

# Prehrana

50 %

ZELENJAVA



25 %

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

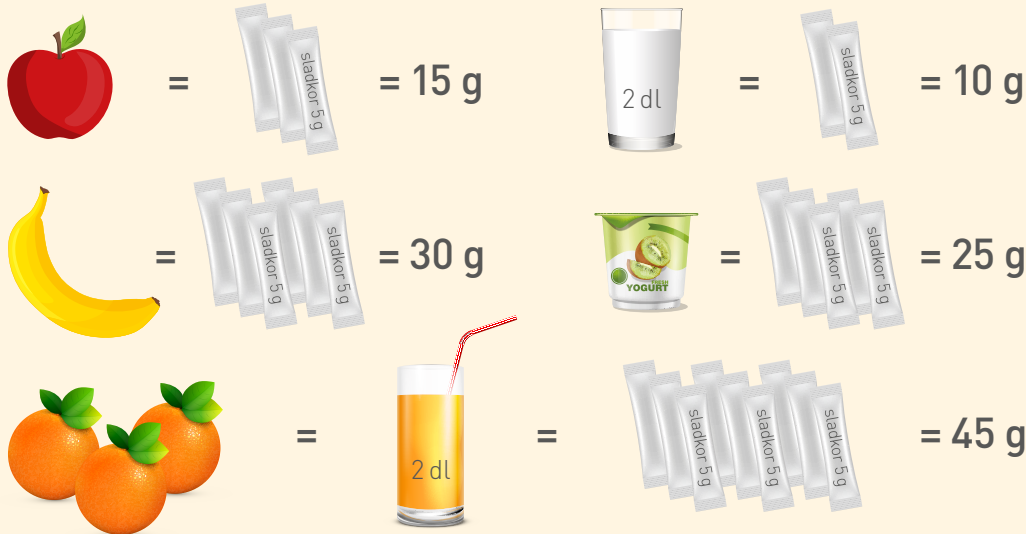
ZDRAVE MAŠČOBE

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.

