

## B. PREVERJANJE OH-FAKTORJA

**OPIS OBROKA**

**ZAJTRK**

**Datum:**

_____	1. 1 enota za _____ g OH	0 <sup>h</sup> _____
_____	2. Količina OH _____ g	1 <sup>h</sup> _____
_____	3. Bolus: _____ E	2 <sup>h</sup> _____
_____		3 <sup>h</sup> _____
_____		4 <sup>h</sup> _____

**OPIS OBROKA**

**KOSILO**

**Datum:**

_____	1. 1 enota za _____ g OH	0 <sup>h</sup> _____
_____	2. Količina OH _____ g	1 <sup>h</sup> _____
_____	3. Bolus: _____ E	2 <sup>h</sup> _____
_____		3 <sup>h</sup> _____
_____		4 <sup>h</sup> _____

**OPIS OBROKA**

**VEČERJA**

**Datum:** \_\_\_\_\_

_____	1. 1 enota za _____ g OH	0 <sup>h</sup> _____
_____	2. Količina OH _____ g	1 <sup>h</sup> _____
_____	3. Bolus: _____ E	2 <sup>h</sup> _____
_____		3 <sup>h</sup> _____
_____		4 <sup>h</sup> _____

# Navodila za preverjanje ogljikohidratnega faktorja (OHf)

Bolusne odmerke morate, prav tako kot bazalne, občasno preverjati. Preverjajte jih šele po tem, ko ste prepričani, da so bazalni odmerki pravilno prilagojeni.

S testom OH-faktorja začnete le v primeru, ko je vrednost glukoze v krvi pred obrokom v ciljnem območju (4 – 8 mmol/L). Cilj preverjanja je opazovanje učinkovitosti izračuna odmerka insulina za hrano, pri tem pa morate v čim večji meri izločiti druge vplive. V času preverjanja ne načrtujte telesne aktivnosti.

## Sledite naslednjim napotkom:

- Preverjanja ne načrtujte, če ste imeli 8 ur pred začetkom testa hipoglikemijo.
- Pred obrokom izmerite glukozo v krvi: vrednost mora biti v ciljnem območju **4–8 mmol/L**.
- Načrtujte obrok z nizko vsebnostjo maščob, izognite se alkoholu in telesni aktivnosti.
- Dodajte bolus na osnovi **natančnega** izračuna OH, z uporabo OH-faktorja.
- Merite glukozo v krvi vsako uro po obroku in vpisujete v priložen obrazec (glukozo spremljajte 4 ure po obroku).
- Če je vrednost glukoze v krvi po eni ali dveh urah pod 4,0 mmol/L, prekinite preverjanje in zaužijte OH.

Vaš faktor je pravilen, če vrednost glukoze v krvi po obroku ne poraste več kot za 2,0 mmol/L nad izmerjeno vrednostjo pred obrokom. Omenjeni napotki so splošni. Natančne vrednosti določite v dogovoru s svojim diabetologom.

**Preden sprejmete domnevo, da je vaš OH-faktor napačen, preverite, ali pravilno določite količino ogljikovih hidratov v obroku.**