

50 %

ZELENJAVA



25 %

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

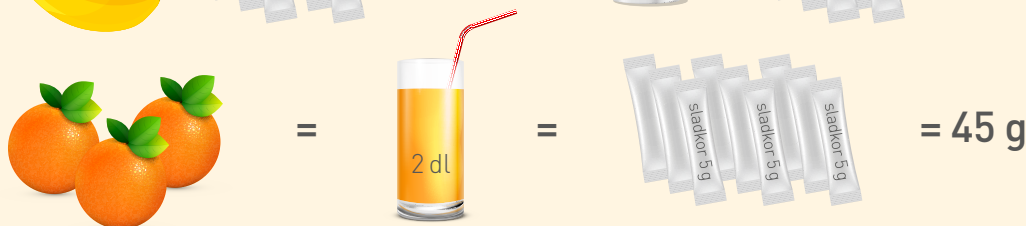
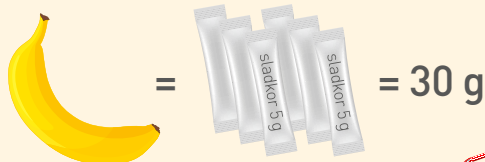
ZDRAVE MAŠČOBE

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
	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		
→ 10,0 mmol/L	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 nenačrtovano 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.

