

Terhességi cukorbetegség diétás kezelése

1. táblázat. Egyes étkezések szénhidrát tartalma

	125 g CH		150 g CH		175 g CH		200 g CH		225 g CH	250 g CH	275 g CH
R.	20	25	30	35	30	35	35	40	40	45	50
T.	15	15	15	15	20	20	25	25	25	35	35
E.	35	40	40	45	50	55	55	60	60	60	70
U.	15	15	15	15	20	20	25	25	30	35	35
V.	30	30	35	40	40	45	45	50	50	50	60
UV	10		15		15		15		20	25	25

2. táblázat. Élelmiszerek glikémiás indexe

90-100% glykaemiás indexű	malátacukor, burgonyapürépor, főtt burgonya, méz, gabonapehely, kukoricapehely, rizspehely, (általában minden pelyhesítéssel széttroncsolt sejtfalú, nagy szénhidráttartalmú növényi termék), valamint minden cukros (üditő)ital, amely nagyon gyorsan a bélbe jut és felszívódhat.
70-90 % glykaemiás indexű	fehér és félbarna kenyér, zsemle, kifli, Abonett, ostya, kétszersült, sós sütemények, kekszek, édes müzli, pudingpor, tejberizs, fehérliszt, főtt tészták (kivéve a durum búzából készült spagetti és a makaróni), kalács, répacukor
50-70% glykaemiás indexű	zabpehely, kukorica, főtt rizs, feketekenyér, banán, natúr (cukrozatlan gyümölcsle)
30-50% glykaemiás indexű	tej, joghurt, kefir, a legtöbb hazai gyümölcs, spagetti, makaróni (minden durum búzából készült tészta), tejszínes fagylaltok (a nagy zsírtartalom miatt lassan szívódik fel a cukor).
30% alatti glykaemiás indexű	fruktóz, szorbit, lencse, bab, borsó, szójabab, dió, mogyoró, korpás müzli, színes főzelékek, saláták, cékla, retek, paprika, paradicsom

Összeállította: Tibay Rózsa dietetikus, a Babafalva.hu portál szakértője
[Bemutakozás>>](#) | [Kérdezz-felelek>>](#)