

Prehrana

50 %

ZELENJAVA



25 %

ŠKROBNA ŽIVILA
kruh, riž, testenine,
stročnice ...

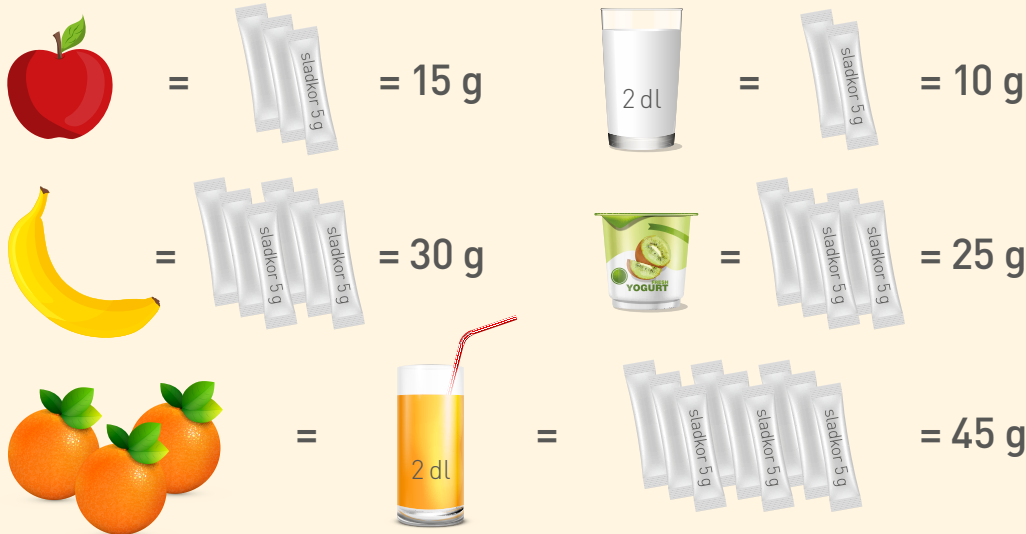
ZDRAVE MAŠČOBE

25 %

BELJAKOVINE
meso, sir, jajca, ribe

Ali veste, da **sadje** vsebuje sladkor?
Zato ga uživajte v zmernih količinah.

Napitki (tudi mleko!) vsebujejo
sladkor.



TELESNA DEJAVNOST



CONTOUR@NEXT je merilnik, ki izmerjeno vrednost označi z barvno lučko in se lahko uporablja z aplikacijo CONTOUR@DIABETES.

	Možni vzrok	Ukrep
→ 10,0 mmol/L	Neredno jemanje tablet	Redno jemljite tablete.
	Prevelik vnos škrobnih živil in/ali sladkorja (kruh, riž, testenine, krompir, sladkor, sladice)	Zmanjšajte vnos škrobnih živil in/ali sladkorja (kruh, riž, testenine, krompir, sladkor, sladice).
	Pomanjkanje telesne dejavnosti	Vključite telesno dejavnost.
3,9–10,0 mmol/L	Ustrezno samovodenje sladkorne bolezni	Vaši ukrepi so pravilni, kar tako nadaljujte.
3,9 mmol/L ←	Neredni obroki	Načrtujte redne obroke.



OH = ogljikovi hidrati; vir: Smernice za vodenje sladkorne bolezni, 2016.



50 %

ZELENJAVA



25 %

ŠKROBNA ŽIVILA
kruh, riž, testenine,
stročnice ...

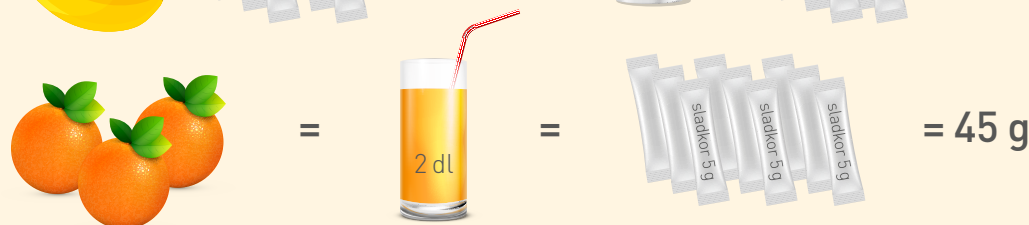
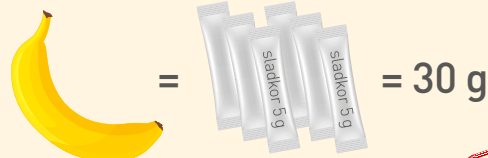
ZDRAVE MAŠČOBE

25 %

BELJAKOVINE
meso, sir, jajca, ribe

Ali veste, da **sadje** vsebuje sladkor?
Zato ga uživajte v zmernih količinah.

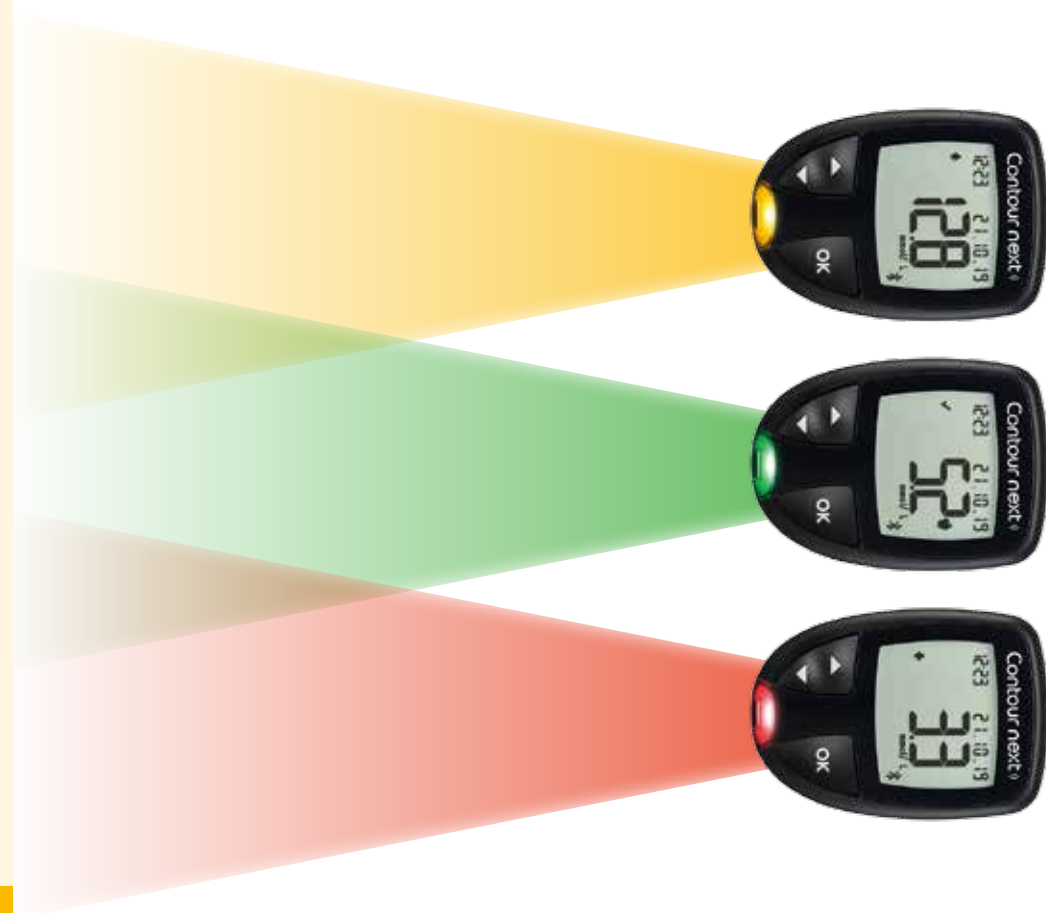
Napitki (tudi mleko!) vsebujejo
sladkor.



TELESNA DEJAVNOST



Tablete, ki ne povzročajo hipoglikemije



CONTOUR@NEXT je merilnik, ki izmerjeno vrednost označi z barvno lučko in se lahko uporablja z aplikacijo CONTOUR@DIABETES.

	Možni vzrok	Ukrep
→ 10,0 mmol/L	Neredno jemanje tablet	Redno jemljite tablete.
	Prevelik vnos škrobnih živil in/ali sladkorja (kruh, riž, testenine, krompir, sladkor, sladice)	Zmanjšajte vnos škrobnih živil in/ali sladkorja (kruh, riž, testenine, krompir, sladkor, sladice).
	Pomanjkanje telesne dejavnosti	Vključite telesno dejavnost.
	Prisotnost bolezni (vnetje, povišana telesna temperatura)	Obiščite osebnega zdravnika.
3,9–10,0 mmol/L	Ustrezno samovodenje sladkorne bolezni	Vaši ukrepi so pravilni, kar tako nadaljujte.
3,9 mmol/L ←	Neredni obroki	Načrtujte redne obroke.

OH = ogljikovi hidrati; vir: Smernice za vodenje sladkorne bolezni, 2016.



50 %

ZELENJAVA



25 %

ŠKROBNA ŽIVILA
kruh, riž, testenine,
stročnice ...

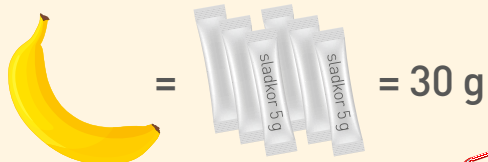
ZDRAVE MAŠČOBE

25 %

BELJAKOVINE
meso, sir, jajca, ribe

Ali veste, da **sadje** vsebuje sladkor?
Zato ga uživajte v zmernih količinah.

Napitki (tudi mleko!) vsebujejo
sladkor.



TELESNA DEJAVNOST



Tablete, ki lahko povzročijo hipoglikemijo



CONTOUR@NEXT je merilnik, ki izmerjeno vrednost označi z barvno lučko in se lahko uporablja z aplikacijo CONTOUR@DIABETES.

	Možni vzrok	Ukrep
→ 10,0 mmol/L	Neredno jemanje tablet	Redno jemljite tablete.
	Prevelik vnos škrobnih živil in/ali sladkorja (kruh, riž, testenine, krompir, sladkor, sladice)	Zmanjšajte vnos škrobnih živil in/ali sladkorja (kruh, riž, testenine, krompir, sladkor, sladice).
	Pomanjkanje telesne dejavnosti	Vključite telesno dejavnost.
	Prisotnost bolezni (vnetje, povišana telesna temperatura)	Obiščite osebnega zdravnika.
3,9–10,0	Ustrezno samovodenje sladkorne bolezni	Vaši ukrepi so pravilni, kar tako nadaljujte.
← 3,9 mmol/L	Hipoglikemija	Zaužijte 1 dl soka ali 3 žličke sladkorja ali 3 žličke medu, čez 15 min izmerite KS, načrtujte obrok s sestavljenimi OH (sadje, škrobna živila).
	Premajhen obrok (premalo/brez OH) Izpuščen obrok	Ustrezen obrok (zdrav krožnik).
	Prevelika količina tablet	Pravilno odmerite tablete.
	Nezadosten vnos hrane ob telesni dejavnosti	Ustrezen vnos hrane pred telesno dejavnostjo.

OH = ogljikovi hidrati; vir: Smernice za vodenje sladkorne bolezni, 2016.



50 %

ZELENJAVA



25 %

ŠKROBNA ŽIVILA
kruh, riž, testenine,
stročnice ...

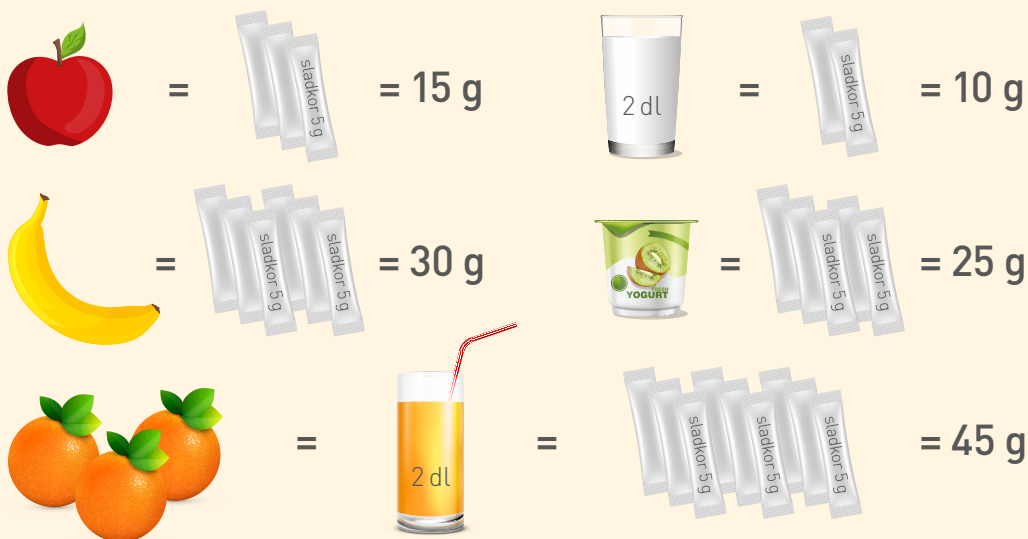
ZDRAVE MAŠČOBE

25 %

BELJAKOVINE
meso, sir, jajca, ribe

Ali veste, da **sadje** vsebuje sladkor?
Zato ga uživajte v zmernih količinah.

Napitki (tudi mleko!) vsebujejo
sladkor.



TELESNA DEJAVNOST



Bazalni inzulin pred spanjem



CONTOUR@NEXT je merilnik, ki izmerjeno vrednost označi z barvno lučko in se lahko uporablja z aplikacijo CONTOUR@DIABETES.

Možni vzrok	Ukrep	
KS NAD CILJNIM OBMOČJEM NA TEŠČE		
→ 10,0 mmol/L	Premajhen odmerek inzulina	Povečajte večerni odmerek inzulina po pravilu postopnosti.*
	Prigrizki po večerji	Ne uživajte hrane po večerji.
	Preobilna večerja	Ustrezna večerja (zdrav krožnik).
	Premalo telesne dejavnosti	Sprehod po večerji.
	Bolezen	Za čas trajanja bolezni povečajte odmerek inzulina.
3,9–10,0	Ustrezno samovodenje sladkorne bolezni	Vaši ukrepi so pravilni, kar tako nadaljujte.
KS POD CILJNIM OBMOČJEM NA TEŠČE		
3,9 mmol/L ←	Hipoglikemija	Zaužijte 1 dl soka ali 3 žličke sladkorja ali 3 žličke medu, čez 15 min izmerite KS, načrtujte obrok s sestavljenimi OH (sadje, škrobna živila).
	Prevelik odmerek inzulina	Pravilno odmerite inzulina. Meritev KS pred spanjem, po potrebi meritev KS ponoči (med 2. in 4. uro). Znižajte odmerek inzulina za 2 enoti.
	Telesna dejavnost	Znižajte odmerek inzulina.
	Premalo škroba pri večerji (kruh, riž, testenine, krompir)	Ustrezna večerja (zdrav krožnik).

*Pravilo postopnosti: odmerek inzulina povečajte ali zmanjšajte za 1–2 E na 2–3 dni.

OH = ogljikovi hidrati; vir: Smernice za vodenje sladkorne bolezni, 2016.



50 %

ZELENJAVA



25 %

ŠKROBNA ŽIVILA
kruh, riž, testenine,
stročnice ...

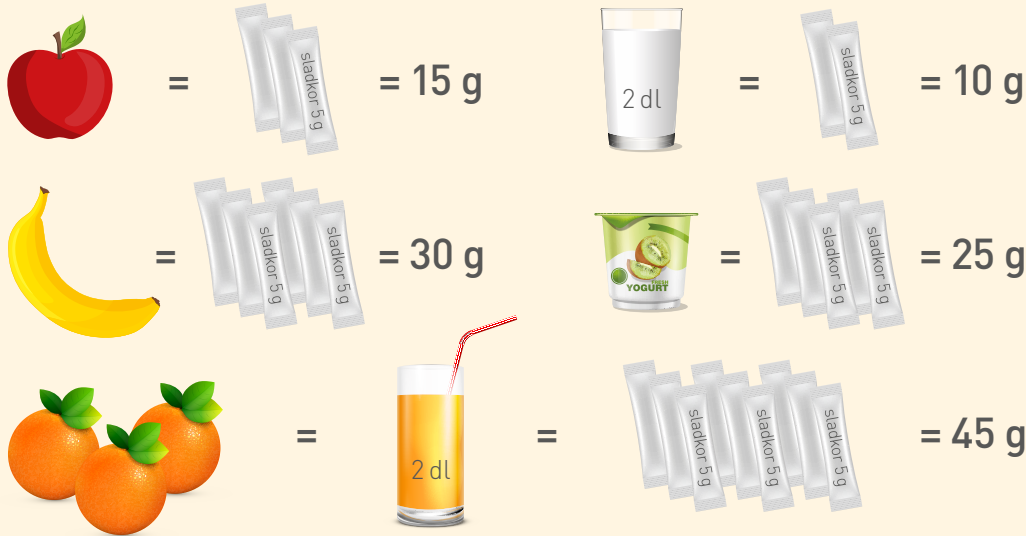
ZDRAVE MAŠČOBE

25 %

BELJAKOVINE
meso, sir, jajca, ribe

Ali veste, da **sadje** vsebuje sladkor?
Zato ga uživajte v zmernih količinah.

Napitki (tudi mleko!) vsebujejo
sladkor.



TELESNA DEJAVNOST



Bifazični inzulin



CONTOUR@NEXT je merilnik, ki izmerjeno vrednost označi z barvno lučko in se lahko uporablja z aplikacijo CONTOUR@DIABETES.

	Možni vzrok	Ukrep
→ 10,0 mmol/L	Daljša prisotnost bolezni (vnetje, povišana telesna temperatura)	Povečajte odmerek inzulina za čas bolezni. Obiščite osebnega zdravnika.
	Pomanjkanje telesne dejavnosti	Vključite telesno dejavnost.
	KS NAD CILJNIM OBMOČJEM PRED KOSILOM	
	Premajhen odmerek inzulina pred zajtrkom	Povečajte odmerek inzulina pred zajtrkom po pravilu postopnosti.*
	Neustrezen zajtrk in/ali vmesni obrok	Ustrezen zajtrk (zdrav krožnik) in/ali vmesni obrok.
	KS NAD CILJNIM OBMOČJEM PRED VEČERJO	
	Preobilno kosilo in/ali prisotnost popoldanskega vmesnega obroka	Ustrežno kosilo (zdrav krožnik), opustite vmesni popoldanski obrok.
	KS NAD CILJNIM OBMOČJEM NA TEŠČE	
	Premajhen odmerek inzulina pred večerjo	Povečajte odmerek inzulina pred večerjo po pravilu postopnosti.
	Preobilna večerja (preveč OH) in/ali prigrizki po večerji	Ustrezna večerja (zdrav krožnik) oz. ne uživajte hrane po večerji.
3,9-10,0	Ustrežno samovodenje sladkorne bolezni	Vaši ukrepi so pravilni, kar tako nadaljujte.
3,9 mmol/L ←	Hipoglikemija	Zaužijte 1 dl soka ali 3 žličke sladkorja ali 3 žličke medu, čez 15 min izmerite KS, načrtujte obrok s sestavljenimi OH (sadje, škrobna živila).
	Prevelik odmerek inzulina	Pravilno odmerite inzulin.
	Premajhen obrok (premalo ali nič OH)	Ustrezen obrok (zdrav krožnik).
	Telesna dejavnost	Zmanjšajte odmerek inzulina pred načrtovano telesno dejavnostjo ali zaužijte dodatne OH pred nenačrtovano telesno dejavnostjo.

*Pravilo postopnosti: odmerek inzulina povečajte ali zmanjšajte za 1-2 E na 2-3 dni.

OH = ogljikovi hidrati; vir: Smernice za vodenje sladkorne bolezni, 2016.



50 %

ZELENJAVA



25 %

ŠKROBNA ŽIVILA
kruh, riž, testenine,
stročnice ...

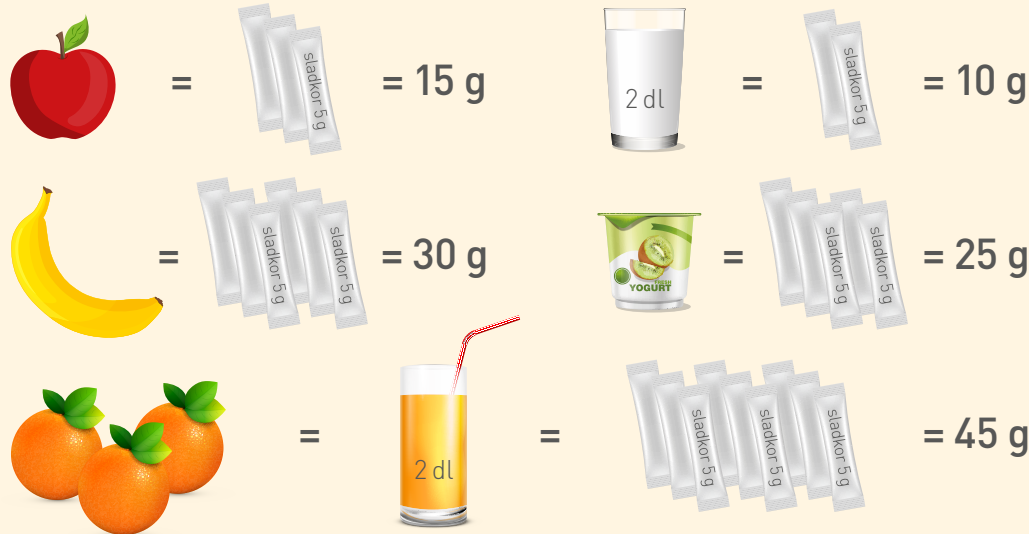
ZDRAVE MAŠČOBE

25 %

BELJAKOVINE
meso, sir, jajca, ribe

Ali veste, da **sadje** vsebuje sladkor?
Zato ga uživajte v zmernih količinah.

Napitki (tudi mleko!) vsebujejo
sladkor.



TELESNA DEJAVNOST



Intenzivirana inzulinska terapija



CONTOUR@NEXT je merilnik,
ki izmerjeno vrednost
označi z barvno lučko in se
lahko uporablja z aplikacijo
CONTOUR@DIABETES.

	Možni vzrok	Ukrep
→ 10,0 mmol/L	Neustrezni obroki	Imejte ustrezne obroke (zdrav krožnik).
	Premajhen odmerek inzulina	Povečajte odmerek inzulina _____ (po pravilu postopnosti*).
	Pomanjkanje telesne dejavnosti	Vključite telesno dejavnost.
	Daljša prisotnost bolezni (vnetje, povišana telesna temperatura)	Povečajte odmerek dolgodelujočega inzulina za čas bolezni. Obiščite osebnega zdravnika.
	KS NAD CILJNIM OBMOČJEM NA TEŠČE	
	Premajhen odmerek bazalnega inzulina	Povečajte odmerek bazalnega inzulina zvečer po pravilu postopnosti.
	Preobilna večerja in/ali prigrizki po večerji	Ustrezen obrok (zdrav krožnik) oz. ne uživajte hrane po večerji.
	KS NAD CILJNIM OBMOČJEM PRED KOSILOM IN/ALI PRED VEČERJO IN/ALI PRED SPANJEM	
	Premajhen odmerek inzulina pred obrokom	Povečajte odmerek inzulina pred obrokom po pravilu postopnosti*.
	Preobilen obrok in/ali vmesni obrok	Ustrezen obrok (zdrav krožnik).
3,9-10,0	Ustrezno samovodenje sladkorne bolezni	Vaši ukrepi so pravilni, kar tako nadaljujte.
← 3,9 mmol/L	Hipoglikemija	Zaužijte 1 dl soka ali 3 žličke sladkorja ali 3 žličke medu, čez 15 min izmerite KS, načrtujte obrok s sestavljenimi OH (sadje, škrobna živila).
	Premajhen obrok (premalo ali nič OH)	Ustrezen obrok (zdrav krožnik).
	Telesna dejavnost	Zmanjšajte telesno dejavnost; zmanjšajte odmerek inzulina pred načrtovano telesno dejavnostjo ali zaužijte dodatne OH pred načrtovano telesno dejavnostjo.
	KS POD CILJNIM OBMOČJEM NA TEŠČE	
	Prevelik odmerek bazalnega inzulina zvečer	Znižajte odmerek bazalnega inzulina pred spanjem po pravilu postopnosti.
	KS POD CILJNIM OBMOČJEM PRED KOSILOM IN/ALI PRED VEČERJO IN/ALI PRED SPANJEM	
	Prevelik odmerek inzulina pred obrokom	Znižajte odmerek inzulina pred obrokom po pravilu postopnosti.

*Pravilo postopnosti: odmerek inzulina povečajte ali zmanjšajte za 1-2 E na 2-3 dni.

OH = ogljikovi hidrati; vir: Smernice za vodenje sladkorne bolezni, 2016.

