



REJUVENMED

REGGELIZŐS TERHELÉS

étkezéssel vércukorvizsgálat

REGGELIK · MÉRÉSI NAPLÓ · TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ

Standardizált reggelik 20, 25 és 30 g szénhidráttartalommal
gluténos és gluténmentes változatban



2026





A vizsgálat menete

Páciensadatok

NÉV	SZÜLETÉSI ÉV	VIZSGÁLAT DÁTUMA
TESTSÚLY (KG)	VIZSGÁLATOT KÉRTE	INDIKÁCIÓ
VÁLASZTOTT REGGELI (KÓD)	CH-MENNYISÉG (G)	MÉRÉS MÓDJA (LABOR / UJJBEGY / CGM)

Előkészület – a vizsgálatot megelőző napokban

- A vizsgálat előtti **3 napban a szokásos étrend** érvényes, napi legalább 150 g szénhidráttal. Ilyenkor ne kezdjen alacsony szénhidráttartalmú vagy ketogén étrendet, mert az meghamisítja az eredményt.
- Ha már beállított diétája van, aszerint étkezzon** – a vizsgálat miatt ne változtasson rajta: tartsa a megbeszélt szénhidrátmennyiségeket és étkezési időpontokat.
- A vizsgálat előtti napon kerülje az **intenzív edzést** és az **alkoholt**.
- A vizsgálatot megelőző 3 napban vezessen részletes táplálkozási naplót** (minden étkezés időpontja, az elfogyasztott étel és ital pontos mennyisége) – így a vizsgálatot esetlegesen befolyásoló 72 órát is látjuk. A naplót a sablon utolsó oldalán találja.
- Reggel a vizsgálatig **ne dohányozzon**, és ne igyon kávét, teát, cukros vagy édesített italt.
- A **gyógyszerek és az inzulin** bevételéről (időpont, dózis, elhagyás) minden esetben előzetesen egyeztessen a kezelőorvossal.
- Lázas, fertőzőes állapothban, illetve akut panaszok esetén a vizsgálatot **halasztani kell**.

A vizsgálat lépései

- Éhomi mérés (0. perc)** – vérvétel vagy ujjbegyes mérés a reggeli megkezdése előtt.
- A kiválasztott reggeli elfogyasztása 10–15 perc alatt.** Az időmérés az **első falattól** indul – ezt az időpontot jegyezze fel.
- Ital:** a reggelihez 2 dl víz vagy cukormentes tea (tej és cukor nélkül). Kávé, gyümölcslé, üdítő nem fogyasztható.
- Mérési pontok:** leggyakrabban a **0. és 90. perc**, vagy a **0. – 60. – 120. perc**. A kezelőorvos ettől eltérően 30. és 90. perces mérést is kérhet. **Ha 3–4 szúrásnál többre lenne szükség, a terhelést CGM-mel kombináljuk** – így a páciens számára lényegesen kíméletesebb a vizsgálat.
- A vizsgálat teljes ideje alatt nyugalom:** ülve kell maradni, séta, mozgás, edzés és dohányzás nem megengedett.
- Panasz esetén** (remegés, izzadás, szédülés, gyengeség, szívdobogásérzés, fejfájás, hasi panasz) azonnal jelezze a személyzetnek, és jegyezze fel a naplóba az időponttal együtt.

Fontos szakmai megjegyzés. A reggelizős (étkezéshes) terhelés a mindennapi étkezéshez kötött, fiziológiás vércukorválaszt mutatja meg: a terápia finomhangolását, a CGM-görbe értelmezését és az étkezés utáni panaszok tisztázását szolgálja. **Nem egyenértékű a 75 g glükózzal végzett standard OGTT-vel**, ezért annak diagnosztikus határértékei erre nem alkalmazhatók. Az eredményt a kezelőorvos értékeli.

20 g szénhidrát



REJUVENMED

20 g CH

csak lassú felszívódású – a páciens egyetlen változatot választ

● Gluténos

G-20/1

Sonkás-sajtos teljes kiőrlésű szendvics

- 45 g teljes kiőrlésű rozskenyér – **20 g CH**
- 40 g sovány felvágott (pulyka-/csirkemellsonka) + 20 g sovány sajt · 100 g paprika

Összesen: 20 g CH

G-20/2

Tojásrántotta teljes kiőrlésű kenyérrel

- 45 g teljes kiőrlésű rozs- vagy grahamkenyér – **20 g CH**
- 2 db tojásból rántotta, 1 tk olajon · 100 g uborka / retek

Összesen: 20 g CH

G-20/3

Tonhalkrémés magvas szendvics

- 50 g magvas teljes kiőrlésű kenyér – **20 g CH**
- 60 g tonhalkonzerv (lében) + 30 g cottage cheese · 100 g paradicsom

Összesen: 20 g CH

G-20/4

Cottage cheese-es tönkölykenyeres szendvics

- 45 g teljes kiőrlésű tönköly- vagy rozskenyér – **20 g CH**
- 100 g cottage cheese, snidling · 100 g retek / uborka

Összesen: 20 g CH

G-20/5

Teljes kiőrlésű palacsinta – sósan vagy édesen

- 31 g teljes kiőrlésű búzaliszt – **20 g CH** (1 tojás + cukormentes mandulaital)
- **sósan:** 40 g felvágott + 20 g sajt | **édesen:** 100 g túró

Összesen: 20 g CH

● Gluténmentes

GM-20/1

Sonkás-sajtos GM kovászos szendvics

- 40 g Free Pékség K1 GM kovászos kenyér – **20 g CH**
- 40 g sovány felvágott + 20 g sovány sajt · 100 g paprika / uborka

Összesen: 20 g CH

GM-20/2

Tojásrántotta cirokkenyérrel

- 51 g Tibidabo cirok kenyér – **20 g CH**
- 2 db tojásból rántotta · 100 g uborka / retek

Összesen: 20 g CH

GM-20/3

Sonkás-tojáskrémés GM szendvics

- 51 g Tibidabo cirok kenyér – **20 g CH**
- 60 g tojáskrém + 40 g sovány felvágott · 100 g zöldség

Összesen: 20 g CH

GM-20/4

GM zabkása vagy zablepény

- 33 g gluténmentes zabpehely – **20 g CH**
- **kásaként:** vízben vagy cukormentes mandula-/kókuszitalban főzve + 100 g túró vagy ricotta, fahéj
- **lepényként:** 1 tojással kikeverve, serpenyőben sütve + 100 g túró vagy 40 g felvágott + 20 g sajt

Összesen: 20 g CH

GM-20/5

Hajdina-, köles- vagy quinoakása

- 29 g hajdinadara **vagy** 29 g köles **vagy** 31 g quinoa (nyersen) – **20 g CH**
- **sósan:** 1 tojással összesütve + 40 g felvágott | **édesen:** 100 g túró

Összesen: 20 g CH

25 g szénhidrát



REJUVENMED

25 g CH

csak lassú felszívódású – a páciens egyetlen változatot választ

● Gluténos

G-25/1

Sonkás-sajtos teljes kiőrlésű szendvics

- 56 g teljes kiőrlésű rozskenyér – **25 g CH**
- 40 g sovány felvágott (pulyka-/csirkemellsonka) + 20 g sovány sajt · 100 g paprika

Összesen: 25 g CH

G-25/2

Tojásrántotta teljes kiőrlésű kenyérrel

- 56 g teljes kiőrlésű rozs- vagy grahamkenyér – **25 g CH**
- 2 db tojásból rántotta, 1 tk olajon · 100 g uborka / retek

Összesen: 25 g CH

G-25/3

Tonhalkrémés magvas szendvics

- 63 g magvas teljes kiőrlésű kenyér – **25 g CH**
- 60 g tonhalkonzerv (lében) + 30 g cottage cheese · 100 g paradicsom

Összesen: 25 g CH

G-25/4

Cottage cheese-es tönkölykenyeres szendvics

- 56 g teljes kiőrlésű tönköly- vagy rozskenyér – **25 g CH**
- 100 g cottage cheese, snidling · 100 g retek / uborka

Összesen: 25 g CH

G-25/5

Teljes kiőrlésű palacsinta – sósan vagy édesen

- 38 g teljes kiőrlésű búzaliszt – **25 g CH** (1 tojás + cukormentes mandulaital)
- **sósan:** 40 g felvágott + 20 g sajt | **édesen:** 100 g túró

Összesen: 25 g CH

● Gluténmentes

GM-25/1

Sonkás-sajtos GM kovászos szendvics

- 50 g Free Pékség K1 GM kovászos kenyér – **25 g CH**
- 40 g sovány felvágott + 20 g sovány sajt · 100 g paprika / uborka

Összesen: 25 g CH

GM-25/2

Tojásrántotta cirokkenyérrel

- 64 g Tibidabo cirok kenyér – **25 g CH**
- 2 db tojásból rántotta · 100 g uborka / retek

Összesen: 25 g CH

GM-25/3

Sonkás-tojáskrém GM szendvics

- 64 g Tibidabo cirok kenyér – **25 g CH**
- 60 g tojáskrém + 40 g sovány felvágott · 100 g zöldség

Összesen: 25 g CH

GM-25/4

GM zabkása vagy zablepény

- 42 g gluténmentes zabpehely – **25 g CH**
- **kásaként:** vízben vagy cukormentes mandula-/kókuszitalban főzve + 100 g túró vagy ricotta, fahéj
- **lepenyként:** 1 tojással kikeverve, serpenyőben sütve + 100 g túró vagy 40 g felvágott + 20 g sajt

Összesen: 25 g CH

GM-25/5

Hajdina-, köles- vagy quinoakása

- 36 g hajdinadara **vagy** 36 g köles **vagy** 39 g quinoa (nyersen) – **25 g CH**
- **sósan:** 1 tojással összesütve + 40 g felvágott | **édesen:** 100 g túró

Összesen: 25 g CH



30 g szénhidrát

30 g CH

csak lassú felszívódású – a páciens egyetlen változatot választ

● Gluténos

G-30/1

Sonkás-sajtos teljes kiőrlésű szendvics

- 67 g teljes kiőrlésű rozskenyér – **30 g CH**
- 40 g sovány felvágott (pulyka-/csirkemellsonka) + 20 g sovány sajt · 100 g paprika

Összesen: 30 g CH

G-30/2

Tojásrántotta teljes kiőrlésű kenyérrel

- 67 g teljes kiőrlésű rozs- vagy grahamkenyér – **30 g CH**
- 2 db tojásból rántotta, 1 tk olajon · 100 g uborka / retek

Összesen: 30 g CH

G-30/3

Tonhalkrémés magvas szendvics

- 75 g magvas teljes kiőrlésű kenyér – **30 g CH**
- 60 g tonhalkonzerv (lében) + 30 g cottage cheese · 100 g paradicsom

Összesen: 30 g CH

G-30/4

Cottage cheese-es tönkölykenyeres szendvics

- 67 g teljes kiőrlésű tönköly- vagy rozskenyér – **30 g CH**
- 100 g cottage cheese, snidling · 100 g retek / uborka

Összesen: 30 g CH

G-30/5

Teljes kiőrlésű palacsinta – sósan vagy édesen

- 46 g teljes kiőrlésű búzaliszt – **30 g CH** (1 tojás + cukormentes mandulaital)
- **sósan:** 40 g felvágott + 20 g sajt | **édesen:** 100 g túró

Összesen: 30 g CH

● Gluténmentes

GM-30/1

Sonkás-sajtos GM kovászos szendvics

- 60 g Free Pékség K1 GM kovászos kenyér – **30 g CH**
- 40 g sovány felvágott + 20 g sovány sajt · 100 g paprika / uborka

Összesen: 30 g CH

GM-30/2

Tojásrántotta cirokkenyérrel

- 77 g Tibidabo cirok kenyér – **30 g CH**
- 2 db tojásból rántotta · 100 g uborka / retek

Összesen: 30 g CH

GM-30/3

Sonkás-tojáskrém GM szendvics

- 77 g Tibidabo cirok kenyér – **30 g CH**
- 60 g tojáskrém + 40 g sovány felvágott · 100 g zöldség

Összesen: 30 g CH

GM-30/4

GM zabkása vagy zablepény

- 50 g gluténmentes zabpehely – **30 g CH**
- **kásaként:** vízben vagy cukormentes mandula-/kókuszitalban főzve + 100 g túró vagy ricotta, fahéj
- **lepényként:** 1 tojással kikeverve, serpenyőben sütve + 100 g túró vagy 40 g felvágott + 20 g sajt

Összesen: 30 g CH

GM-30/5

Hajdina-, köles- vagy quinoakása

- 43 g hajdinadara **vagy** 43 g köles **vagy** 47 g quinoa (nyersen) – **30 g CH**
- **sósan:** 1 tojással összesütve + 40 g felvágott | **édesen:** 100 g túró

Összesen: 30 g CH

DÁTUM

A REGGELI KEZDETE (ÓÓ:PP)

A REGGELI VÉGE (ÓÓ:PP)

ELFOGYASZTOTT REGGELI KÓDJA ÉS MEGNEVEZÉSE

CH-MENNYISÉG (G)

PROTOKOLL

☐ 0–90 perc☐ 0–60–120 perc☐ egyedi:

CGM-MEL KOMBINÁLVA

☐ igen☐ nem

szenzor típusa:

Vércukorértékek

MÉRÉSI PONT	IDŐPONT	VÉRCUKOR (MMOL/L)	TÜNET, MEGJEGYZÉS
Éhomi – 0. perc			
30. perc (kérésre)			
60. perc			
90. perc			
120. perc			

Panaszok, közérzet a vizsgálat alatt

Dietetikus / orvos megjegyzése

Kisokos – a mintaétrend elvei szerint

- A reggeli kizárólag lassú felszívódású szénhidrátot tartalmazhat.** Gyümölcs, tej, joghurt, kefir, méz, dzsem, puffasztott vagy extrudált termék (pl. Abonett), fehér kenyér és fehér pékáru nem kerülhet bele.
- Nem számolandó szénhidráttartalmúak:** sovány felvágott, sovány sajt, tojás, túró, cottage cheese, ricotta, halkonzerv, tojáskrém; vaj, margarin; max. 200 g olyan zöldség, amelynek 100 g-ja 5 g-nál kevesebb szénhidrátot tartalmaz; cukor- és mézmentes tea. **Minden reggeli tartalmaz teljes értékű fehérjeforrást** (sovány felvágott, sajt, tojás, túró, cottage cheese, ricotta, halkonzerv) – ne hagyja el. Tehéntej helyett cukormentes kókusz- vagy mandulaital.
- A számítás alapja (g CH/100 g):** teljes kiőrlésű rozs-, graham- és tönkölykenyér 45 · magvas teljes kiőrlésű kenyér 40 · gluténmentes zabpehely 60 · teljes kiőrlésű búzaliszt 65 · GM kovászos kenyér 50 · cirok kenyér 39 · hajdina és köles 70 · quinoa 64. A kásák alapanyagát nyersen mérje; más márka esetén a csomagoláson feltüntetett értékkel számoljon át.
- 30 g CH-nak megfelelő további GM kenyerek:** 143 g Mentés Pékség gyökörkényér · 65 g Free Pékség K2 · 83 g Tibidabo ciabatta · 65 g Tiszta Ízek GM házi kenyér · 90 g Szafi Bakery kovászos vekni ($20 \text{ g CH-hoz} \times 0,67 \cdot 25 \text{ g CH-hoz} \times 0,83$).
- 4-nél több mérési pont esetén CGM-mel kombináljuk** a terhelést – kevesebb szűrés, kíméletesebb vizsgálat; ujjbegyes kontroll az éhomi és a csúcsertéknel elegendő. **Ismételt vizsgálatnál ugyanazt a reggelit** válassza, ugyanabban a mennyiségben – így lesznek az eredmények összehasonlíthatók.

NÉV 1. NAP DÁTUMA 2. NAP DÁTUMA 3. NAP DÁTUMA

Tippek a pontos naplózáshoz

- Minden étkezésnél jegyezze fel az **időpontot**, az elfogyasztott **ételt és italt**, valamint a **pontos mennyiséget** – grammban, deciliterben, vagy háztartási mértékkel (ek = evőkanál, tk = teáskanál, bögre, db).
- Ne változtasson az étrendjén a napló kedvéért** – pontosan azt írja le, ahogy valóban étkezik. A cél a valós kép, nem a „szép” napló.
- A mennyiséget mérje le:** a gabonaféléket és kásaalapanyagot nyersen, a kenyeret és a húst nyersen vagy készen (jelölje, melyiket).
- A kóstolás, nassolás, cukros ital és alkohol is étkezés** – ezeket is írja be, akkor is, ha csak pár falat volt.
- Az alsó sorba kerüljön a **folyadékbevitel, a mozgás** (mikor, mennyi ideig), a **gyógyszer- és inzulinadag**, valamint az alvás ideje.
- Ha egy nap eltért a szokásostól (ünnepek, éjszakai műszak, betegség, stressz), **jelezze ugyanitt**.

ÉTKEZÉS	1. NAP	2. NAP	3. NAP (a vizsgálat előtti nap)
Reggeli			
Tízórai			
Ebéd			
Uzsonna			
Vacsora			
Utóvacsora			
Folyadék, mozgás, egyéb			