

SZOMOR SÁNDOR  
**IRÁNYTŰ**



**A SZAKSZERŰ DIÉTÁS  
ÉTKEZÉS NEM  
ÉHEZÉS**

*Az összeállítás saját hétköznapi tapasztalataimra alapozott információkat tartalmaz – a testtömeg csökkentést, a vércukor és a koleszterin szint normál értékének beállítását célzó – egy diabetológus szakorvos és dietetikus szakember által ellenőrzött diétás étrend, és egészséges életforma kialakításához.*

*„Nem elég a jóra vágyni:  
A jót akarni kell!  
És nem elég akarni:  
de tenni, tenni kell!  
A jószándék kevés!”*

*Váci Mihály*

## CUKORBETEG LETTEM ...

Elérve a számomra meghatározott nyugdíjkorhatárt, 2021 őszén pontot tettem életem regénye „aktív pályafutás” című fejezetének végére. Szerencsésnek mondhatom magam, mert nem túl sokszor szorultam orvosi kezelésre. Tulajdonképpen egy gyerekkori mandulaképvétel kórházban, valamint járóbetegként egy nagybacska vesekő „világra hozása”, egy szájsebészeti műtét és két kéztörés került az orvosi dokumentációmba 60 év alatt. A gyógyszereket csak hírből ismerem.

Nem dohányzom, nem kávézom. Alkoholt módjával iszok (az elmúlt bő 20 évben is csak sört, és előtte sem voltam muslinca típus ☺). Amikor tehettem, sportoltam. Csak mindezt (általában napi 9-10 órnyi) munka után, este, vagy hétvégén. Ráadásul az étkezés sem volt rendszerezettnek tekinthető. Szeretek főzni (az ismerőseim szerint tudok is), de nem nagyon volt idő kibontakozni. Az okokat nem firtatva elfogadtam – főleg, hogy semmilyen érezhető tünet nem utalt betegségre –, hogy általában magas a koleszterin- és a vércukorszintem. Nem nagyon, de az.

Éber szemű házi orvosom egy jogosítvány hosszabbítás okán elküldött laborvizsgálatra (is). Nem volt akkor sem érezhető tünetem, de jelezte, hogy szerintem „baj van”, ami így egyszerű testi vizsgálattal, szinte ránézésre is kijelenthető. A leleteket kézhez véve nem igazán érte el az ingerküszöböm, hogy a vércukor- és koleszterinszint eredmények magasan a normál értékhatárok felett voltak. A doktornő felhívta a figyelmem, hogy tulajdonképpen „vastagon” kettes típusú cukorbetegség tüneteit produkáltam. Láttam, hogy nem hat meg különösebben a dolog, feltette a kérdést: miért választottam őt házi orvosnak, ha nem akarom komolyan venni az intelmeit? Erre nem igazán lehet mit válaszolni. Átgondoltam (Azért választottam, mert jó szakembernek tartom. És akkor most miért nem hallgatók rá? Ennyire hülye lennék? Nem hiszem ... Lássuk a medvét!). Kaptam tőle több kiadványt, sok hasznos tanácsot. Na és jó pár beutalót különböző célirányos vizsgálatokra, amelyek alapján kiderült: teljesen helyesnek bizonyult a házi orvosi diagnózis. Mindjárt adott a koleszterin beállítására gyógyszert.

A diabetológus szakorvos felírt egy vércukorszint szabályozó gyógyszert, továbbá – a fentebb leírtakra, és a leletekre is tekintettel – az javasolta, hogy 2022. december végéig ne fogyasszak alkoholt, ne egyek „cukros” ételeket, és törekedjek a testtömeg (köznyelvi lánykori nevén: testsúly ☺) csökkentésre. Év végére a 80-82 kilót tűztük ki célul. Mérjem minden nap a vérnyomásom, a vércukorszintem (egy héten napi négyszer reggel, éhgyomorral – jele a táblázatokban – »re«, háromszor ebéd »eu« vagy vacsora »vu« után másfél órával). Meg úgy általában alakítsam át az életmódomat ☺. Az általa meghatározottakra tekintettel többször konzultáltam szakképzett dietetikussal, aki összeállított egy napi négy étkezésből álló, személyre szabott mintaétrendet. Ezt „végig ettem”, majd elkezdtem összeboronálni a saját receptjeimmel, és más szakirodalmi ajánlásokkal. Ahogy Pelikán József mondta egykoron, „akkor még nem sejtettem”. Mármost azt, hogy mekkora fába is vágom a fejszém ...

Nagyjából három héten keresztül a Lehel csarnok és a környező boltok közötti ingázással, illetve a konyhában mulattam az időt. Aki ismernek, tudják: utálok vesztíteni. Minden ételt lefényképeztem, grafikonra vittem a vércukorszint alakulását, és táblázatban vezettem a fontosabb „életmód adatokat”. Tettem ezt azért, hogy a szakemberek megfelelő visszajelzést kapjanak javaslataik megvalósulásáról, és ez nekem is egyfajta figyelmeztetésként szolgálhat a jövőre nézve.

Elhatároztam, a 2023-as esztendő már úgy indítom, hogy van a kezemben egy „IRÁNYTŰ”, ami segít a gyógyszerbeállítás időszakában szerzett tapasztalatok hétköznapjaimba építésében. Használhatom, legyen bárhol is a nagyvilágban. Itthon, vagy utazgatás közben. Elkezdtem összeállítani egy dossziét, ami tartalmazza az „életmód reformom” fontosabb információit. Ezeket összegeztem az alábbiakban.

Hangsúlyozom, nem vagyok orvos, sem dietetikus szakember, sőt ennek az egésznek alapjában semmi köze nincs a végzettségemhez. Egyszerűen megfogadtam a hozzáértők tanácsait. Ami szerintem különösen fontos: változás csak rendszeres testmozgás beiktatásával, megfelelő, változatos, rendszert tükröző étkezéssel (ideértve az alapanyagok kiválasztását is) érhető el! Igazán hatékonyaknak ezek így együtt lehetnek. Szükség esetén mindezeket gyógyszeres kezelés is segítheti. A gyógyszerekről rengeteg riogató olvasható/hallható. Engem nem különösen érdekelt. Ezt az utat választottam, és még élek... ☺. A testtömegem az október eleji 91,9 kg-ról december végére 80 kg alá csökkent, és ahogy a mellékelt fotókból és receptekből kitűnik, éhezéssel szó sincs, és nem is tervezek koplalást. A vérnyomásom is megfelelő mederbe terelődött ...

Az is kiderült, hogy a környezetemben ismerősök, ismeretlenek egyaránt sokan küzdenek hasonló problémákkal. Azt el kell ismernem, hogy munka mellett elég nehéz lett volna ezt megvalósítani. Ezért döntöttem úgy, hogy többek javaslatára összerakom egy füzetbe az egészet. Ebben látható hogy mit tettem, mi lett az eredmény, és mit szándékozok tenni a jövőben.

KÖSZÖNÖM MINDENKINEK, AKI ERŐT ADOTT, BÍZTATOTT, AKI SEGÍTETT A „STRUCC FEJÉT KIHÚZNI A HOMOKBÓL”. ORVOSOKNAK, SZAKASSZISZTENSEKNEK, VOLT KOLLÉGÁIMNAK, ISMERŐKNEK, KERESKEDŐKNEK, A „CANONOS CSAPATNAK” ...

dr.szomor.sandor@gmail.com

# CÉLIRÁNYOS VIZSGÁLATOK, TANÁCSADÁSOK



DR. HAJDU ÁGNES  
HÁZIORVOS  
BELGYÓGYÁSZ  
PSZICHOTERAPEUTA



LABORVIZSGÁLATOK  
BUDAPEST  
XIII. KERÜLET VISEGRÁDI UTCAI  
SZAKRENDELŐ



COMPUTERES  
SZEMVIZSGÁLATOK  
DR. OZSVÁTH MÁRIA  
SZEMÉSZ SZAKORVOS



ALHÁSI ULTRAHANG  
DR. FEHÉR ISTVÁN  
RADIOLÓGUS FŐORVOS



DR. BUZÁS GYÖRGY PHD  
BELGYÓGYÁSZ  
GASZTROENTEROLÓGUS  
DIABETOLÓGUS



SOÓS MELINDA  
DIETETIKUS



**Benyovszky Orvosi Központ**  
FELNÖTT- ÉS GYERMEKORVOSI SZAKRENDELÉS



NYAKI ULTRAHANG  
DR. MÁRTON ERIKA  
RADIOLÓGUS



1111 Budapest, Eötvös u. 1-3. I. Tel.: +36 1 2250714, II. Floor: +36 1 2250715

A Gastroenterológia Szakmai Kollegium által  
a krónikus vírushepatitisek kezelésére kijelölt centrumok sorába  
beiktatott hepatológiai magánorvosi rendelő

Centrumunk a járványügyi veszélyeztetés alatti körülmények mellett tartással működik. Ez idő alatt előnyvezés, tevékenységletés előfordulhat a  
06-20-918677 telefonszámon kérhető, munkanapokon 10-15 óra közötti megérkezéseket köszönjük!



FIBROSCAN MÁJVIZSGÁLAT  
DR. HORVÁTH GÁBOR  
ORVOSTUDOMÁNYOK KANDIDÁTUSA  
BHC INTÉZMÉNYVEZETŐ FŐORVOS

# AKTÍV MOZGÁS



Heti öt alkalommal vagy a szabadban, vagy a lakásban kb. egy órányi időt sport jellegű, aktív testmozgással töltök. Még 2021 elején eliptikus tréneret, illetve egy evezőpadot (amin lehet felülést is csinálni) telepítettem a könyvespolcok közé. Emellett rendelkezésemre áll egy kis toldozkodó keret és gumikötél is. A fekvőtámaszt sem szoktam kihagyni. Ez így pont elég ... ☺ Amennyiben van rá mód, a szabadban mozgok. A pesti alsó rakparton a sétától azért erősebb iramban legyaloglok bő 5 kilométert. Esetenként kis bemelegítő futás után próbára teszem egy TRX heveder szakító szilárdságát. Jobban bírja, mint én. Legalábbis eddig nem szakadt el, én „adtam fel”. Ilyenkor „büntiből” kicsit lépcsőzők... Nem adom fel... ☺



Rejtő Jenő után szabadon: „Az idő vas foga elrepült felettünk”. Ha tetszik, ha nem, tudomásul kell venni, hogy az emberfia elmúlt húsz. Az edzések mennyiségével, intenzitásával kapcsolatban sem akarok átesni a ló túloldalára, ezért gondoltam a terhelés mellett a test, az izmok „egészségére” is. Két-három hetente Palaczkj Brigitta okleveles masször regeneráló sportmasszázsja szinte újjá varázsol, tanácsaival segít abban, hogy a sport javítson fizikális állapotomon és ne rontson azon.

# A SZÁMOMRA ELŐÍRT ZSÍRSZEGÉNYDIÉTÁS ÉTREND ALAPVETÉSEI

Általános szakirodalmi megállapítás szerint 1 g szénhidrát bevitelével 4,15 kcal energiához jut az emberi szervezet. Az 1 g mennyiségű fehérje 4,12 kcal, és a zsír 9,3 kcal energiát generál. Az egészséges ember táplálkozása során jellemzően a napi energia mennyiség 55-58 %-át a szénhidrátok, a 12-15 %-át a fehérjék, és a 30 %-át a zsírok teszik ki.

Grammokban kifejezett naponta beviendő tápanyagszükséglet a következők szerint határozható meg: energia bevitel szorozva a makrotápanyag százalékos értékével (E%).

A 2022. október 17-én a diabetológus szakorvos által meghatározott maximális értékek:

- **energiabevitel:** 1450-1550 kcal;
- **szénhidrát:** 160-170 gramm.

A fentiek alapján a dietetikus szakember az alábbiak megvalósítását javasolta:

- **szénhidrát** –  $1550 \times 0,45 = 697,5 \text{ kcal} \Rightarrow 697,5 : 4,15 = 168,15 \text{ gramm}$ ;  
bevitel megoszlása: reggeli 40 gramm, ebéd 60 gramm; tízórai/uzsonna 20 gramm, vacsora 40 gramm;
- **fehérje** –  $1550 \times 0,25 = 387,5 \text{ kcal} \Rightarrow 387,5 : 4,12 = 94 \text{ gramm}$ ;
- **zsír** –  $1550 \times 0,3 = 465 \text{ kcal} \Rightarrow 465 : 9,3 = 50 \text{ gramm}$ .

makrotápanyag	energiaszázalék	gramm
szénhidrát	45 E%	168
fehérje	25 E%	94
zsír	30 E%	50

A 2022. december 05-i kontroll vizsgálat alkalmával a diabetológus szakorvos által meghatározott maximális érték:

- **energiabevitel:** 1800 kcal;

A fentiek alapján:

- **szénhidrát** –  $1800 \times 0,45 = 810 \text{ kcal} \Rightarrow 810 : 4,15 = 195,18 \text{ gramm}$ ;  
bevitel megoszlása: reggeli 45 gramm, ebéd 70 gramm; tízórai/uzsonna 25 gramm, vacsora 45 gramm;
- **fehérje** –  $1800 \times 0,25 = 450 \text{ kcal} \Rightarrow 450 : 4,12 = 109,22 \text{ gramm}$ ;
- **zsír** –  $1800 \times 0,3 = 540 \text{ kcal} \Rightarrow 540 : 9,3 = 58,06 \text{ gramm}$ .

makrotápanyag	energiaszázalék	gramm
szénhidrát	45 E%	195
fehérje	25 E%	109
zsír	30 E%	58

A napi 3 főétkezést (reggeli, ebéd, vacsora) és 1 kisétkézést (tízórai vagy uzsonna) tartalmazó étrend összeállításakor törekedni kell az ún. **okostányér-elv**ben foglalt arányok betartására, és alacsony, ritkábban közepes glikémiás indexű élelmiszerek használatára.

Napi 3,5 liter folyadék (ideértve az ételekben és alapanyagokban lévő folyadékot is) bevétele ajánlott.



Nap	Vérc.. (mmol/l)	Vérnyom (mmHg)	Étkez. bevitt energ. (kcal)	Energ. felh. sport (kcal)	Étkez. bevitt szénh. (gramm)	Étkez. bevitt fehérje (gramm)	Étkez. bevitt zsír (gramm)	Gyógyszer
1. szom.								X.e
2. vas.								X.e
3. hét.	re 6,9							X.e
4. kedd	ru 12,2							X.e
5. szer.	ee 5,0							X.e
6. csüt.	eu 5,7							X.e
7. pén.	ve 5,4							X.e-M.e
8. szom.	vu 11,0							X.e-M.e
9. vas.	re 5,8							X.e-M.e
10. hét.	re 5,9							X.e-M.e
11. kedd	re 5,9							X.e-M.e
12. szer.	vu 9,2							X.e-M.e
13. csüt.	re 6,1							X.e-M.e
14. pén.	re 5,7							X.e-M.r+e
15. szom.	vu 8,1							X.e-M.r+e
16. vas.	re 5,2							X.e-M.r+e
17. hét.	eu 7,0		915	0	107,6	50,78	28,02	X.e-M.r+e
18. kedd	re 5,5		1467	357	178	110,5	87	X.e-M.r+e
19. szer.	eu 5,4		1101	360	131,05	55,35	33,33	X.e-M.r+e
20. csüt.	re 4,7		1340	353	200	54,54	22,8	X.e-M.r+e
21. pén.	vu 6,2		1474	355	165	74,6	70,35	X.e-M.3x1
22. szom.	re 4,9		1132	355	144,7	66,65	28,03	X.e-M.3x1
23. vas.	eu 5,7		1522	353	144,9	108,7	51,45	X.e-M.3x1
24. hét.	re 4,9	135/80	1285	0	179,84	60,44	30,09	X.e-M.3x1
25. kedd	re 5,3	124/70	1372	357	196,25	58,44	51,41	X.e-M.3x1
26. szer.	re 5,4	131/73	2056	0	224,12	118,9	66,57	X.e-M.3x1
27. csüt.	vu 5,8	145/76	1362,2	355	153,9	77,83	45,17	X.e-M.3x1
28. pén.	re 5,2	140/83	1415	360	165,18	72,6	48,87	X.e-M.r+e
29. szom.	re 5,0	166/83	1604,6	355	154,15	66,07	74,44	X.e-M.r+e
30. vas.	eu 5,8	168/92	1613,4	TRX	161,6	89,65	55,25	X.e-M.r+e
31. hét.	re 5,0	144/82	1866,2	TRX	161,2	76,9	94,9	X.e-M.r+e

Gyógyszer: **XETER** 40 mg filmtabletta rozuvasztatin, jelölése: **X** (adagolás: este 1)

**Merckformin** 500 mg metformin-hidroklorid, jelölése: **M**

Merckformin 500 mg adagolás jelölése  
reggel és este: **r+e**, reggel-délben, este: **3x1**

Soós Melinda javaslatainak  
felhasználásával készült  
étrend időszaka



TESTTÖMEG MÉRÉS (este, vacsora után)					
dátum	október 3.	október 9.	október 13.	október 20.	október 27.
testtömeg (kg)	91,9	88,9	89,4	88,4	86,6

Nap	Vérc.. (mmol/l)	Vérnyom (mmHg)	Étkez. bevitt energ. (kcal)	Energ. felh. sport (kcal)	Étkez. bevitt szénh. (gramm)	Étkez. bevitt fehérje (gramm)	Étkez. bevitt zsír (gramm)	Gyógyszer
1. kedd	re 5,2	171/81	1073,2	359	126,56	76,42	33,2	X.e-M.r+e
2. szerda	eu 5,4	147/84	1334	0	141,4	70,1	52,35	X.e-M.r+e
3. csüt.	vu 7,3	150/94	1439,2	360	152,25	74,3	52,35	X.e-M.r+e
4. péntek	re 5,3	146/88	1679,9	0	180,65	118,85	69,11	X.e-M.e
5. szom.	eu 6,3	132/71	2331,8	112 <	211,45	159,15	86,56	X.e-M.e
6. vas.	re 5,3	146/97	1420	110 <	165,9	68,44	50,94	X.e-M.e
7. hétfő	re 5,5	160/110	1637,3	0	115,42	104,7	80,15	X.e-M.e
8. kedd	eu 6,4	137/78	1020,8	357	111,71	60,29	34,33	X.e-M.e
9. szerda	re 5,2	153/82	1614,8	110 <	198,2	88,98	47,55	X.e-M.e
10. csüt.	vu 7,3	147/77	1333,9	104 <	133,84	56,34	59,54	X.e-M.e
11. péntek	re 4,7	130/89	1601,4	0	146,02	95,23	66,62	X.e-M.e
12. szom.	re 5,4	152/87	1491,7	361	108,59	95,3	70,56	X.e-M.e
13. vas.	eu 8,4	143/76	1575,1	TRX	154,55	84,12	60,63	X.e-M.e
14. hétfő	vu 8,4	128/63	1573,5	TRX	150,32	86,64	65,55	X.e-M.e
15. kedd	re 5,4	154/90	1265,,1	0	128,77	59,4	51,43	X.e-M.e
16. szerda	re 5,3	143/81	1728,8	119 <	179,76	83,89	80,29	X.e-M.e
17. csüt.	vu 9,5	138/63	1548,1	364	119,04	98,74	63,31	X.e-M.e
18. péntek	re. 4,9	140/81	1507,5	0	96,08	86	52,62	X.e-M.r+e
19. szom.	eu. 5,5	167/77	1706	117 <	203,42	78,7	59,6	X.e-M.r+e
20. vas.	re 5,1	149/79	1336,9	120 <	199,7	74,31	20,65	X.e-M.r+e
21. hétfő	vu. 6,9	143/76	1268,7	115 <	184,59	63,49	37,45	X.e-M.r+e
22. kedd	re 4,9	144/75	1695	0	200,38	56,81	72,23	X.e-M.r+e
23. szerda	re 6,0	118/75	1647,9	115 <	126,48	87,95	82,47	X.e-M.r+e
24. csüt.	vu. 7,4	133/71	1398	122 <	137,1	75,96	56,82	X.e-M.r+e
25. péntek	re 4,7	147/75	1365	362	150,15	54,33	59,94	X.e-M.r+e
26. szom.	vu 7,1	133/75	1732	0	178,09	76,25	65,92	X.e-M.r+e
27. vas.	eu 4,6	132/72	1538,9	365	151,77	85,33	47,87	X.e-M.r+e
28. hétfő	re 4,8	145/78	1794	TRX	159,5	104,89	75,01	X.e-M.r+e
29. kedd	re 5,0	140/73	1642,5	0	207,3	97,99	42,11	X.e-M.r+e
30. szerda	re 5,3	142/74	1690,8	365	169,27	81,35	71,3	X.e-M.r+e
vérc.7 nap.á.: 5,5		vérc.14 nap.á.:5,8		vérc.30 nap.á.:5,9		vérc.60 nap.á.: 6,1		

Gyógyszer: **XETER** 40 mg filmtabletta rozuvasztatin, jelölése: **X** (adagolás: este 1 db)

**Merckformin** 500 mg metformin-hidroklorid, jelölése: **M**

Merckformin 500 mg adagolás jelölése  
 este: **e**, reggel és este: **r+e**, reggel-délben, este: **3x1**

TESTTÖMEG MÉRÉS (este, vacsora után)					
dátum	nov. 3.	nov. 10.	nov 17.	nov. 24..	nov. 30.
testtömeg (kg)	<b>86,1 kg</b>	<b>85,0</b>	<b>83,6</b>	<b>83,0</b>	<b>82,7</b>

Nap	Vérc.. (mmol/l)	Vérnyom (mmHg)	Étkez. bevitt energ. (kcal)	Energ. felh. sport (kcal)	Étkez. bevitt szénh. (gramm)	Étkez. bevitt fehérje (gramm)	Étkez. bevitt zsír (gramm)	Gyógyszer
1. csüt.	vu 5,9	131/66	2003,6	366	171,84	84,1	102	X.e-M.r+e
2. péntek	re 4,2	150/84	1539	0	149,84	86,29	56,9	X.e-M.r+e
3. szom.	re 5,4	149/83	1865	365	170,42	125,34	72,26	X.e-M.r+e
4. vas.	eu 5,3	140/74	1712	366	164,13	122,61	54,8	X.e-M.r+e
5. hétfő	re 4,5	134/96	1657,1	112 <	180,59	67,45	63,65	X.e-M.r+e
6. kedd	re 4,6	148/71	1162,2	0	141,51	51,77	37,5	X.e-M.r+e
7. szerda	eu 5,8	146/76	1533,5	364	169,59	56,65	63,22	X.e-M.r+e
8. csüt.	vu 7,7	123/62	1741	116 <	181,98	79,06	65,1	X.e-M.r+e
9. péntek	re 5,0	123/69	1314,2	0	117,92	94,7	47,93	X.e-M.r+e
10. szom.	eu 5,4	140/72	1315,6	120 <	104,27	127,95	50,28	X.e-M.r+e
11. vas.	re 4,6	134/77	1788,8	118 <	188,69	97,2	69,58	X.e-M.r+e
12. hétfő	vu 5,1	149/68	1143<	0	122,96	82,82 <	24,92 <	X.e-M.r+e
13. kedd	re 4,3	130/67	1201,4	119 <	129,51	70,74	35,2	X.e-M.r+e
14. szerda	re 4,8	148/65	1237,4	115 <	143,87	62,45	39,81	X.e-M.r+e
15. csüt.	vu 6,8	150/70	1652,1	0	172,04	94,01	68,14	X.e-M.r+e
16. péntek	re 5,0	135/74	1648	114 <	178,34	72,15	66,24	X.e-M.r+e
17. szom.	eu 6,8	142/66	1622,9	117 <	100,36	114,17	81,05	X.e-M.r+e
18. vas.	re 4,7	146/77	1844,3	117 <	166,88	82,95	80,66	X.e-M.r+e
19. hétfő	re 4,9	148/72	1648,7	0	169,66	110,11	42,83	X.e-M.r+e
20. kedd	eu 5,9	130/66	1761,7	125 <	146,95	81,6	91,93	X.e-M.r+e
21. szerda	re 5,5	124/69	1595,8	113 <	162,14	83,75	58,19	X.e-M.r+e
22. csüt.	vu 6,4	127/64	1606	119 <	177,64	95,8	48,56	X.e-M.r+e
23. péntek	re 5,0	123/69	1486,3	0	149,16	97,98	48,26	X.e-M.r+e
24. szom.	re 5,4	142/69	1749,2	367	140,49	117,3	80,87	X.e-M.r+e
25. vas.	eu 6,0	139/63	1740,9	365	175,68	115,42	63,86	X.e-M.r+e
26. hétfő	re 4,8	116/62	1737,8	0	178,59	98,18	67,62	X.e-M.r+e
27. kedd	eu 6,3	127/69	1647,7	116 <	207,64	79,03	44,97	X.e-M.r+e
28. szerda	re 4,7	140/70	1597,3	366	164,46	91,02	58,23	X.e-M.r+e
29. csüt.	vu 6,8	145/68	1564,2	368	162,57	75,63	61,77	X.e-M.r+e
30. péntek	re 5,0	129/63	1191,7	0	161,19	67,53	26,47	X.e-M.r+e
31. szom.	vu 6,3	122/64	1352,7	122 <	123,64	84,87	52,2	X.e-M.r+e
vérc.7 napá.: 5,7			vérc.14 napá.:5,6		vérc.30 napá.:5,5		vérc.60 napá.:5,7	

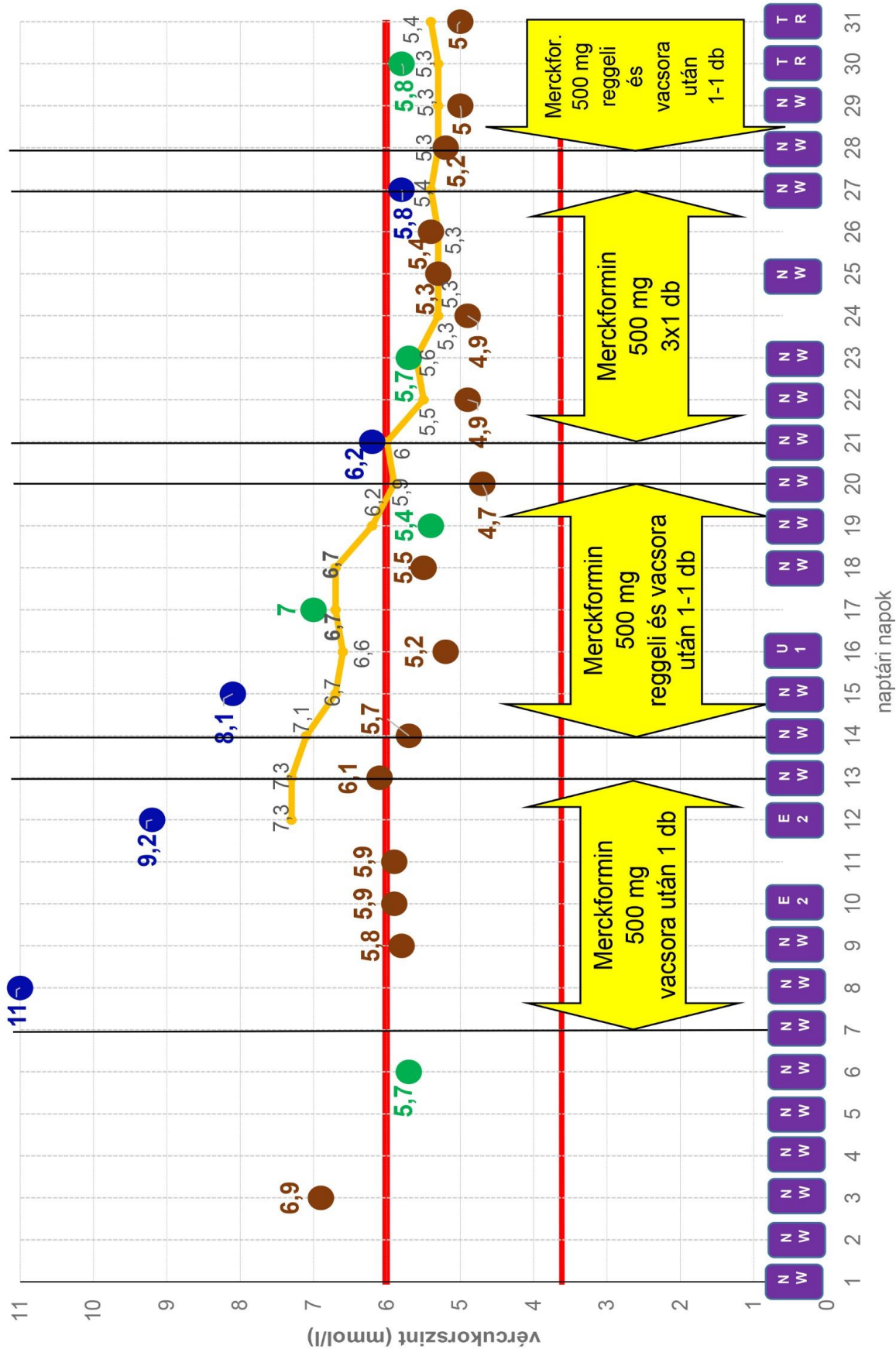
Gyógyszer: **XETER** 40 mg filmtabletta rozuvasztatin, jelölése: **X** (adagolás: este 1  
**Merckformin** 500 mg metformin-hidroklorid, jelölése: **M**

Merckformin 500 mg adagolás jelölése: este: **e**; reggel és este: **r+e**; reggel, délben, este: **3x1**

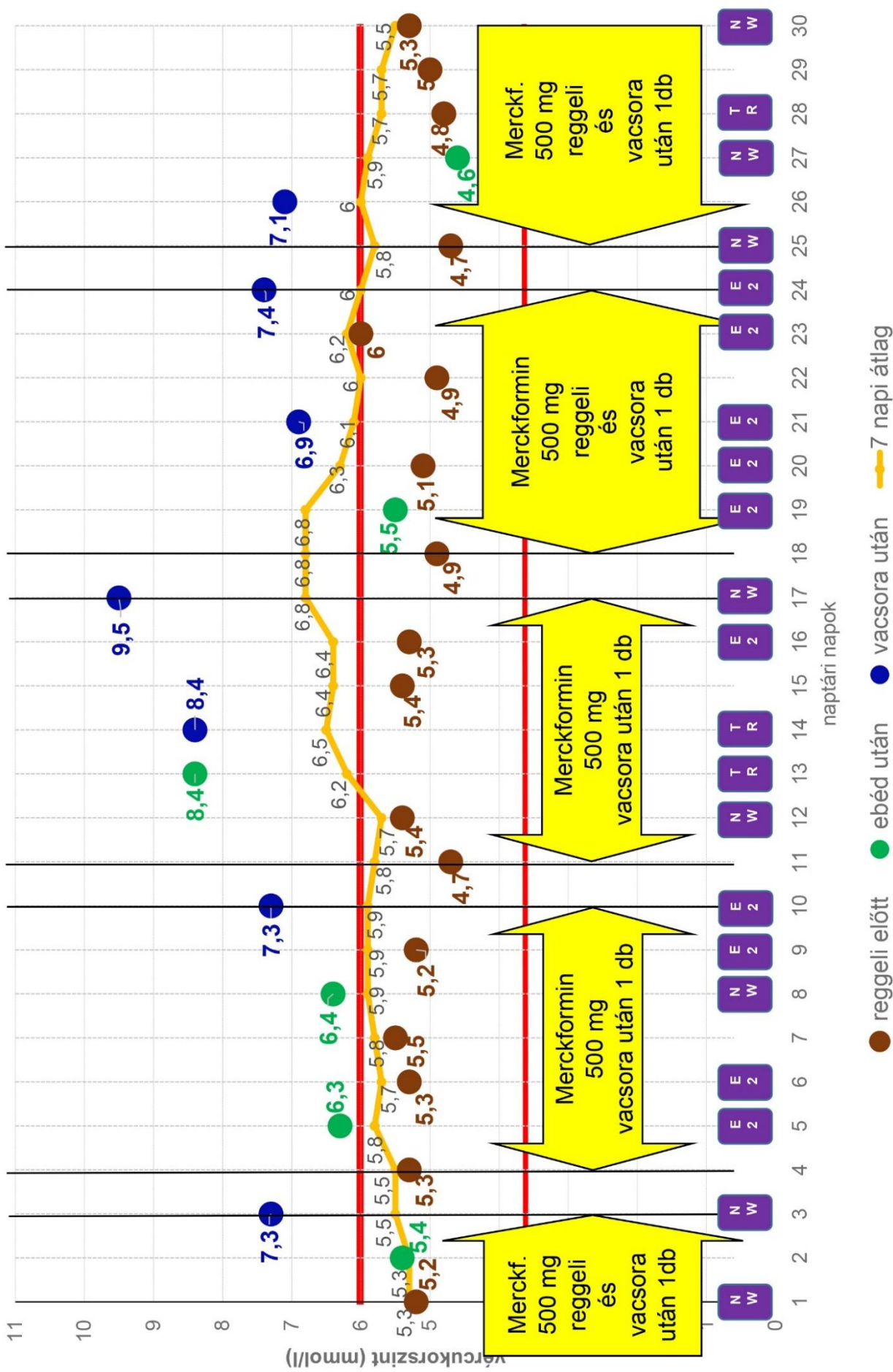
TESTTÖMEG MÉRÉS (este, vacsora után)					
dátum	dec. 1.	dec. 8.	dec. 15.	dec. 22.	dec. 29.
testtömeg (kg)	82,4	82,1	80,8	80,3	79,5



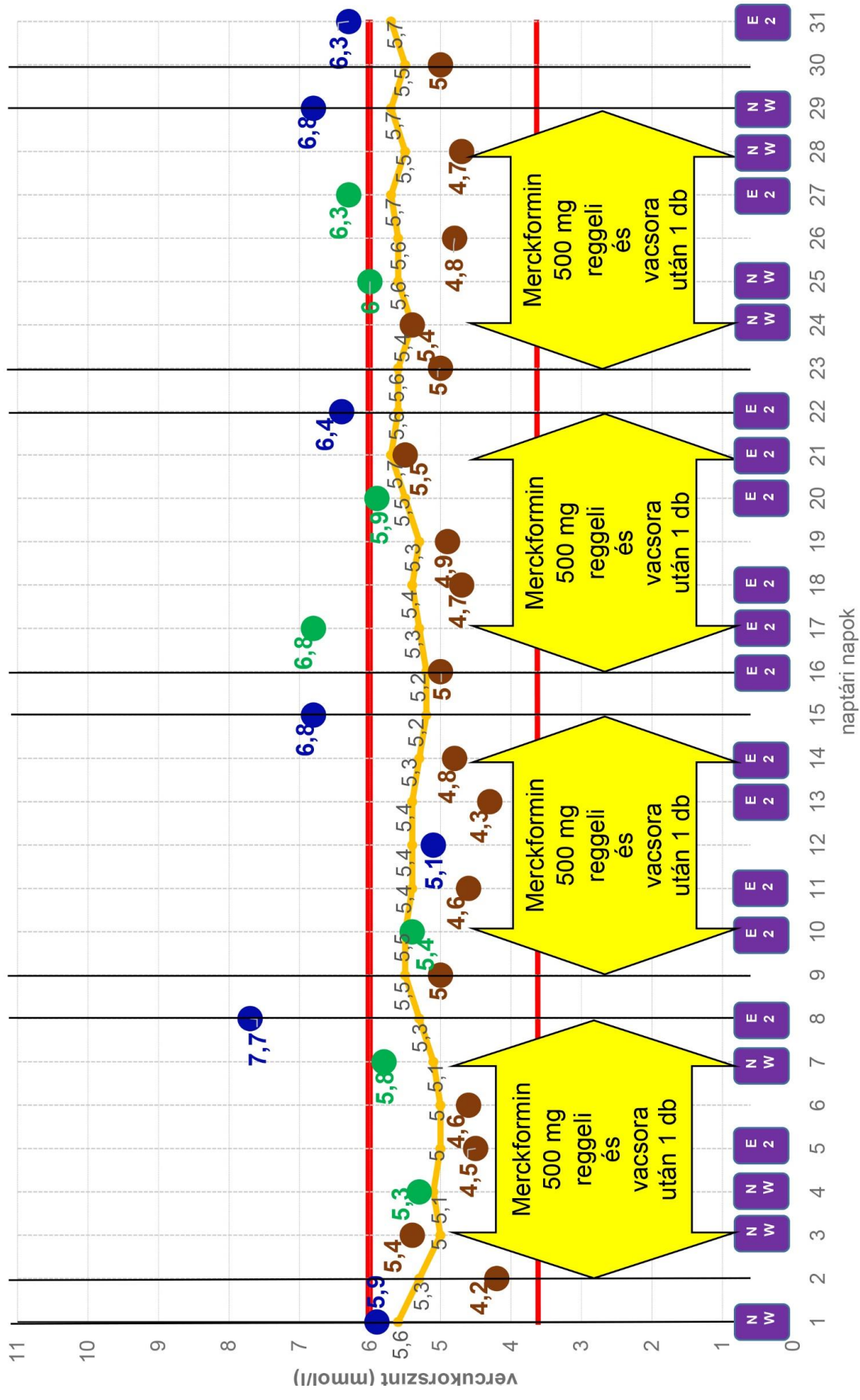
# Vércukorszint alakulása 2022 októberében



### Vércukorszint alakulása 2022 novemberében



# Vércukorszint alakulása 2022 decemberében



● reggeli előtt ● ebéd után ● vacsora után ● 7 napi átlag