartalmaznak cukrot, az egyetemista szerint a mértékletesség a legfontosabb. „Hosszútávon nagyon megviseli a szervezetet a folyamatos cukorbevitel, az inzulinszint ugyanis folyamatosan magas, hogy csökkentse a vércukorszintet, s mindez a kettes típusú cukorbetegség kialakulásához vezethet. Sokan vannak pre-diabéteszes állapotban, amikor is a vércukorszint már magasabb a normálisnál, de még nem olyan magas, hogy cukorbetegségről beszélhessünk” – magyarázta a negyedéves orvostanhallgató.

A szervezők szerint érdemes tudatosítani azt is, hogy az ételek és italok hány kalóriát tartalmaznak, sokan ugyanis a napi javasolt mennyiség többszörösét fogyasztják, így egy másik standnál erről tudhattak meg többet az érdeklődők. Ha tízóraira egy müzliszelet eszünk, akkor 85 kalóriát viszünk be a szervezetünkbe, egy adagnyi zabkása 196 kalóriát tartalmaz, 2 szeletnyi mozzarella sajt 128 kalória, egy cikkely medvesajt 75, egy darab kakaós palacsinta 140. Egy gyros pitában, 150 grammnyi sült kolbász, illetve egy lángos nagyjából ugyanannyit, 450 kalóriát tartalmaz.

*Sági Gina*, a Szegedi Orvostanhallgatók Egyesületének általános egészségfejlesztés koordinátora portálunknak elmondta, a világon 366 millió embert érint a diabétesz, 10%-ukat érinti a betegség egyes típusa, míg a fennmaradó 90% kettes típusú cukorbetegségben szenved, amelyre a helytelen életmód hajlamosít. Magyarországon több mint hétszáz ezer diagnosztizált cukorbeteg él, és nagyjából félmillióra tehető azok száma, akik már cukorbeteg, de még nem tudnak róla. Egyes becslések szerint 2025-re akár 1 millió diabéteszes is élhet hazánkban. Az orvostanhallgató portálunknak elmondta, sokat tehetünk saját egészségünk megőrzéséért, ám ehhez életmódváltásra van szükség. Saját tapasztalatai szerint másfél hét elegendő arra, hogy átálljon az ember egy új étrendre, illetve például arra, hogy naponta ötször étkezzen, ügyelve arra, hogy mit fogyaszt és mennyit.

A TIK Kongresszusi központjának vezetője, *Miskolczi Ágnes* arról tájékoztatott, több preventív rendezvényhez csatlakoznak, így az orvostanhallgatók programját is felkarolták. Hozzátette, mivel a TIK összetett intézmény, hiszen oktatás és előadások zajlanak a falai között, de van könyvtárunk, kávézójuk és ajándékboltjuk is, így sok fiataalt meg tudnak szólítani. A Diabétesz Nap kapcsán az egész épület összefogott, a kávézóban szénhidrát csökkentett süteményeket lehetett vásárolni, míg a könyvtár a cukorbetegséggel kapcsolatos kiadványokat állított ki, a könyvesbolt pedig kedvezményt adott az egészségtudatos kiadványaira.

A cukorbeteg világnapját az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szervezésében november 14-én tartják 1991 óta az inzulin felfedezője, *Sir Frederick Grant Banting* Nobel-díjas kanadai orvos születésnapján.