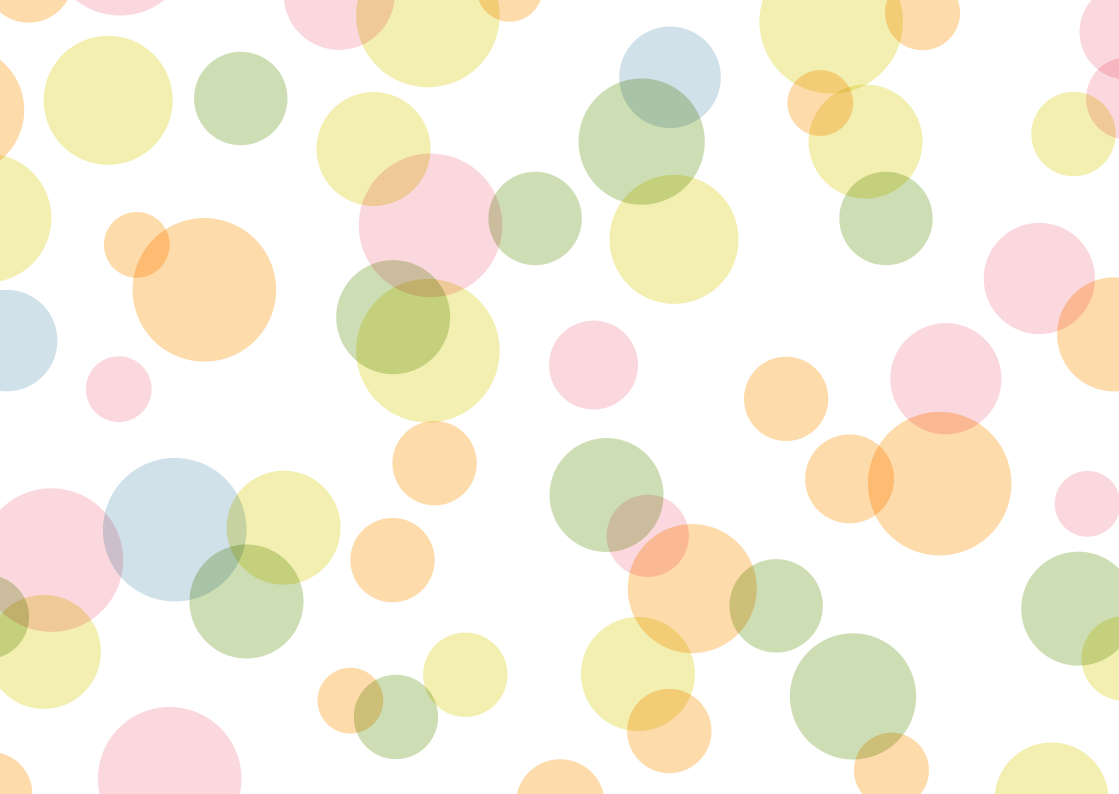




DNEVNIK VODENJA NOSEČNOSTNE SLADKORNE BOLEZNI

Osebni podatki

Ime in priimek

Ulica

Kraj

Telefon

V nujnem primeru pokličite

Ime in priimek

Telefon

UPORABNE TELEFONSKE ŠTEVILKE

Ambulanta za nosečnostno sladkorno bolezen

Izbrani diabetolog	
Telefon	

Edukacija (svetovanje)

Telefon	
Elektronski naslov ambulante	

Ginekološka ambulanta

Izbrani ginekolog	
Telefon	

KAZALO VSEBINE

MOTNJE URAVNAVANJA GLUKOZE V NOSEČNOSTI	6
KAKO LAHKO NOSEČNOSTNA SLADKORNA BOLEZEN VPLIVA NA VAS IN VAŠEGA OTROKA?	7
Najpogostejši zapleti zaradi nosečnostine sladkorne bolezni pri plodu in novorojencu	7
Najpogostejši zapleti pri nosečnicah z nosečnostno sladkorno boleznijo	8
KAJ JE TREBA STORITI, DA JE KONCENTRACIJA GLUKOZE V NORMALNEM OBMOČJU	10
POROD	13
PO PORODU	13
PREHRANSKO ZDRAVLJENJE SLADKORNE BOLEZNI	14
PRIMER JEDILNIKA	18
MOJ PREHRANSKI NAČRT	20
SPREMLJANJE PRISOTNOSTI KETONOV V URINU	26
PRAVILNA IZVEDBA MERITVE GLUKOZE V KRV	29
DNEVNIK GLUKOZE V KRV IN KETONOV V URINU	30

MOTNJE URAVNAVANJA GLUKOZE V NOSEČNOSTI

Hormonske spremembe in porast telesne teže v nosečnosti povzročijo, da nosečnica za vzdrževanje normalne ravni glukoze v krvi potrebuje več inzulina. Insulin je hormon, ki ga izloča trebušna slinavka in zagotavlja, da je raven glukoze v organizmu vedno v mejah normale. Če trebušna slinavka nosečnice ne zmore povečati izločanja inzulina, kot ga zahteva povečana potreba v nosečnosti, se koncentracija glukoze v njeni krvi čezmerno poviša.

Motnjo pri uravnavanju glukoze, ki jo prvič odkrijemo v nosečnosti in po diagnostičnih merilih ni opredeljena kot sladkorna bolezen, imenujemo **nosečnostna sladkorna bolezen (NSB)**. To bolezensko stanje nastane zaradi pomanjkanja inzulina v času nosečnosti in ima za posledico čezmerno zvišanje glukoze v krvi, kar je lahko škodljivo tako za nosečnico kot tudi za njenega otroka.

Nosečnostna sladkorna bolezen poteka brez bolezenskih znakov, zato jo odkrivamo z načrtovanimi presejalnimi pregledi vseh nosečnic. Lahko jo odkrijemo s povišano glukozo na tešče. Če pa je glukoza na tešče normalna, v obdobju od 24. do 28. tedna nosečnosti vsem nosečnicam za odkrivanje NSB izvedemo obremenilni glukozni tolerančni test (OGTT). Pomembno je vedeti, da imajo večje tveganje za pojav nosečnostne sladkorne bolezni tiste ženske, ki so že imele nosečnostno sladkorno bolezen v predhodni nosečnosti, imajo sladkorno bolezen v bližnjem sorodstvu ali pa so rodile otroka, težjega od 4500 g. Nosečnici, ki sodi v skupino bolj ogroženih, zdravnik naredi OGTT test že v 12. tednu nosečnosti.

V diabetološki ambulanti vas bodo naučili izvajati vse potrebne ukrepe, ki vam bodo zagotavljali čim bolj zdravo nosečnost in porod ter vam pomagali tudi takrat, ko boste v dvomih.

KAKO LAHKO NOSEČNOSTNA SLADKORNA BOLEZEN VPLIVA NA VAS IN VAŠEGA OTROKA?

Nosečnostna sladkorna bolezen lahko povzroči nevarne zaplete pri nosečnici in otroku, vendar lahko te zaplete, s skrbnim uravnavanjem ravni glukoze v krvi, tudi učinkovito preprečimo.

Najpogostejši zapleti zaradi nosečnostne sladkorne bolezni pri plodu in novorojencu so:

Makrosomija

Pomeni nenormalno pospešeno rast otroka. Nastane zaradi povišane koncentracije glukoze pri materi, ki nato preko posteljice prehaja v otrokovo kri, njegova trebušna slinavka začne izločati večje količine inzulina in posledica je nenormalno pospešena rast otroka. Večji otrok pa pomeni večjo možnost za poškodbe med porodom in tudi večje tveganje za zaplete po porodu.

Hipoglikemija pri otroku po porodu

Je stanje prenizke koncentracije glukoze. Če je otrok izpostavljen preveliki količini glukoze v maternici, bo njegova trebušna slinavka izločala preveč inzulina tudi po rojstvu in bo znižala njegovo koncentracijo glukoze v krvi pod mejo normale.

Zlatenica

Pomeni rumeno obarvanost kože in nastane zaradi kopičenja bilirubina v koži novorojenca. Bilirubin nastane pri razpadu rdečih krvnih teles (eritrocitov) in ga v normalnih pogojih jetra v celoti predelajo v žolčna barvila, ki se izločajo preko blata. Pri novorojencih pa jetra še niso sposobna

popolnoma predelati bilirubina, zato je njihovo blato neobarvano, koža pa pogosto rahlo rumenkasta. Otroci mater, ki so bili izpostavljeni previsoki koncentraciji glukoze v maternici, imajo bolj izrazito zlatenico zaradi zmanjšane zmožnosti jeter za presnovo bilirubina in zaradi večjega števila eritrocitov.

Dihalna stiska

Je posledica nedozorelosti pljuč. Novorojenec ima zato težave z dihanjem, ki zahtevajo dodajanje kisika ali mehansko podporo dihanju.

Najpogostejši zapleti pri nosečnicah z nosečnostno sladkorno boleznijo so:

Okužbe sečil

Povzročajo jih bakterije, ki jim stanje visoke koncentracije glukoze predstavlja idealno okolje za njihov razvoj.

Preeklampsija

Je klinično stanje, kjer ima nosečnica zvišan krvni tlak, beljakovine v urinu in oteklina po telesu (okoli gležnjev, oči, obraz itd.). Vse omenjene dejavnike je treba pozorno spremljati pri rednih pregledih v ambulantni diabetologiji in ginekologiji.

Pri nosečnicah s povišanim krvnim tlakom je pomembno, da je krvni tlak ves čas primerno urejen. To zahteva dobro zdravljenje in pogoste meritve krvnega tlaka tudi doma.

Polihidramnion

Je stanje, ko je v maternici preveč plodovnice. Polihidramnion lahko povzroči prezgoden porod.

Porod s carskim rezom

Potreba po porodu s carskim rezom je pri ženskah z nosečnostno sladkorno boleznijo veliko pogostejša. V večini primerov je carski rez treba narediti zaradi čezmerne velikosti otroka.

Pomembno je vedeti, da urejena glukoza v času nosečnosti v veliki meri zmanjša tveganje za vse naštetе zaplete - tako pri otroku kot tudi pri materi!

KAJ JE TREBA STORITI, DA JE KONCENTRACIJA GLUKOZE V OBMOČJU, KI ZAGOTAVLJA NORMALEN POTEK NOSEČNOSTI?

Večina nosečnic z nosečnostno sladkorno boleznijo bo imela zdravo nosečnost in zdravega otroka, če bo upoštevala in tudi izvajala vsa potrebna navodila in ukrepe.

Ta navodila in ukrepi so:

prehransko zdravljenje,
redna zmerna telesna dejavnost,
samokontrola glukoze v krvi in doseganje ciljnih vrednosti,
vođenje dnevnika prehrane, telesne dejavnosti in ravni glukoze v krvi,
samokontrola ketonov v urinu,
zdravljenje z inzulinom, ko z dietno prehrano in telesno dejavnostjo ni več mogoče dosegati ciljnih vrednosti glukoze v krvi.

Dietna prehrana je osnova zdravljenja vsake sladkorne bolezni in je pri nosečnosti sladkorni bolezni še posebno pomembna. Medicinska sestra – edukatorica - bo skupaj z vami sestavila primeren prehranski načrt in vam pomagala sestaviti nekaj raznolikih jedilnikov z živili, ki so za vas primerna in jih imate radi.

Telesna dejavnost je sestavni del zdravljenja. Pomembno je, da se o telesni dejavnosti pogovorite tudi s svojim ginekologom, ki vam bo glede na ginekološko stanje svetoval, kakšna telesna dejavnost je za

vas najprimernejša. Če nosečnost poteka normalno, vam svetujemo redno zmerno telesno dejavnost (npr. hoja, vodena telovadba za nosečnice, plavanje).

Največji učinek na regulacijo glukoze v krvi ima telesna dejavnost, ki jo izvajate po obrokih hrane. Tako po obroku hrane najprej svetujemo 15 minut počitka in nato 20 do 30 minut telesne dejavnosti.

Samokontrola glukoze v krvi vam daje številne informacije in je najboljša pomoč pri sestavljanju pravilnega prehranskega načrta. Lažje se boste odločali za najprimernejša živila in njihovo količino, glede na vrednosti glukoze v krvi po posameznih obrokih. Ko vas bo zamikal košček čokolade, boste tako lahko spremljali njegov učinek na raven glukoze v krvi in spoznali, da si ga po določenih obrokih lahko privoščite - še zlasti, če boste takoj zatem odšli na sebi primerno obliko telesne dejavnosti.

Večino nosečnic vpogled v urejene vrednosti glukoze v krvi pomiri, saj vedo, da primerne vrednosti zagotavljajo normalen razvoj njenega otroka in normalen porod. Za vzdrževanje koncentracije glukoze v krvi je nujno izvajanje samokontrole v krvi. Postopek odvzema krvi in meritve glukoze v krvi vam bo pokazala medicinska sestra – edukatorica, ki bo tudi določila pogostnost meritev.

Običajno je treba določati vrednost glukoze na tešče in 90 minut po glavnih obrokih. Priporočljivo je, da je vrednost na tešče pod 5,3 mmol/L in 90 minut po obroku pod 6,6 mmol/L.

Raven glukoze v krvi najpogosteje zviša neprimerna hrana (še posebej sladke in škrobne jedi), zelo pogosto pa tudi bolezen, stresne situacije in kajenje.

Vodenje dnevnika je za vas pomembno zaradi pridobivanja izkušenj pri vodenju sladkorne bolezni, zdravniku pa predstavlja vir informacij, na osnovi katerih se odloča o vseh potrebnih ukrepih. Pomembno je, da v dnevniku samokontrole, poleg vrednosti glukoze v krvi, beležite tudi spremembe v počutju.

Izvajati morate tudi **samokontrolo ketonov**. Ketoni so snovi, ki se tvorijo ob razgradnji maščob, ki jih vaše telo potrebuje kot pomemben vir energije. Ketoni se bodo v krvi in urinu pojavili takrat, ko boste zaužili premalo ogljikovih hidratov oziroma kalorij in kadar ste več kot pet ur brez hrane. Najpogosteje se to dogaja po izpuščenih malici ali v primeru, ko je prehranski načrt, zaradi večje potrebe po hrani, neustrezen.

Zdravljenje z inzulinom je potrebno takrat, ko dieta in telesna dejavnost nista več uspešni za doseg ciljnih vrednosti glukoze v krvi. Nadomeščanje inzulina je najprimernejši in najuspešnejši način zdravljenja sladkorne bolezni v nosečnosti. Neprijetno je le, da ga v telo ni mogoče vnesti v obliki tablet, temveč ga je treba injicirati v podkožje. Potrebno usposabljanje za izvajanje zdravljenja z inzulinom boste opravili v diabetološki ambulanti, kjer vam bodo tudi pomagali ob prvih injiciranih inzulinu.

Inzulin ne bo ogrozil vašega otroka, saj ne prehaja preko posteljice in torej ne pride v krvni obtok otroka, vam pa bo znižal raven glukoze v normalno območje in s tem zagotovil otroku primeren razvoj in rojstvo.

Naj vas ne skrbi, če se odmerki inzulina s časom nosečnosti povečujejo, saj večja potreba po inzulinu pomeni le normalen potek nosečnosti. Zdravljenje z inzulinom je pri nosečnicah z nosečnostno sladkorno boleznijo potrebno le do poroda.

Možni zaplet zdravljenja z inzulinom je preveliko znižanje glukoze, kar imenujemo **hipoglikemija**. Ob upoštevanju navodil za injiciranje inzulina in rednem izvajanju prehranskih navodil pri nosečnici z nosečnostno sladkorno boleznijo redko pride do znižanja glukoze v krvi pod spodnjo mejo. Preden se glukoza v krvi zniža pod spodnjo mejo, boste začutili lakoto, nemir, utrujenost in tresenje rok. To so znaki, pri katerih si morate takoj izmeriti glukozo v krvi. Če je vrednost glukoze pod 4 mmol/l morate takoj zaužiti 20 g ogljikovih hidratov (npr. 2 dl sadnega soka).

POROD

Večina porodov poteka normalno, torej vaginalno. Če pa je otrok čezmerno velik ali se pojavijo kakšni drugi zapleti, bo porodničar napravil carski rez.

Pred in po porodu na porodnem oddelku vedno določijo vrednost glukoze v krvi.

PO PORODU

Če ste pred porodom prejemali inzulin, po porodu najverjetneje ne bo več potreben.

Dojenje je priporočljivo.

Imejte še naprej enak režim prehrane, kot ste ga imeli pred porodom, še posebno, če ste imeli že pred nosečnostjo čezmerno telesno težo. Če je bila vaša teža pred nosečnostjo normalna in večanje telesne teže med nosečnostjo v mejah dovoljenega, naj bo vaša prehrana v okviru zdrave prehrane, kaloričen vnos pa tolikšen, da se boste počasi ponovno približali svoji normalni telesni teži.

Če ste se zdravili z inzulinom, bo kontrola glukoze v krvi na tešče potrebna šest tednov po porodu. Če je vaša vrednost glukoze v krvi na tešče povišana, ni pa v območju, ki že potrjuje sladkorno bolezen, je nujen nadaljnji diagnostični postopek za ugotavljanje sladkorne bolezni.

Ženske, ki so imele nosečnostno sladkorno bolezen, imajo kasneje v življenju večjo možnost za nastanek sladkorne bolezni tipa 2, zato bodo potrebna redna preverjanja morebitne prisotnosti motnje v metabolizmu glukoze v časovnih obdobjih, ki jih opredeli zdravnik.

Pomembno je vedeti, da se vam bo v naslednji nosečnosti nosečnostna sladkorna bolezen zelo verjetno ponovno pojavila.

PREHRANSKO ZDRAVLJENJE SLADKORNE BOLEZNI

Osnova prehranskega zdravljenja NSB je izključitev sladkorja in sladkih živil iz prehrane ter omejitev ogljikovih hidratov iz skupine škrobnih živil in sadja. Večini nosečnic uspe s spremembo svoje prehrane ohraniti raven krvnega sladkorja v ciljnem normalnem območju. Pomembno pa je, da imate kalorično ustrezno zdravo prehrano, ki zagotavlja primeren dotok hranil otroku. Ogljikovi hidrati morajo biti v omejeni količini na obrok, obroki morajo biti časovno pravilno razporejeni. Da se prepričamo, ali je količina hranil za vašo potrebo v nosečnosti zadostna, boste merili ketone v urinu, ki se izločajo iz krvi preko ledvic v urin, kadar stradamo.

Strategija, ki omogoča optimalno uravnavanje krvnega sladkorja po obroku je načrtovanje pravilne količine ogljikovih hidratov v vaši prehrani. Živila z ogljikovimi hidrati se razgradijo do glukoze, ki prehaja v kri. Glukoza v krvi je potrebna, ker je to gorivo za vaše telo in hrana, ki jo vaš otrok prejme od vas. Vendar pa je pomembno, da raven glukoze ostane znotraj območja, ki je primerno za otroka.

Ogljikovi hidrati v hrani

Ogljikovi hidrati so v naslednjih živilih:

- mleko in jogurt,
- sadje in sadni sokovi,
- testenine, riž, žita in izdelki iz žit,
- kruh in izdelki iz testa,
- posušen fižol, grah in leča,
- krompir.

Ogljikovi hidrati v živilih se merijo v gramih. Opredelitev, koliko živila lahko zaužijemo za določeno količino ogljikovih hidratov, lahko opredelimo v teži živila ali enotah, ki jih imenujemo prehranske enote. Količina ogljikovih hidratov v izdelku je razvidna tudi z oznake na živilih (deklaracije) in seznamov živil, ki jih boste prejeli pri edukatorju in jih najdete tudi v literaturi o prehrani.

Zelo pomemben je pravilen izbor ogljikovih hidratov v obroku. Ogljikovi hidrati različno hitro zvišajo koncentracijo glukoze v krvi. Ogljikovi hidrati, kot so v belem sladkorju in belem kruhu, se hitro razgradijo v glukozo. Počasi pa se v glukozo razgradijo polnozrnat žita in ogljikovi hidrati iz zelenjave. Dve živila z enako količino ogljikovih hidratov imata lahko zelo različen vpliv na porast glukoze po zaužitju. Podatek, ki nam pove, kako hitro lahko pričakujemo porast glukoze (krvnega sladkorja) v krvi po obroku hrane, je glikemični indeks. Glikemični indeks (GI) je številka, ki je dodeljena živilu glede na njegovo lastnost, kako hitro lahko poveča koncentracijo glukoze v krvi. Manjši kot je glikemični indeks, manjši je pričakovan porast glukoze. Živila z glikemičnim indeksom nižjim od 60 so najbolj priporočljiva, ker povzročijo počasen in postopen porast glukoze in so dober pomočnik v vzdrževanju normalnega krvnega sladkorja. Raziskave so potrdile, da je najbolj uspešna prehrana pri zdravljenju nosečnosti sladkorne bolezni prav prehrana z nizkim glikemičnim indeksom.

Na glikemični indeks pa lahko vpliva tudi priprava živil:

Odstranitev lupine pri sadju poveča GI.

Priprava: razkuhane testenine in riž imata višji GI. GI krompirja se poviša, če ga pretlačimo. Odsvetuje se priprava napitkov iz sadja (s pomočjo mešalnika). Prepečen kruh (toast) ima višji glikemični indeks.

Kombinacija živil: glikemični indeks zmanjšamo z dodatkom živila z nizkim glikemičnim indeksom.

Osnovna navodila

Svojo hrano razdelite med tri obroke in dva ali tri prigrizke vsak dan. Zelo pomembno je, da ne preskočite obrokov. Prevelika količina ogljikovih hidratov v obroku povzroči preveliko zvišanje krvnega sladkorja po obroku.

Hrani ne dodajajte sladkorja, medu ali sirupa.

Zaužijte eno skodelico mleka (do 2 dl) ali jogurta naenkrat. Mleko je zdrava hrana in pomemben vir kalcija. Vendar pa mleko vsebuje ogljikove hidrate in čezmerno pitje lahko poviša krvni sladkor.

Omejite količino sadja v posameznem obroku in celodnevni prehrani. Sadje je zdrava hrana, vendar ima veliko naravnih sladkorjev. Na dan lahko pojedete do tri enote sadja, vendar le eno naenkrat. Ne jejte sadja, ki je bilo konzervirano v sirupu.

Izogibajte se sladkanim pijačam. Če si res zaželite sladko pijačo, izberite tisto, ki je slajena z umetnim sladilom. Priporočamo majhno količino tako oslajenih pijač.

Naslednja sladila so bila potrjena kot varna med nosečnostjo: aspartam (npr. NutraSweet), acetsulfam K (npr. Sunet), sukraloza (npr. Splenda).

Izogibajte se sadnemu soku. Za kozarec soka potrebujete kar nekaj sadja. Sok je koncentriran vir ogljikovih hidratov in zelo hitro zviša krvni sladkor. Potreben je le takrat, ko se vam zniža raven glukoze pod 3,5 mmol/l. Enako velja za zmešančke s sadjem (smoothie).

Strogo omejajte sladkarije in sladice. Torte, piškoti, bomboni in pecivo imajo običajno veliko količine ogljikovih hidratov. Ta živila pogosto vsebujejo tudi velike količine maščob.

Nekateri izdelki z oznako „brez sladkorja“ so brez ogljikovih hidratov in ne bodo vplivali na krvni sladkor, kar pa ne velja za izdelke z oznako »brez dodanega sladkorja«. Pri teh morate preveriti količino ogljikovih hidratov na deklaraciji živila.

Povzetek

Da:

- 6 obrokov, vključno s povečerkom, na 2-3 ure.
- Sestavljeni ogljikovi hidrati z večjo vsebnostjo vlaknin (polnozrnatih izdelki, stročnice).
- Uživati surovo sadje, 1 sadež na obrok do 3-krat dnevno.
- Vse vrste zelenjave, najboljše termično neobdelane.
- Kvalitetne beljakovine (pusto meso, jajca, skuta), ki vsebujejo dovolj kalcija, železa in fosforja).
- Kvalitetne maščobe (hladno stiskano olje).
- Ob lakoti uživati zelenjavo.
- Branje deklaracij živil (manj kot 5 gramov sladkorja/100 gramov živila).
- 2 litra tekočine (voda, nesladkan čaj in limonada).

Ne:

- Enostavni ogljikovi hidrati (sladice, med, marmelada).
- Stisnjeno, kuhano in suho sadje.
- Sokovi in sladke pijače.
- Sadni jogurti.
- Čokolino, mlečni zdrob, koruzni kosmiči.
- Industrijsko predelana hrana.
- Živila, ki vsebujejo veliko maščobe (majoneza, ocvrte jedi, mastno meso).
- Živila, ki vsebujejo veliko soli (mesni izdelki, živila iz pločevink, jušni koncentrati).

PRIMER JEDILNIKA

	7.5 megajoulov (MJ) + dodatek (D)	Prehranska enota (PE)	Vrsta živila	Teža živila (grami)
ZAJTRK	mleko	1	jogurt navadni	200
	sadje	1	jagode	250
	škrobna živila	2	rženi kruh	60
	maščobe	1	maslo	6
MAILCA	mleko	1	mleko	200
	sadje	1	jabolko	150
	škrobna živila	2	rženi kruh	60
KOSILO	zelenjava	3	cvetača	100
			stročji fižol	100
			zelje	100
	škrobna živila	3	testenine	60
	meso	3	puran	105
	maščobe	3	olje	15

	7.5 megajoulov (MJ) + dodatek (D)	Prehranska enota (PE)	Vrsta živila	Teža živila (grami)
MALICA	sadje	1	borovnice	100
	škrobna živila	2	kruhki crispy	50
VEČERJA	zelenjava	3	paradižnik	150
			paprika	150
			čebula	100
	škrobna živila	3	rženi kruh	90
	meso	1	jajce	60
	maščobe	3	olje	15
POVEČEREK	mleko	1	mleko	200
	škrobna živila	1	ovseni kosmiči	20
	maščobe	1	lešniki	14

MOJ PREHRANSKI NAČRT

		Prva polovica nosečnosti			Druga polovica nosečnosti		
	7.5 MJ + D	PE	Vrsta živila	Teža živila (g)	PE	Vrsta živila	Teža živila (g)
ZAJTRK	mleko						
	sadje						
	škrobna živila						
	maščobe						
MAILCA	mleko						
	sadje						
	škrobna živila						
KOSILO	zelenjava						
	škrobna živila						
	meso						
	maščobe						

		Prva polovica nosečnosti			Druga polovica nosečnosti		
	7.5 MJ + D	PE	Vrsta živila	Teža živila (g)	PE	Vrsta živila	Teža živila (g)
MALICA	sadje						
	škrobna živila						
VĚČERJA	zelenjava						
	škrobna živila						
	meso						
	maščobe						
POVEČEREK	mleko						
	škrobna živila						
	maščobe						

MOJ PREHRANSKI NAČRT

		Prva polovica nosečnosti			Druga polovica nosečnosti		
	7.5 MJ + D	PE	Vrsta živila	Teža živila (g)	PE	Vrsta živila	Teža živila (g)
ZAJTRK	mleko						
	sadje						
	škrobna živila						
	maščobe						
MAILCA	mleko						
	sadje						
	škrobna živila						
KOSILO	zelenjava						
	škrobna živila						
	meso						
	maščobe						

		Prva polovica nosečnosti			Druga polovica nosečnosti		
	7.5 MJ + D	PE	Vrsta živila	Teža živila (g)	PE	Vrsta živila	Teža živila (g)
MALICA	sadje						
	škrobna živila						
VĚČERJA	zelenjava						
	škrobna živila						
	meso						
	maščobe						
POVEČEREK	mleko						
	škrobna živila						
	maščobe						

MOJ PREHRANSKI NAČRT

		Prva polovica nosečnosti			Druga polovica nosečnosti		
	7.5 MJ + D	PE	Vrsta živila	Teža živila (g)	PE	Vrsta živila	Teža živila (g)
ZAJTRK	mleko						
	sadje						
	škrobna živila						
	maščobe						
MAILCA	mleko						
	sadje						
	škrobna živila						
KOSILO	zelenjava						
	škrobna živila						
	meso						
	maščobe						

		Prva polovica nosečnosti			Druga polovica nosečnosti		
	7.5 MJ + D	PE	Vrsta živila	Teža živila (g)	PE	Vrsta živila	Teža živila (g)
MALICA	sadje						
	škrobna živila						
VĚČERJA	zelenjava						
	škrobna živila						
	meso						
	maščobe						
POVEČEREK	mleko						
	škrobna živila						
	maščobe						

SPREMLJANJE PRISOTNOSTI KETONOV V URINU

1. Ketoni v urinu se pri zadostni prehrani praviloma ne pojavijo. Če ste v zadnjih 12 urah pojedli manj, kot ste porabili, je večja možnost, da boste izmerili prisotnost ketonov v urinu.
2. Ketone merite 2-krat dnevno – pred zajtrkom (ko se zbudite) in pred večerjo.
3. Rezultate zapišite v dnevnik, kot prikazujeta zgornji sliki.
4. Dnevnik vedno prinesite s seboj na kontrolo.

REF 2883
 84563960

Keto-Diastix™

Testni trakovi za analizo urina

Test trake za analizo urina

Glukoza

Ketoni

+++ Wysokie
wysoka

++ Średnie
średnia

+ Niewielkie
nizka • niska

+/- Ilości śladowe
sled • u tragovima

Negatywny
negativno

Za samotestiranje

Za samostalno testiranje

IVD

50 testnih trakov • test traka

16 160

8 80

4 40

1.5 15

0.5 5

0 mmol/L mg/dl

Ketony: odczyt dokładnie po 15 sekundach • Ketoni: odčitajte po natančno 15 sekundah

• Ketoni: očitati nakon točno 15 sekundi

GLUKOZA V KRVİ IN KETONI V URINU

datum	ketoni v urinu na tešče	glukoza na tešče	glukoza 90 min po zajtrku	glukoza pred kosilom	glukoza 90 min po kosilu	ketoni pred večerjo	glukoza pred večerjo	glukoza 90 min po večerji
4.2.	0				→		++	
5.2.	+						0	
6.2.	+/-						0	
7.2.	0						0	
8.2.	0						0	
9.2.	+						0	
10.2.								

Telesna teža: kg, datum:

Kaj storiti v primeru prisotnosti ketonov v urinu?

PRED ZAJTRKOM

- Ne izpuščajte povečerka ali večerje.
- Povečajte vnos beljakovin za večerjo ali v povečerku.
- Če so ketoni še vedno prisotni, lahko ponoči popijete kozarec mleka ali jogurta.

PRED VEČERJO

- Imejte redne obroke, skladno s smernicami za zdravo prehrano (6 obrokov).
- Povečajte vnos beljakovin za kosilo in popoldansko malico.
- Čez dan popijte dodatna 2 dcl mleka, jogurta, 3-5 dag sira ali skute (ali nekaj oreščkov).
- V primeru, ko je časovni razmik med popoldansko malico in večerjo daljši, zaužijte še 2 dcl mleka, jogurta ali 3-5 dag sira ali skute (ali nekaj oreščkov). Enako ravnajte tudi, če imate v popoldanskem času telesno aktivnost.

PRAVILNA IZVEDBA MERITVE GLUKOZE V KRVI

1. **Umijte roke z milom in toplo vodo ter jih temeljito osušite.**
2. V odprtino na merilniku vstavite testni listič.
3. Z vrhom testnega lističa se dotaknite kapljice krvi.
4. Rezultat meritve se po nekaj sekundah prikaže na zaslonu.

Načini meritve se pri delu, opisanem v točkah 2-3, lahko razlikujejo glede na vrsto merilnika.

GLUKOZA V KRVİ IN KETONI V URINU

datum	ketoni v urinu na tešče	glukoza na tešče	glukoza 90 min po zajtrku	glukoza pred kosilom	glukoza 90 min po kosilu	ketoni pred večerjo	glukoza pred večerjo	glukoza 90 min po večerji

Telesna teža: kg, datum:

ODMERKI INZULINA

zajtrk	kosilo	večerja	pred spanjem	KRVNI TLAK	OPOMBE
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	

GLUKOZA V KRVİ IN KETONI V URINU

datum	ketoni v urinu na tešče	glukoza na tešče	glukoza 90 min po zajtrku	glukoza pred kosilom	glukoza 90 min po kosilu	ketoni pred večerjo	glukoza pred večerjo	glukoza 90 min po večerji

Telesna teža: kg, datum:

ODMERKI INZULINA

zajtrk	kosilo	večerja	pred spanjem	KRVNI TLAK	OPOMBE
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	

GLUKOZA V KRVİ IN KETONI V URINU

datum	ketoni v urinu na tešče	glukoza na tešče	glukoza 90 min po zajtrku	glukoza pred kosilom	glukoza 90 min po kosilu	ketoni pred večerjo	glukoza pred večerjo	glukoza 90 min po večerji

Telesna teža: kg, datum:

ODMERKI INZULINA

zajtrk	kosilo	večerja	pred spanjem	KRVNI TLAK	OPOMBE
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	

GLUKOZA V KRVI IN KETONI V URINU

datum	ketoni v urinu na tešče	glukoza na tešče	glukoza 90 min po zajtrku	glukoza pred kosilom	glukoza 90 min po kosilu	ketoni pred večerjo	glukoza pred večerjo	glukoza 90 min po večerji

Telesna teža: kg, datum:

ODMERKI INZULINA

zajtrk	kosilo	večerja	pred spanjem	KRVNI TLAK	OPOMBE
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	

GLUKOZA V KRVİ IN KETONI V URINU

datum	ketoni v urinu na tešče	glukoza na tešče	glukoza 90 min po zajtrku	glukoza pred kosilom	glukoza 90 min po kosilu	ketoni pred večerjo	glukoza pred večerjo	glukoza 90 min po večerji

Telesna teža: kg, datum:

ODMERKI INZULINA

zajtrk	kosilo	večerja	pred spanjem	KRVNI TLAK	OPOMBE
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	

GLUKOZA V KRVI IN KETONI V URINU

datum	ketoni v urinu na tešče	glukoza na tešče	glukoza 90 min po zajtrku	glukoza pred kosilom	glukoza 90 min po kosilu	ketoni pred večerjo	glukoza pred večerjo	glukoza 90 min po večerji

Telesna teža: kg, datum:

ODMERKI INZULINA

zajtrk	kosilo	večerja	pred spanjem	KRVNI TLAK	OPOMBE
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	

GLUKOZA V KRVİ IN KETONI V URINU

datum	ketoni v urinu na tešče	glukoza na tešče	glukoza 90 min po zajtrku	glukoza pred kosilom	glukoza 90 min po kosilu	ketoni pred večerjo	glukoza pred večerjo	glukoza 90 min po večerji

Telesna teža: kg, datum:

ODMERKI INZULINA

zajtrk	kosilo	večerja	pred spanjem	KRVNI TLAK	OPOMBE
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	

GLUKOZA V KRVİ IN KETONI V URINU

datum	ketoni v urinu na tešče	glukoza na tešče	glukoza 90 min po zajtrku	glukoza pred kosilom	glukoza 90 min po kosilu	ketoni pred večerjo	glukoza pred večerjo	glukoza 90 min po večerji

Telesna teža: kg, datum:

ODMERKI INZULINA

zajtrk	kosilo	večerja	pred spanjem	KRVNI TLAK	OPOMBE
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	

GLUKOZA V KRVİ IN KETONI V URINU

datum	ketoni v urinu na tešče	glukoza na tešče	glukoza 90 min po zajtrku	glukoza pred kosilom	glukoza 90 min po kosilu	ketoni pred večerjo	glukoza pred večerjo	glukoza 90 min po večerji

Telesna teža: kg, datum:

ODMERKI INZULINA

zajtrk	kosilo	večerja	pred spanjem	KRVNI TLAK	OPOMBE
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	

GLUKOZA V KRVİ IN KETONI V URINU

datum	ketoni v urinu na tešče	glukoza na tešče	glukoza 90 min po zajtrku	glukoza pred kosilom	glukoza 90 min po kosilu	ketoni pred večerjo	glukoza pred večerjo	glukoza 90 min po večerji

Telesna teža: kg, datum:

ODMERKI INZULINA

zajtrk	kosilo	večerja	pred spanjem	KRVNI TLAK	OPOMBE
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	

GLUKOZA V KRVI IN KETONI V URINU

datum	ketoni v urinu na tešče	glukoza na tešče	glukoza 90 min po zajtrku	glukoza pred kosilom	glukoza 90 min po kosilu	ketoni pred večerjo	glukoza pred večerjo	glukoza 90 min po večerji

Telesna teža: kg, datum:

ODMERKI INZULINA

zajtrk	kosilo	večerja	pred spanjem	KRVNI TLAK	OPOMBE
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	

GLUKOZA V KRVI IN KETONI V URINU

datum	ketoni v urinu na tešče	glukoza na tešče	glukoza 90 min po zajtrku	glukoza pred kosilom	glukoza 90 min po kosilu	ketoni pred večerjo	glukoza pred večerjo	glukoza 90 min po večerji

Telesna teža: kg, datum:

ODMERKI INZULINA

zajtrk	kosilo	večerja	pred spanjem	KRVNI TLAK	OPOMBE
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	

GLUKOZA V KRVI IN KETONI V URINU

datum	ketoni v urinu na tešče	glukoza na tešče	glukoza 90 min po zajtrku	glukoza pred kosilom	glukoza 90 min po kosilu	ketoni pred večerjo	glukoza pred večerjo	glukoza 90 min po večerji

Telesna teža: kg, datum:

ODMERKI INZULINA

zajtrk	kosilo	večerja	pred spanjem	KRVNI TLAK	OPOMBE
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	

GLUKOZA V KRVİ IN KETONI V URINU

datum	ketoni v urinu na tešče	glukoza na tešče	glukoza 90 min po zajtrku	glukoza pred kosilom	glukoza 90 min po kosilu	ketoni pred večerjo	glukoza pred večerjo	glukoza 90 min po večerji

Telesna teža: kg, datum:

ODMERKI INZULINA

zajtrk	kosilo	večerja	pred spanjem	KRVNI TLAK	OPOMBE
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	

GLUKOZA V KRVİ IN KETONI V URINU

datum	ketoni v urinu na tešče	glukoza na tešče	glukoza 90 min po zajtrku	glukoza pred kosilom	glukoza 90 min po kosilu	ketoni pred večerjo	glukoza pred večerjo	glukoza 90 min po večerji

Telesna teža: kg, datum:

ODMERKI INZULINA

zajtrk	kosilo	večerja	pred spanjem	KRVNI TLAK	OPOMBE
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	

GLUKOZA V KRVİ IN KETONI V URINU

datum	ketoni v urinu na tešče	glukoza na tešče	glukoza 90 min po zajtrku	glukoza pred kosilom	glukoza 90 min po kosilu	ketoni pred večerjo	glukoza pred večerjo	glukoza 90 min po večerji

Telesna teža: kg, datum:

ODMERKI INZULINA

zajtrk	kosilo	večerja	pred spanjem	KRVNI TLAK	OPOMBE
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	

GLUKOZA V KRVİ IN KETONI V URINU

datum	ketoni v urinu na tešče	glukoza na tešče	glukoza 90 min po zajtrku	glukoza pred kosilom	glukoza 90 min po kosilu	ketoni pred večerjo	glukoza pred večerjo	glukoza 90 min po večerji

Telesna teža: kg, datum:

ODMERKI INZULINA

zajtrk	kosilo	večerja	pred spanjem	KRVNI TLAK	OPOMBE
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	

GLUKOZA V KRVI IN KETONI V URINU

datum	ketoni v urinu na tešče	glukoza na tešče	glukoza 90 min po zajtrku	glukoza pred kosilom	glukoza 90 min po kosilu	ketoni pred večerjo	glukoza pred večerjo	glukoza 90 min po večerji

Telesna teža: kg, datum:

ODMERKI INZULINA

zajtrk	kosilo	večerja	pred spanjem	KRVNI TLAK	OPOMBE
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	

GLUKOZA V KRVİ IN KETONI V URINU

datum	ketoni v urinu na tešče	glukoza na tešče	glukoza 90 min po zajtrku	glukoza pred kosilom	glukoza 90 min po kosilu	ketoni pred večerjo	glukoza pred večerjo	glukoza 90 min po večerji

Telesna teža: kg, datum:

ODMERKI INZULINA

zajtrk	kosilo	večerja	pred spanjem	KRVNI TLAK	OPOMBE
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	

GLUKOZA V KRVI IN KETONI V URINU

datum	ketoni v urinu na tešče	glukoza na tešče	glukoza 90 min po zajtrku	glukoza pred kosilom	glukoza 90 min po kosilu	ketoni pred večerjo	glukoza pred večerjo	glukoza 90 min po večerji

Telesna teža: kg, datum:

ODMERKI INZULINA

zajtrk	kosilo	večerja	pred spanjem	KRVNI TLAK	OPOMBE
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	

GLUKOZA V KRVİ IN KETONI V URINU

datum	ketoni v urinu na tešče	glukoza na tešče	glukoza 90 min po zajtrku	glukoza pred kosilom	glukoza 90 min po kosilu	ketoni pred večerjo	glukoza pred večerjo	glukoza 90 min po večerji

Telesna teža: kg, datum:

ODMERKI INZULINA

zajtrk	kosilo	večerja	pred spanjem	KRVNI TLAK	OPOMBE
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	

GLUKOZA V KRVI IN KETONI V URINU

datum	ketoni v urinu na tešče	glukoza na tešče	glukoza 90 min po zajtrku	glukoza pred kosilom	glukoza 90 min po kosilu	ketoni pred večerjo	glukoza pred večerjo	glukoza 90 min po večerji

Telesna teža: kg, datum:

ODMERKI INZULINA

zajtrk	kosilo	večerja	pred spanjem	KRVNI TLAK	OPOMBE
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	

GLUKOZA V KRVI IN KETONI V URINU

datum	ketoni v urinu na tešče	glukoza na tešče	glukoza 90 min po zajtrku	glukoza pred kosilom	glukoza 90 min po kosilu	ketoni pred večerjo	glukoza pred večerjo	glukoza 90 min po večerji

Telesna teža: kg, datum:

ODMERKI INZULINA

zajtrk	kosilo	večerja	pred spanjem	KRVNI TLAK	OPOMBE
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	

GLUKOZA V KRVİ IN KETONI V URINU

datum	ketoni v urinu na tešče	glukoza na tešče	glukoza 90 min po zajtrku	glukoza pred kosilom	glukoza 90 min po kosilu	ketoni pred večerjo	glukoza pred večerjo	glukoza 90 min po večerji

Telesna teža: kg, datum:

ODMERKI INZULINA

zajtrk	kosilo	večerja	pred spanjem	KRVNI TLAK	OPOMBE
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	

GLUKOZA V KRVİ IN KETONI V URINU

datum	ketoni v urinu na tešče	glukoza na tešče	glukoza 90 min po zajtrku	glukoza pred kosilom	glukoza 90 min po kosilu	ketoni pred večerjo	glukoza pred večerjo	glukoza 90 min po večerji

Telesna teža: kg, datum:

ODMERKI INZULINA

zajtrk	kosilo	večerja	pred spanjem	KRVNI TLAK	OPOMBE
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	

GLUKOZA V KRVI IN KETONI V URINU

datum	ketoni v urinu na tešče	glukoza na tešče	glukoza 90 min po zajtrku	glukoza pred kosilom	glukoza 90 min po kosilu	ketoni pred večerjo	glukoza pred večerjo	glukoza 90 min po večerji

Telesna teža: kg, datum:

ODMERKI INZULINA

zajtrk	kosilo	večerja	pred spanjem	KRVNI TLAK	OPOMBE
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	

GLUKOZA V KRVİ IN KETONI V URINU

datum	ketoni v urinu na tešče	glukoza na tešče	glukoza 90 min po zajtrku	glukoza pred kosilom	glukoza 90 min po kosilu	ketoni pred večerjo	glukoza pred večerjo	glukoza 90 min po večerji

Telesna teža: kg, datum:

ODMERKI INZULINA

zajtrk	kosilo	večerja	pred spanjem	KRVNI TLAK	OPOMBE
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	

GLUKOZA V KRVİ IN KETONI V URINU

datum	ketoni v urinu na tešče	glukoza na tešče	glukoza 90 min po zajtrku	glukoza pred kosilom	glukoza 90 min po kosilu	ketoni pred večerjo	glukoza pred večerjo	glukoza 90 min po večerji

Telesna teža: kg, datum:

ODMERKI INZULINA

zajtrk	kosilo	večerja	pred spanjem	KRVNI TLAK	OPOMBE
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	

GLUKOZA V KRVİ IN KETONI V URINU

datum	ketoni v urinu na tešče	glukoza na tešče	glukoza 90 min po zajtrku	glukoza pred kosilom	glukoza 90 min po kosilu	ketoni pred večerjo	glukoza pred večerjo	glukoza 90 min po večerji

Telesna teža: kg, datum:

ODMERKI INZULINA

zajtrk	kosilo	večerja	pred spanjem	KRVNI TLAK	OPOMBE
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	

GLUKOZA V KRVİ IN KETONI V URINU

datum	ketoni v urinu na tešče	glukoza na tešče	glukoza 90 min po zajtrku	glukoza pred kosilom	glukoza 90 min po kosilu	ketoni pred večerjo	glukoza pred večerjo	glukoza 90 min po večerji

Telesna teža: kg, datum:

ODMERKI INZULINA

zajtrk	kosilo	večerja	pred spanjem	KRVNI TLAK	OPOMBE
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	
				/	

DATUM IN NAMEN OBISKA

Datum	Namen obiska

Beležke

[illegible]

Beležke

[illegible]

Založil: Zaloker & Zaloker d. o. o.

3. natis: december 2020

Drugi natis s popravki: maj 2020

Idejna zasnova in avtorica besedila: dr. Marjeta Tomažič, dr. med.

Oblikovanje: Špela Drašlar

Tisk: Grafični studio K, d. o. o.

Naklada: 1.500 izvodov

V sodelovanju s Kliničnim oddelkom za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni za izobraževalne namene podprl Zaloker & Zaloker d. o. o.

Contour
Evolving with you

Lažje vodenje sladkorne bolezni z izjemno točnima merilnikoma **CONTOUR®NEXT in CONTOUR®NEXT ONE¹**



**VISOKA
VREDNOST**



**V CILJNEM
OBMOČJU**



**NIZKA
VREDNOST**



Aplikacija **CONTOUR®DIABETES**
z e-Dnevnikom samokontrole:



¹ Pleus S, Baumstark A, Jendrike N, Mende J, Link M, Zschornack E, Haug C, Freckmann G.; System accuracy evaluation of 18 CE-marked current-generation blood glucose monitoring systems based on EN ISO 15197:2015.

zaloker
zaloker

www.zaloker-zaloker.si
080 1880



ASCENSIA
Diabetes Care



Zaloker & Zaloker d. o. o., Kajuhova ulica 9, 1000 Ljubljana
www.zaloker-zaloker.si, www.sladkorna.si

