

50 %

ZELENJAVA



25 %

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

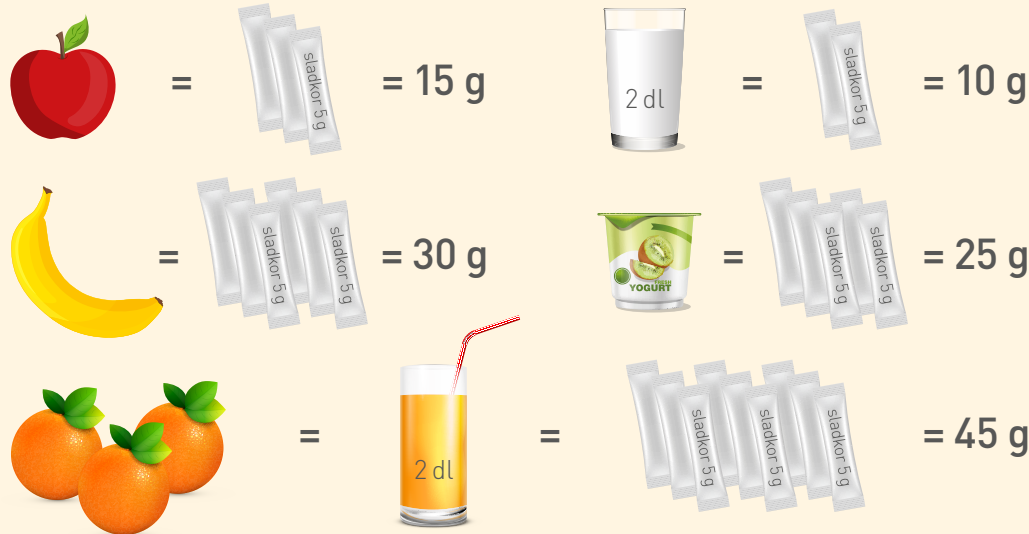
ZDRAVE MAŠČOBE

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.

