

50 %

ZELENJAVA



25 %

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

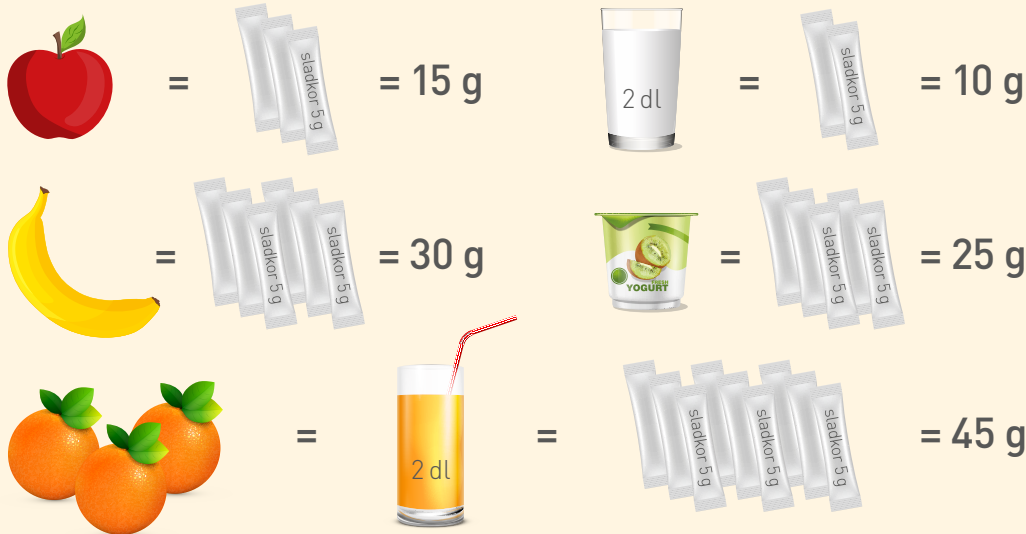
ZDRAVE MAŠČOBE

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 ne povzročajo hipoglikemije



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 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.

