

50 %

ZELENJAVA



25 %

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

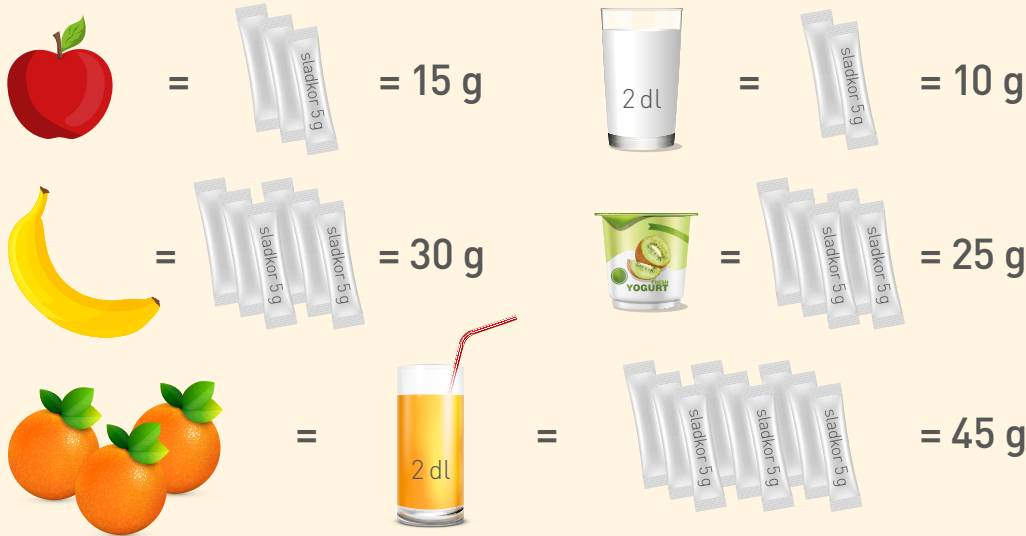
ZDRAVE MAŠČOBE

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.

