

PRAWIDŁOWY POMIAR POZIOMU CUKRU WE KRWI

DIETA CUKRZYKA



PRAWIDŁOWE WARTOŚCI POZIOMU GLUKOZY WE KRWI

NA CZCZO - poniżej 110mg% (6,0 mmol/l)

2 GODZINY PO POSIŁKU - poniżej 135 mg% (7,5 mmol/l)

JAK BADAĆ POZIOM CUKRU WE KRWI?

Regularne dokonywanie pomiarów poziomu glukozy we krwi jest konieczne do sprawdzenia efektywności terapii w cukrzycy. Systematyczne badania pogłębiają również wiedzę na temat choroby, pomagają lepiej ją zrozumieć i kontrolować. Do wykonania pomiaru stężenia cukru we krwi potrzebny jest aparat do mierzenia poziomu glukozy we krwi (glukometr), pasek testowy i nakłuwacz.

CZYNNOŚCI PRZED POMIAREM:

1. **Umyj ręce ciepłą wodą. Delikatnie pomasuj miejsce nakłucia** zaczynając od strony dłoni w kierunku opuszków. Czynności te sprawiają, że polepszy się przepływ krwi, a po nakłuciu ilość krwi będzie wystarczająca do wykonania pomiaru. - Pamiętaj o dokładnym wytarciu rąk! Pozostałości wilgoci lub zanieczyszczeń mogą zafałszować wynik!
2. **Ustaw odpowiednią głębokość wktucia w nakłuwaczu.** Im większa głębokość nakłucia, tym większe podrażnienie i w konsekwencji większy ból oraz krwawienie. Należy odpowiednio dopasować głębokość wktucia do naszych indywidualnych potrzeb.
3. **Nie zapominaj docisnąć nakłuwacz do skóry** celu dokonania najbardziej efektywnego wktucia.
4. **Nakłuj palec**, korzystając z nakłuwacza. Najlepszym miejscem do nakłucia jest bok opuszka palca na wysokości paznokcia. Nie nakłuwaj ciągle tego samego miejsca, gdyż miejsce to uodparnia się na igłę. Zaleca się okresowo zmieniać miejsce, z którego pobieramy krew.
5. **Umieść kroplę krwi na pasku testowym** zgodnie z załączoną instrukcją.
6. Zaczekaj kilka sekund i **odczytaj wyniki.**
7. **Usuń lancet i pasek testowy.**
8. Przed przystąpieniem do pierwszego pomiaru **zapoznaj się z załączoną instrukcją**, ponieważ nakłuwacze, jak i glukometry mogą różnić się między sobą sposobem obsługi!

SAMOKONTROLA

- Ustal z lekarzem, jak często i w jakich porach dokonywać badania. Pory w jakich wykonuje się badania: na czczo, 2 godziny po śniadaniu, 2 godziny po obiedzie, 2 godziny po kolacji
- Ustal również docelowe wartości poziomu glukozy w zależności od pory oraz mechanizm postępowania w przypadku zbyt wysokiego, jak i zbyt niskiego poziomu cukru
- Zapoznaj się dokładnie z instrukcją dołączoną do glukometru
- Poszerzaj swoją wiedzę i postaraj się nauczyć interpretować odczytane wyniki.
- Cukrzycy nie można wyleczyć, jednak dzięki odpowiedniemu podejściu i zmianie trybu życia, komfort chorego może znacząco się podnieść.

GŁÓWNE ZASADY ODŻYWIANIA W CUKRZYCY



1

Jedz 5 małych posiłków o stałych porach – unikniesz ryzyka niedocukrzenia!



2

Unikaj słodczy, węglowodanów o wysokim indeksie glikemicznym i nasyconych kwasów tłuszczowych (maśło, śmietana, tłuste wędliny, sery) oraz tłuszczów trans (tłuszcze piekarnicze, margaryny, fast food).



3

Unikaj rozgotowanych warzyw.



4

Wybieraj mniej dojrzałe owoce.



5

Im produkt bardziej przetworzony (mielony, rozdrobniony, długo gotowany) tym będzie miał wyższy indeks glikemiczny.



6

Polub potrawy gotowane, duszone, grillowane; ewentualnie pieczone, lecz bez dodatku tłuszczu.



7

Wprowadź błonnik (pieczywo pełnoziarniste, otręby) i kwasy nienasycone (oliwa z oliwek, ryby).



8

Zadbaj, aby dieta mimo wszystko była urozmaicona i dostarczała odpowiedniej ilości witamin i minerałów.

INDEKS GLIKEMICZNY (IG)



IG < 55 – o niskim indeksie glikemicznym

Przykłady: pumpernikiel, pieczywo pełnoziarniste, otręby owsiane, płatki owsiane, kasze jęczmienne, ryż dziki i brązowy, orzechy laskowe, jabłka, jagody, grejpfruty, pomarańcze, maliny, poziomki, makarony pełnoziarniste, brokuły, szparagi, sałata, brukselka, seler, grzyby, szpinak, cukinia, czosnek, ogórki, kalafior, papryka, soja, mleko, maślanka, jogurt naturalny bez dodatku cukru

IG 55-69 - o średnim indeksie glikemicznym

Przykłady: pieczywo razowe, otręby pszenne, większość orzechów, mąka, banany, ananasy, kiwi, soki (niestodzone: jabłkowy, grejpfrutowy, pomarańczowy), ryż biały długozłarnisty, buraki, ziemniaki gotowane w mundurkach, kabaczek, dynia, kukurydza, groszek zielony świeży, fasola biała (w puszcze), jogurt słodzony, budyń, sorbety owocowe

IG >70 - o wysokim indeksie glikemicznym

Przykłady: bajgle, precele, bagietki, ciastka, babeczki, bułki pszenne, pączki, wafle, naleśniki, biały chleb, pizza, drożdżówki, herbatniki, kuskus, wafle ryżowe, ryż biały krótkozłarnisty, arbuzy, śliwki suszone, rodzynki, daktyl, owoce w puszcze w słodkim syropie, owoce suszone, nektary owocowe (dostarczane), sok z arbuza, kluski (gotowe do spożycia po podgrzaniu, mrożone), kopytka, pierogi, puree ziemniaczane, ziemniaki pieczone, mleczko czekoladowe, lody, bita śmietana