

50 %

ZELENJAVA



25 %

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

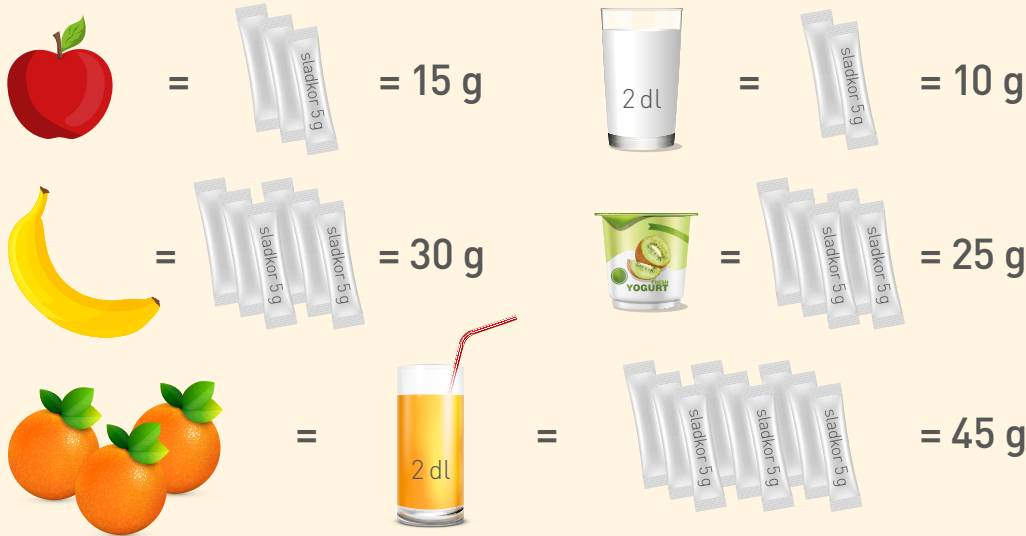
ZDRAVE MAŠČOBE

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.

