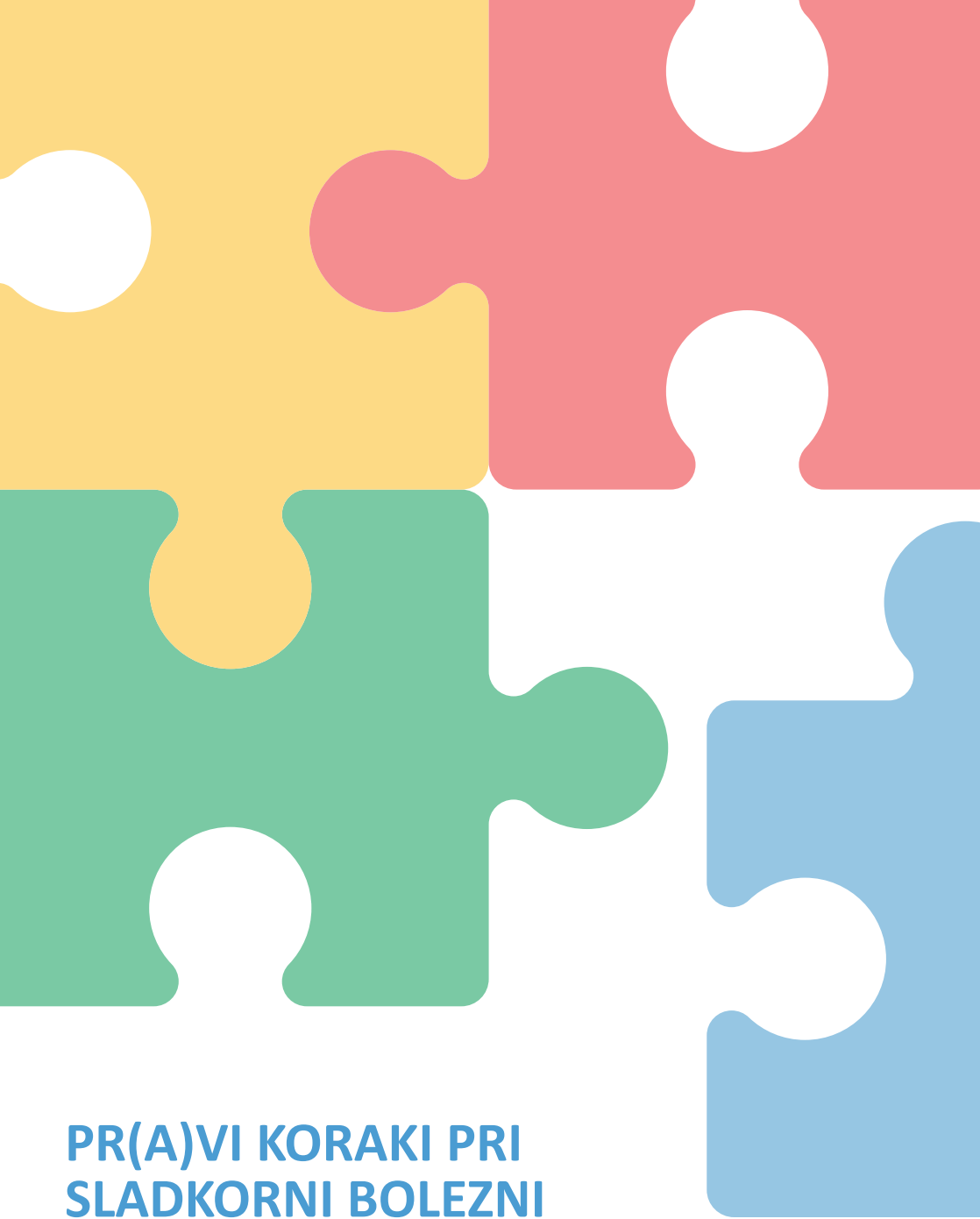




PR(A)VI KORAKI PRI SLADKORNI BOLEZNI

Pomemben je dober začetek

Strokovni pregled: doc. dr. Miodrag Janić, dr. med.; Špela Dolinar, mag. zdr. nege

Založil:
Zaloker & Zaloker, d. o. o.
Ljubljana, februar 2024
2. izdaja

Lektoriranje:
dr. Nina Modrijan
(Alkemist d. o. o.)
Oblikovanje:
Špela Drašlar

Tisk:
Kara d.o.o.
Naklada:
8000 izvodov

Spoštovani,

dobrodošli na poti spoznavanja sladkorne bolezni.

Knjižica vas bo vodila skozi najpomembnejše vidike sladkorne bolezni in vam predlagala, kako najlažje in najhitreje dosegate cilje zdravljenja oziroma vzdržujete primerno raven glukoze v krvi.

Vsako poglavje razlaga, kaj pomeni predstavljena vsebina, zakaj je izbrana vsebina pomembna ter kako z lastnimi viri moči dosežete najboljše rezultate zdravljenja.

Zdrave življenjske navade, kot so uravnotežena prehrana, redna telesna dejavnost, pravilna uporaba zdravil, skrb za telesno in ustno higieno ter duševno zdravje, so ključni koraki za kakovostno življenje in dobro urejeno sladkorno bolezen.

Dobro samovođenje sladkorne bolezni je v vaših rokah in sami lahko največ naredite zase in za svoje zdravje.

Srečno in vztrajno najprej!

Špela Dolinar, mag. zdr. nege

KAJ JE SLADKORNA BOLEZEN?

Sladkorna bolezen je kronična nenalezljiva bolezen, za katero je značilna povišana raven glukoze v krvi. Običajno simptomi in znaki niso prisotni.



Visoka raven glukoze v krvi

Znaki povišane ravni glukoze v krvi so lahko:



Utrujenost



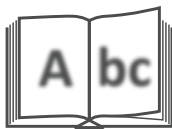
Povečana žeja



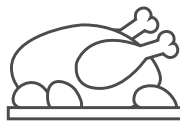
Pogosto uriniranje



Hujšanje



Zamegljen vid



Lakota

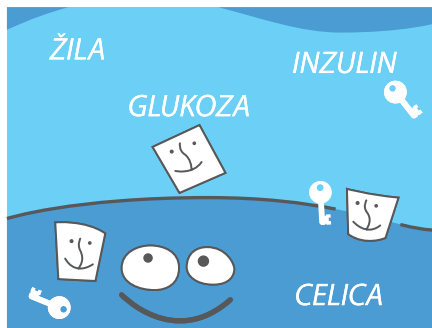
Pri sladkorni bolezni trebušna slinavka, ki proizvaja inzulin, ne zmore več sama vzdrževati ravni glukoze v krvi v normalnih mejah, ki so:

na tešče: pod 6,0 mmol/L

2 uri po obroku: pod 7,8 mmol/L



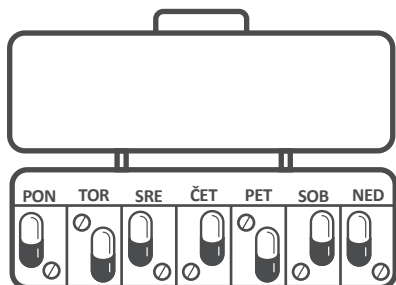
Kadar insulina primanjkuje, glukoza ne more vstopiti v celico.



Insulin glukozi "odpre vrata" za vstop v celico.

KAJ LAHKO NAREDIMO SAMI

- **Skrbimo za zdrave življenjske navade**, kot so: uživanje uravnotežene prehrane, redna telesna dejavnost, omejitev alkohola, nekajenje in skrb za duševno zdravje.
- **Zmanjšamo telesno težo** (če je ta povečana). S tem se lahko raven glukoze v krvi za določeno časovno obdobje **vrne na normalne vrednosti**.
- **Raven glukoze v krvi merimo z merilnikom** za domačo uporabo. Dokazano je, da osebe s sladkorno boleznijo ob izvajanju samokontrole v prvih 6 mesecih po odkritju sladkorne bolezni bistveno izboljšajo urejenost in s tem pomembno zmanjšajo tveganje za zaplete sladkorne bolezni.
- **Redno in pravilno jemljimo zdravila**, ki jih predpiše zdravnik.



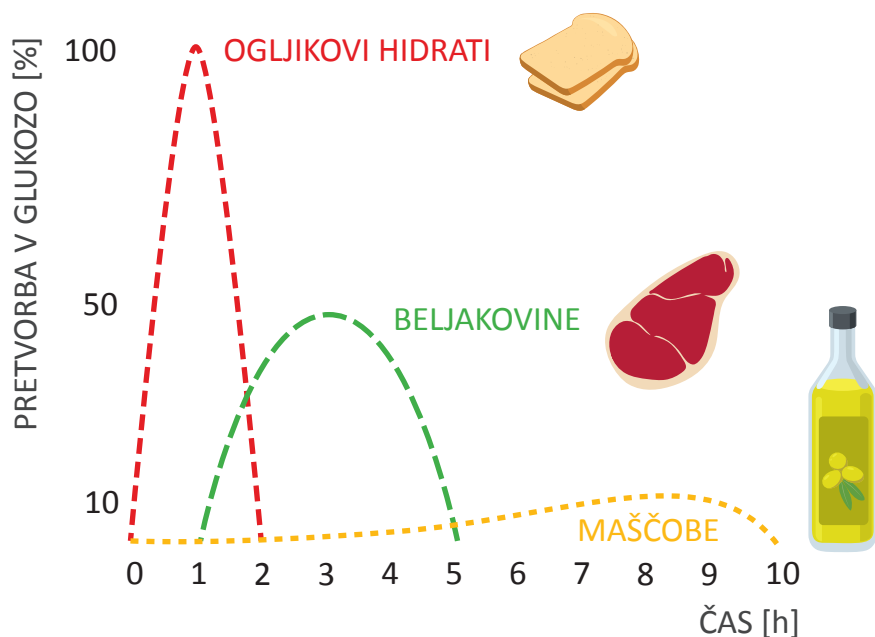
DOBRO UREJENA
SLADKORNA BOLEZEN
OMOGOČA KAKOVOSTNO
ŽIVLJENJE BREZ AKUTNIH
ZAPLETOV, MANJ PA JE
TUDI KRONIČNIH.

PREHRANA PRI SLADKORNI BOLEZNI

Sladkorna bolezen ne zahteva posebnega načina prehranjevanja, temveč uravnoteženo prehrano.

Uravnotežena prehrana vsebuje vse skupine hranil: ogljikove hidrate, beljakovine in maščobe, ki jih uživamo v primernem razmerju. Količine prilagajamo glede na telesno težo.

Ogljikovi hidrati so hranila, ki jih najdemo v škrobnih živilih (kruh, riž, testenine ...), sadju, mleku in mlečnih izdelkih, nekaterih vrstah zelenjave, sladkorju in sladkih živilih. Ogljikovi hidrati se presnavljajo zelo hitro, zato raven glukoze v krvi po njihovem zaužitju hitro naraste. Beljakovine in maščobe pa se presnavljajo počasneje, zato **ogljikove hidrate vedno uživajmo skupaj z beljakovinami in/ali maščobami.**

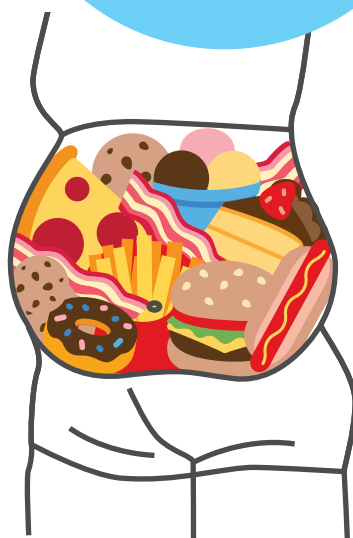


Uravnotežena prehrana skupaj z redno telesno dejavnostjo pomaga pri nadzoru telesne teže in ima ugoden vpliv na raven glukoze v krvi.

KAJ LAHKO NAREDIMO SAMI

- Vsak dan uživajmo čim več raznovrstne zelenjave.
- Škrobna živila naj bodo polnozrnata.
- Izbirajmo pusto meso in se izogibajmo predelanim izdelkom (npr. salamam).
- Meso nadomeščajmo z drugimi viri beljakovin (npr. s stročnicami).
- Uporabljajmo olja rastlinskega izvora (npr. oljčno, repično).
- Omejimo vnos soli.
- Za žejo pijmo vodo ali nesladkani čaj.

**MANJ OGLJIKOVIH
HIDRATOV, LOKALNO
PRIDELANA ŽIVILA IN
PRAVILNA PRIPRAVA
HRANE.**



Uravnovežen obrok oblikujemo s pomočjo zdravega krožnika.

Na **polovico** krožnika naložimo surovo ali kuhano (ne razkuhano) **zelenjavo**, na **četrtno** škrobna živila in na preostalo **četrtno** beljakovine (na primer za dlan velik zrezek). Uporabimo **malo** rastlinske maščobe (1 žlico).

Tako zaužijemo dobro kombinacijo različnih živil in poskrbimo za manjša nihanja ravni glukoze v krvi.

Količino ogljikovih hidratov v živilu lahko razberemo tudi z **deklaracije na živilu**:



Hranilne vrednosti	Na 100 g izdelka
Energijska vrednost	66 kcal/273 kJ
Maščobe	3,2 g
<i>od tega nasičene maščobe</i>	1,8 g
Ogljikovi hidrati	5,4 g
<i>od tega sladkorji</i>	5,4 g
Beljakovine	3,8 g
Sol	0,1 g

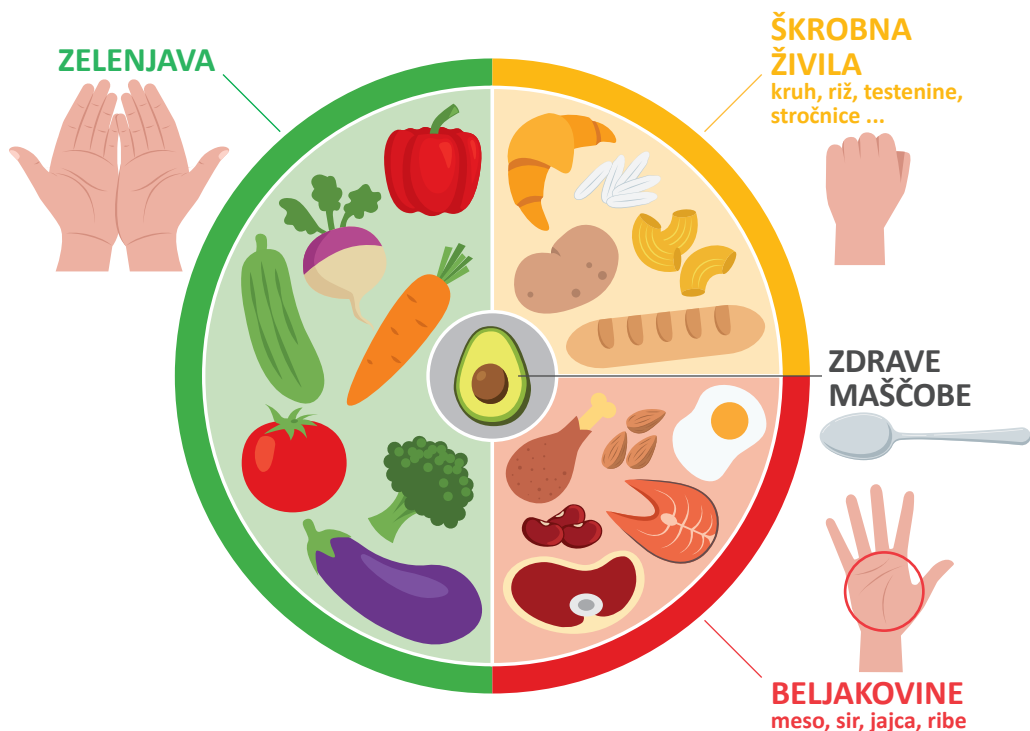


Hranilne vrednosti	Na 100 g izdelka
Energijska vrednost	91 kcal/385 kJ
Maščobe	2,1 g
<i>od tega nasičene maščobe</i>	1,0 g
Ogljikovi hidrati	14,2 g
<i>od tega sladkorji</i>	13,8 g
Beljakovine	3,9 g
Sol	0,1 g

Izbirajmo izdelke, ki ne vsebujejo več kot 5 g sladkorjev na 100 g izdelka.

KAJ LAHKO NAREDIMO SAMI

Ob vsakem obroku izberemo pravilno razmerje živil na krožniku.



Poleg razporeditve živil na krožniku je zelo pomembna tudi količina posameznega živila:

- Izberemo za **ENO PEST živil**, bogatih z ogljikovimi hidrati.
- Če želimo **po obroku** pojesti **sladico**, se **odpovemo škrobnemu živilu v obroku ali zmanjšajmo njegovo količino**.

ZDRAV KROŽNIK JE
PREPROSTA METODA
URAVNOTEŽENEGA
PREHRANJEVANJA ZA
VSE LJUDI.

TELESNA DEJAVNOST PRI SLADKORNI BOLEZNI TIP 2

Redna telesna dejavnost predstavlja enega od temeljev zdravega življenjskega sloga in hkrati pomaga vzdrževati ustrezno raven glukoze v krvi.

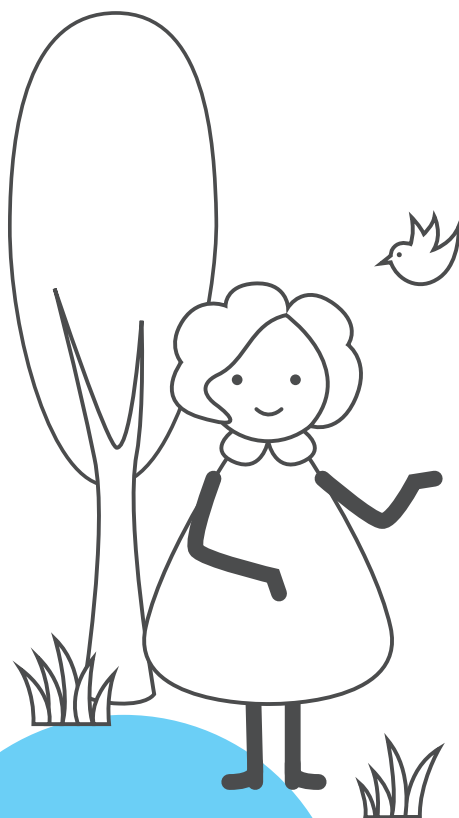
Telesna dejavnost je vsakršno gibanje, ki aktivira mišice in pospeši srčni utrip (npr. hoja po stopnicah, vožnja s kolesom, sprehod ipd.).

Če smo telesno nedejavni, začnemo z 10 minut telesne vadbe na dan in čas podaljšujemo **vsaj** do priporočenih **30 minut** oziroma do 1 ure.

Če smo redno telesno dejavni, celice učinkoviteje uporabljajo glukozo in tako lažje znižamo raven glukoze v krvi.

Redna telesna dejavnost ...

- izboljša raven glukoze v krvi,
- izboljša razpoloženje ter blaži stres,
- pomaga obvladovati telesno težo,
- izboljša spanje,
- znižuje holesterol in krvni tlak,
- zmanjšuje tveganje za srčno-žilne bolezni in možgansko kap,
- krepi mišice in kosti,
- ohranja sklepe prožne in tako izboljšuje kakovost življenja.



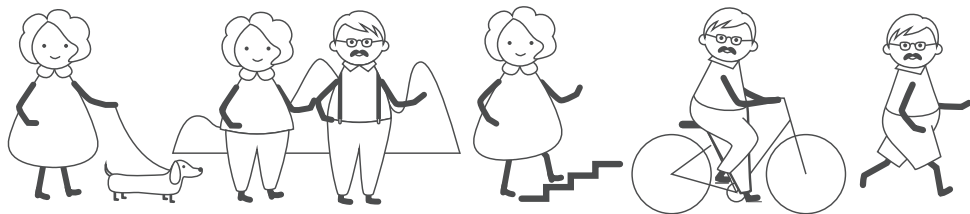
**5 DO 6 MINUT ŽIVAHNE
HOJE (DA SE ZADIHAMO)
NA DAN ŽIVLJENJE
PODALJŠA ZA 4 LETA.**

KAJ LAHKO NAREDIMO SAMI

Poiščimo način gibanja, ki nam je v veselje, in upoštevajmo priporočila:

Vsaj 30 minut aerobne dejavnosti vsak dan

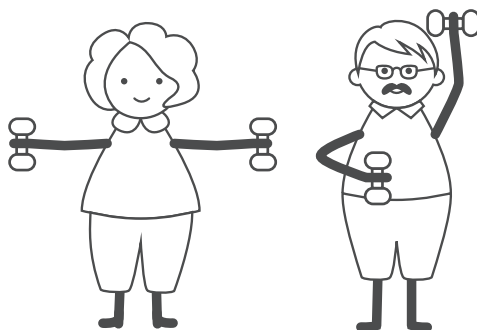
Aerobna dejavnost povečuje srčni utrip, pospeši dihanje ter krepi srce in pljuča.



IN

2-krat na teden vaje za mišično moč

Z vajami za mišično moč krepimo mišice: povečujemo mišično maso, mišično moč in vzdržljivost.



IN

Vaje za gibljivost in ravnotežje

Vadba za gibljivost telesa je sklop vaj, ki izboljšujejo razpon gibanja, ravnotežje ter prožnost mišic in sklepov.

Pomembno:

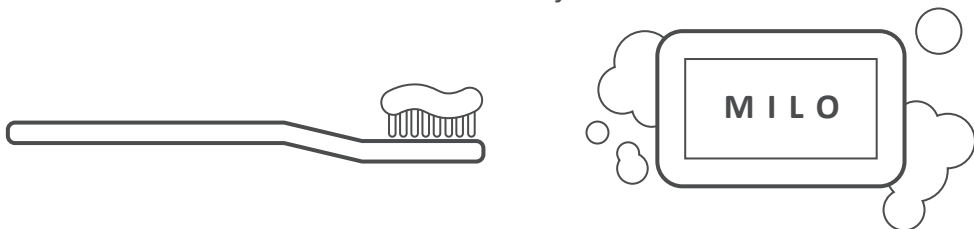
Med vadbo pijmo dovolj vode ali druge nesladkane tekočine.
Če imamo sedeče delo, vsakih 30 minut vstanimo in se razgibajmo.

TELESNA HIGIENA IN SKRB ZA ZOBE

Telesna higiena zajema temeljito umivanje celega telesa, vključno z rednim pranjem las, čiščenjem zob in nego nohtov.

Nega kože vključuje uporabo nežnih mil in vlažilnih krem, ki ohranjajo kožo vlažno in zmanjšujejo tveganje za razpoke in okužbe.

Redno ščetkanje zob in uporaba zobne nitke pripomoreta k zdravju zob in dlesni ter zavirata razrast bakterij v ustih.



Pri sladkorni bolezni sta doslednost in temeljitost telesne higiene zelo pomembni. Povišana raven glukoze v krvi poveča tveganje za različne bakterijske in glivične okužbe, povzroča suho kožo, slabša pa tudi prekrvljenost kože.

Visoka raven glukoze v krvi povečuje prav tako tveganje za vnetje dlesni in pojav drugih težav v ustni votlini.



KAJ LAHKO NAREDIMO SAMI

Redno se prhajmo z mlačno (ne vročo) vodo. Temperaturo vode najprej preverimo z roko. Po prhanju se temeljito obrišimo z brisačo in uporabimo vlažilno kremo.

Mehke zobne obloge temeljito odstranjujmo dvakrat dnevno vsaj dve minuti. Z zobno nitko očistimo tudi medzobne prostore, pri čemer bodimo pozorni na to, da ne poškodujemo dlesni. Po vsaki jedi ustno votlino splaknimo z vodo. Zobno ščetko zamenjajmo z novo na vsaka 2 do 3 mesece in po vsaki preboleli okužbi v ustni votlini.

Ob uporabi zobne proteze skrbimo tudi za temeljito higieno zobne proteze.

SKRB ZA REDNO
TELESNO IN USTNO
HIGIENO STA KLJUČNEGA
POMENA PRI OHRANJANJU
VAŠEGA ZDRAVJA.



DUŠEVNO ZDRAVJE, SPALNE NAVADE, SPOLNOST

Duševno zdravje je pomemben del splošnega zdravja in vpliva na to, kako razmišljamo, čustvujemo, doživljamo in delujemo.

Dobro duševno počutje nam omogoča polno življenje, pristno doživljanje, uspešno delovanje, ustvarjalnost, zadovoljstvo in uspešno soočanje z izzivi.

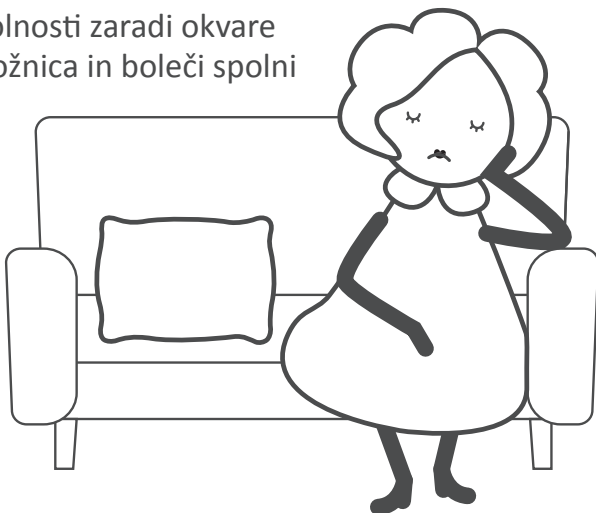
Sladkorna bolezen je kronična bolezen, ki posameznika bremeni vsakodnevno.

Sprejemanje bolezni in dobra vključitev samovodenja sladkorne bolezni v življenje pripomoreta k našemu duševnemu blagostanju.

Nihanja ravni glukoze v krvi lahko vplivajo na razpoloženje in počutje, pridružena pa je tudi vsakodnevna skrb glede prehrane in merjenja ravni glukoze v krvi.

Na duševno ravnovesje vplivajo:

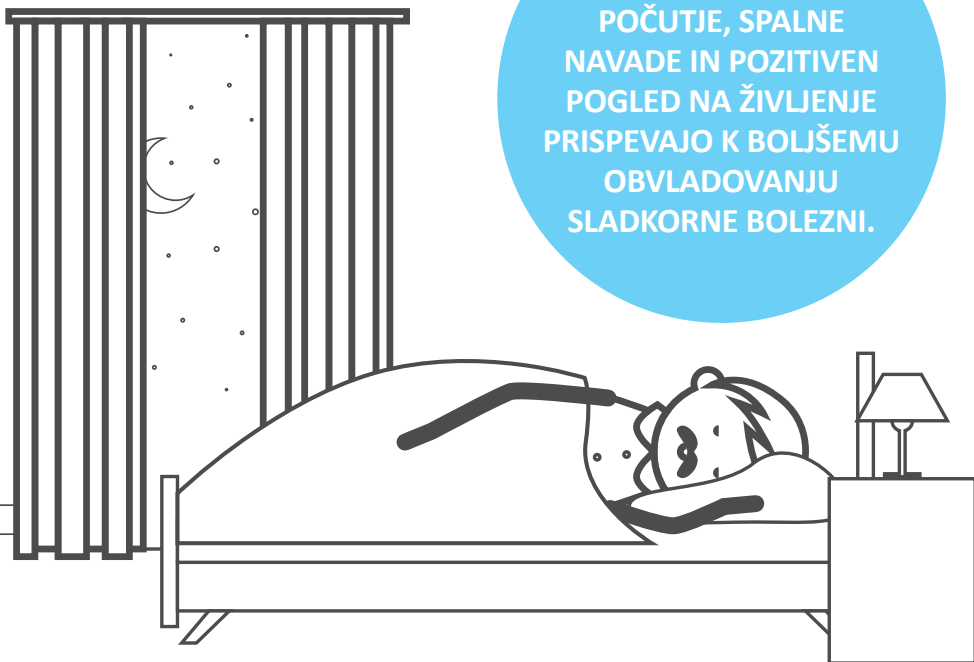
- stres zaradi vsakodnevne skrbi pri samovodenju sladkorne bolezni,
- depresija in tesnoba,
- strah pred zapleti sladkorne bolezni,
- težave na področju spolnosti zaradi okvare živcev in ožilja (suha nožnica in boleči spolni odnosi pri ženskah ter motnje erekcije pri moških),
- socialna izolacija ...



KAJ LAHKO NAREDIMO SAMI

- **Redna telesna vadba in prehrana** ugodno vplivata na duševno zdravje.
- Učenje tehnik **sproščanja** pomaga pri obvladovanju duševnih izzivov.
- Ustvarjanje **rutine spanja** in ohranjanje urejenih spalnih navad izboljšata kakovost in dolžino spanja:
 - večerja naj ne bo obilna,
 - zatemnimo spalnico,
 - spat se odpravimo umirjeni in sproščeni,
 - tik pred spanjem ne glejmo televizije, računalnika ali telefona.
- **Pogovor z zdravnikom** pomaga pri reševanju **težav s spolnostjo**.
- Skrb za **primerno raven glukoze v krvi**, pravilno jemanje zdravil in redni obiski pri zdravniku vplivajo na duševno zdravje.

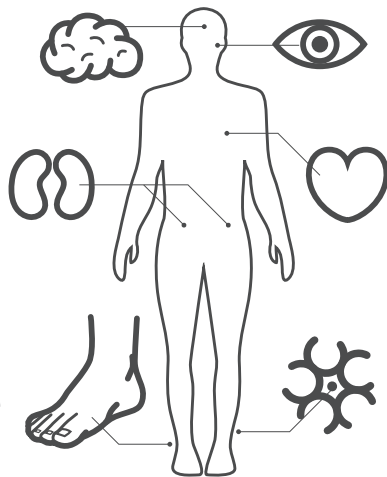
DOBRO DUŠEVNO
POČUTJE, SPALNE
NAVADE IN POZITIVEN
POGLED NA ŽIVLJENJE
PRISPEVAJO K BOLJŠEMU
OBVLADOVANJU
SLADKORNE BOLEZNI.



KRONIČNI ZAPLETI SLADKORNE BOLEZNI

Visoka raven glukoze v krvi lahko povzroči okvare na očeh, ledvicah, stopalih in srčno-žilnem sistemu, zato je pomembno njeno vzdrževanje v ciljnem območju.

Za zmanjšanje tveganja za nastanek kroničnih zapletov sladkorne bolezni so, poleg urejene ravni glukoze v krvi, pomembni: telesna dejavnost, nekajenje, urejen krvni tlak in doseganje tarčnih vrednosti holesterola LDL.



DIABETIČNA NOGA

Diabetična noga je zaplet, ki prizadene stopala. Razvije se postopoma in je posledica previsoke ravni glukoze v krvi ter nezdravega načina življenja.

Znaki okvare: bolečina, mravljinčenje, pekoč občutek, izguba občutljivosti, tanka in bleda koža, izguba poraščenosti.

Najhujši zaplet diabetične noge je razjeda.

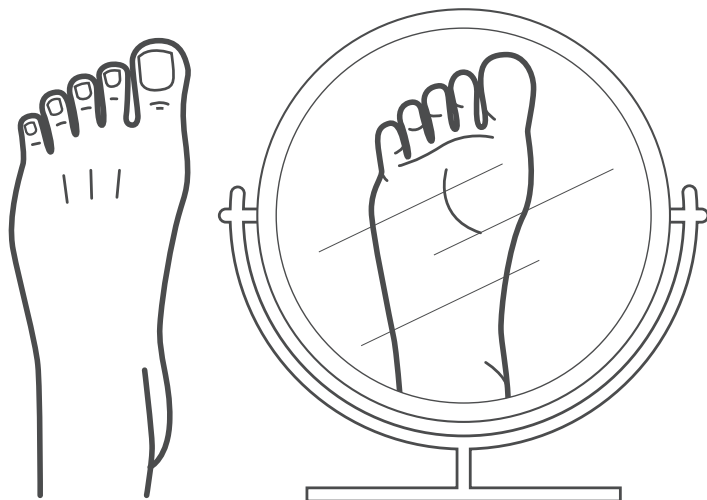
Spremembe in poškodbe tkiva najpogosteje nastanejo na mestih, prikazanih na sliki.



KAJ LAHKO NAREDIMO SAMI

Preprečimo zaplete na stopalih:

- z redno higieno,
- z izbiro mehke, široke, zračne in ne prevelike obutve ter nogavic brez ozkih elastik,
- nikoli ne hodimo bosi, niti doma, in
- stopala redno pregledujemo; pomagamo si lahko z ogledalom ali za pomoč prosimo drugo osebo.



Pozorni bodimo na spremembe, kot so ureznine, otiščanci, žulji, vraščeni nohti in pretirano suhi predeli kože. Pedikure ne izvajamo sami, temveč pri **medicinskem pedikerju**, ki mu povemo, da imamo sladkorno bolezen. **Vsako spremembo na stopalu nujno čim prej pokažimo zdravniku.**

Pri zdravljenju rane je pomemben izbor **ustrezne sodobne obloge za rane**. Vrsto obloge vedno svetuje zdravnik.

**REDNO PREGLEDUJMO
STOPALA IN OB VSAKI
SPREMEMBI ČIM PREJ
OBIŠČIMO ZDRAVNIKA!**

MERJENJE RAVNI GLUKOZE V KRVÍ Z MERILNIKOM

Raven glukoze v krvi se iz minute v minuto spreminja. Izmerimo jo s pomočjo merilnika in ukrepamo, kadar je visoka ali nizka. Merjenje in ukrepanje na podlagi meritev imenujemo samovođenje sladkorne bolezni.

Izmerjena vrednost pove, koliko glukoze je ta hip v krvi. Nekateri merilniki ob izmerjeni vrednosti prikažejo tudi barvno lučko (rumena, zelena in rdeča), ki pomaga pri razlagi pomena izmerjene vrednosti:



**VISOKA
VREDNOST**

(več kot 10,0 mmol/L)



**V CILJNEM
OBMOČJU**

(med 3,9 in 10,0 mmol/L)



**NIZKA
VREDNOST**

(manj kot 3,9 mmol/L)

Cilj dobrega vodenja sladkorne bolezni je vzdrževanje ravni glukoze v krvi med 3,9–10,0 mmol/L.

Vrednosti pod 3,9 mmol/L so nizke (HIPOGLIKEMIJA), vrednosti nad 10,0 mmol/L pa visoke (HIPERGLIKEMIJA). V obeh primerih moramo pravilno ukrepati.

Merjenje ravni glukoze v krvi je edini način, da ugotovimo, kolikšna je njena raven v krvi.

Na raven glukoze v krvi vplivajo hrana, telesna vadba, stres, bolezen, nekatera zdravila in številni drugi vsakodnevni dejavniki.

KAJ LAHKO NAREDIMO SAMI

Merimo raven glukoze v krvi. Merjenje z merilnikom je preprosto.



Najprej umijemo roke z vodo in milom.



V merilnik vstavimo testni listič.



S sprožilno napravo se zbodemo v blazinico prsta.



Dotaknemo se kapljice krvi, dokler merilnik ne zapiska.



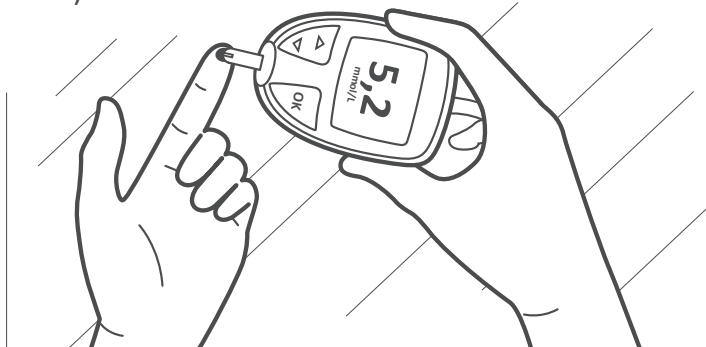
Počakamo 5 sekund, da se prikaže rezultat.

**MERJENJE RAVNI
GLUKOZE V KRVJI JE
PREPROST NAČIN
ZA UGOTAVLJANJE,
ČE JE TA MORDA
VISOKA ALI NIZKA.**

KDAJ IN KAKO MERIMO GLUKOZO V KRVI

Samokontrola omogoča razumevanje, kaj vse vpliva na raven glukoze v krvi. V pomoč nam je pri vsakodnevnih odločitvah glede prehranjevanja in gibanja, kaže nam vpliv stresa, bolezni in drugih vsakodnevnih dejavnikov, ki vplivajo na raven glukoze v krvi.

Raven glukoze v krvi lahko v domačem okolju z merilnikom (glukometrom) merimo kar sami.



Splošno priporočene ciljne vrednosti pri samokontroli:

Na tešče: 5,0–7,0 mmol/L

2 uri po obroku: 5,0–10,0 mmol/L

Merilo urejenosti sladkorne bolezni

V ambulantni redno preverjajo urejenost sladkorne bolezni. V ta namen ob kontrolnem pregledu izmerijo vrednost glikiranega hemoglobina (HbA1c). Izmerjena vrednost pove, kako dobro je bila urejena vaša sladkorna bolezen v zadnjih 2–3 mesecih.

HbA1c (%)	Povprečna dnevna raven glukoze v krvi (mmol/L)
5,0	5,4
6,0	7,0
6,5	7,5
7,0	8,6
8,0	10,2
9,0	11,8
10,0	13,4
11,0	14,9
12,0	16,5

Za večino je priporočena ciljna vrednost HbA1c pod 7 %. Doseči jo je treba varno, to je brez hipoglikemij.

KAJ LAHKO NAREDIMO SAMI

Merjenje ravni glukoze v krvi izvajamo po dogovoru z zdravstvenim timom, ima namreč namen in cilj:

- **VPLIV HRANE:** Raven glukoze v krvi izmerimo **pred obrokom in 2 uri po obroku**. Tako ugotovimo, kako hrana vpliva na raven glukoze v krvi. Izmerjene vrednosti ter vrsto in količino hrane v obrok zapisujemo v dnevnik.
- **VPLIV TELESNE DEJAVNOSTI:** Raven glukoze v krvi izmerimo **pred telesno dejavnostjo in po njej** ter zabeležimo vrednosti in vrsto aktivnosti.
- **CELODNEVNE MERITVE:** Tri dni zapored merimo glukozo v krvi **pred vsemi glavnimi obroki, 2 uri po njih ter pred spanjem**. To nam omogoča celovitejši vpogled v ravni glukoze v krvi čez cel dan.

Izmerjene vrednosti z opombami (vsebina obroka, vrsta obroka in trajanje telesne dejavnosti ...) zapisujemo v dnevnik, ki ga ob kontrolnem pregledu prinesemo s seboj.

Moje ciljne vrednosti:

Pred obrokom: od _____ do _____ mmol/L
2 uri po obroku: od _____ do _____ mmol/L

Če so izmerjene vrednosti pogosto visoke (nad za vas določeno zgornjo mejo), se posvetujte s svojim zdravstvenim timom.

Primer dnevnika meritev ravni glukoze v krvi (merimo po dogovoru z zdravstvenim timom):

PARNE MERITVE	ZAJTRK		KOSILO		VEČERJA		PRED SPANJEM	PONOČI
	PRED	2 URI PO	PRED	2 URI PO	PRED	2 URI PO		
	✓	✓						
	✓	✓						
					✓	✓		
			✓	✓				

KDAJ IN KAKO MERIMO GLUKOZO V KRV

GLUKOZA V KRV (mmol/L) IN VSEBINA OBROKOV HRANE

DATUM	ZAJTRK		KOŠILO		VEČERJA		
	PRED	2 URI PO	PRED	2 URI PO	PRED	2 URI PO	
MERITEV							
	OBROK:		OBROK:		OBROK:		

GLUKOZA V KRV (mmol/L)

DATUM	ZAJTRK		KOŠILO		VEČERJA		
	PRED	2 URI PO	PRED	2 URI PO	PRED	2 URI PO	

	PRED SPANJEM	PONOČI	OPOMBE
	OBROK:		

	PRED SPANJEM	PONOČI	KRVNI TLAK	OPOMBE
			/	
			/	
			/	
			/	
			/	
			/	
			/	
			/	

KAJ JE LAHKO VZROK VISOKE RAVNI GLUKOZE V KRVI PRI ZDRAVLJENJU, KI NE POVZROČA HIPOGLIKEMIJE

	Možni vzrok	Ukrep
10,0 mmol/L ali več	Neredno jemanje tablet	Redno jemljite tablete
	Prevelik vnos živil, bogatih z ogljikovimi hidrati (kruh, riž, testenine, krompir, sladkor, sladice)	Zmanjšajte vnos živil, bogatih z ogljikovimi hidrati (kruh, riž, testenine, krompir, sladkor, sladice)
	Pomanjkanje telesne dejavnosti	Vključite telesno dejavnost
	Prisotnost bolezni (okužba, povišana telesna temperatura)	Obiščite osebnega zdravnika
3,9–10,0 mmol/L	Ustrezno samovodenje sladkorne bolezni	Vaši ukrepi so pravilni, kar tako nadaljujte

KAJ JE LAHKO VZROK NIZKE ALI VISOKE RAVNI GLUKOZE V KRVI PRI ZDRAVLJENJU, KI LAHKO POVZROČI HIPOGLIKEMIJO

	Možni vzrok	Ukrep
10,0 mmol/L ali več	Neredno jemanje tablet	Redno jemljite tablete
	Prevelik vnos živil, bogatih z ogljikovimi hidrati (kruh, riž, testenine, krompir, sladkor, sladice)	Zmanjšajte vnos živil, bogatih z ogljikovimi hidrati (kruh, riž, testenine, krompir, sladkor, sladice)
	Pomanjkanje telesne dejavnosti	Vključite telesno dejavnost
	Prisotnost bolezni (okužba, povišana telesna temperatura), stres	Obiščite osebnega zdravnika
3,9–10,0 mmol/L	Ustrezno samovodenje sladkorne bolezni	Vaši ukrepi so pravilni, kar tako nadaljujte
3,9 mmol/L ali manj	Hipoglikemija	Zaužijte 3–4 glukozne tablete ali 1 glukozni gel ali 1,5–2 dl soka ali 3 žličke sladkorja, čez 15 minut izmerite glukozo v krvi, načrtujte ustrezen obrok
	Premajhen obrok (premalo/brez ogljikovih hidratov) ali izpuščen obrok	Ustrezen obrok (zdrav krožnik)
	Prevelika količina zdravil	Pravilno odmerite tablete
	Nezadosten vnos hrane ob telesni dejavnosti	Ustrezen vnos hrane ali prilagodite odmere zdravil pred telesno dejavnostjo

MERILNIK CONTOUR®NEXT

Merilnik z edinstvenimi funkcijami, ki olajšajo merjenje ravni glukoze v krvi.

- Takoj pripravljen za merjenje, ko ga vzamete iz škatle.



- Prikaže barvno lučko ob izmerjeni številki, da takoj vidite, ali je raven glukoze v krvi visoka, primerna ali nizka.



**VISOKA
VREDNOST**



**V CILJNEM
OBMOČJU**



**NIZKA
VREDNOST**

- Na isti testni listič lahko dodate kri, če je bila kapljica premajhna (časa imate 1 minuto).



- Izmerjene vrednosti so zelo točne, zato se nanje lahko zanesete.
- Če želite, lahko z merilnikom uporabljate brezplačno aplikacijo CONTOUR®DIABETES. Vrednosti z merilnika se samodejno prenesejo v telefon in vam jih ni treba zapisovati v dnevnik.





Testni lističi imajo enako ime kot merilnik – CONTOUR®NEXT.

.....

Vrednosti, izmerjene z merilnikom CONTOUR®NEXT, lahko delite tudi s svojim zdravnikom prek **GlucoContro**.online.





Skenirajte QR-kodo za digitalno različico knjižice.

.....

VIRI:

1. Priporočila o prehrani in telesni dejavnosti ob sladkorni bolezni tipa 2. Jana Klavs (ur.), Draženka Pongrac Barlovič (ur.), Barbara Kralj (ilustr.). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje, 2020.
2. Sladkorna bolezen: priročnik za zdravstvene delavce. Milenka Poljanec Bohnec (ur.), Katarina Peklaj (ur.). Ljubljana: EDMED, 2022.
3. Slovenske smernice za klinično obravnavo sladkorne bolezni tipa 2. Draženka Pongrac Barlovič (ur.). Ljubljana: Diabetološko združenje Slovenije, 2022.
4. www.sladkorna.si. Zaloker & Zaloker, d. o. o., september 2023.

[illegible]

ZAPISKI

VEČ INFORMACIJ

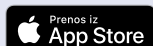
Več informacij o sladkorni bolezni, prehrani, telesni vadbi ter zanimive recepte in še veliko zanimivosti najdete na:

www.sladkorna.si

Za vprašanja glede merjenja ravni glukoze v krvi in merilnikov nas pokličite na:

01 587 40 90

Brezplačna aplikacija **CONTOUR®DIABETES** za prenos meritev z merilnika v telefon in elektronski dnevnik



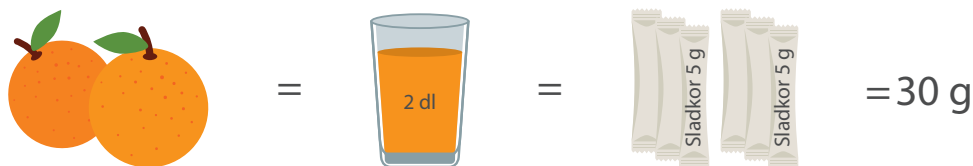
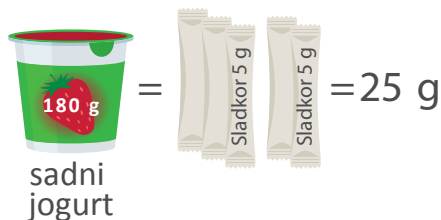
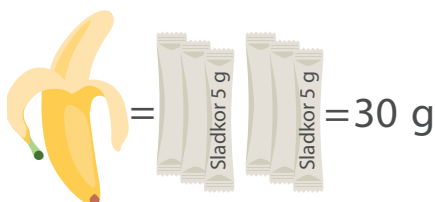
Ugodnosti brezplačne pridružitve v program zvestobe »Za lažje življenje«



- 10 % popusta pri nakupu nad 20 €
- Brez stroškov pošiljanja
- Brezplačen merilnik glukoze CONTOUR®NEXT
- Brezplačne baterije za merilnike glukoze
- Brezplačen dnevnik samokontrole
- E-novice o novostih in obvestila

**Ali veste, da sadje vsebuje
sladkor? Uživate ga v
zmernih količinah.**

**Napitki (tudi mleko!)
vsebujejo sladkor.**



Zaloker & Zaloker za lažje življenje – z vami že 30 let!

