

Sledovanie vašej hladiny cukru v krvi je dôležité!

Sledovanie hladiny cukru v krvi je kľúčový spôsob, ktorým môžete overiť ako dobre svoju cukrovku liečite.

Ako sledovať hladinu cukru v krvi

Hladinu cukru v krvi možno sledovať pomocou „glukomeru“ alebo „monitorovania glukózy v krvi“. Jednoducho si odoberiete kvapku krvi po pichnutí do prsta a meradlo vám ukáže, koľko cukru máte v danom okamihu. Takto môžete skontrolovať, či je hladina cukru v krvi v normálnom rozmedzí.



Správna liečba cukrovky

Pre úspešnú liečbu cukrovky by mali byť hladiny cukru v krvi udržiavané v normálnom rozsahu pomocou načasovaných injekcií správnej dávky inzulínu. Ak zmeníte svoje stravovacie návyky (napr. pôst) alebo fyzické činnosti, môžu sa hladiny vášho cukru v krvi zmeniť na príliš vysoké či nízke.

Keď stúpne hladina cukru príliš vysoko (hyperglykémia) a zostane vysoká, hrozí riziko trvalého poškodenia orgánov a iných komplikácií.

Keď klesne hladina cukru príliš nízko (hypoglykémia), môžete stratiť dôležité funkcie, napríklad schopnosť normálne premýšľať a konať.

Spýtajte sa svojho lekára na svoje vlastné cieľové rozmedzie hladiny cukru v krvi a informujte sa, ako sa správať v hypoglykemických a hyperglykemických situáciách.

Pre viac informácií a personalizované rady o cukrovke a o možnostiach zdravej výživy sa neváhajte obrátiť na svojho lekára.

Chceli by ste o cukrovke vedieť viac?
Navštívte našu webovú stránku:

www.diabetes.ascensia.com

Pozor: Táto brožúra nenahrádza pokyny vášho lekára.

Zdroj: www.diabetes.org, www.diabetes.ca

Výhradným distribútorom spoločnosti Ascensia Diabetes Care v SR je spoločnosť Bio G, spol. s r.o.



Ascensia Diabetes Care Holdings AG
Peter Merian-Strasse 90
4052 Basel
Switzerland

www.diabetes.ascensia.com



Bio G, spol. s r.o.
Elektrárnská 120 92
831 04 Bratislava

www.biog.sk

Ascensia, logo Ascensia Diabetes Care, je ochranná známka Ascensia Diabetes Care Holdings AG. © 2019 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Všetky práva vyhradené. Dátum prípravy: január 2019



Cukrovka – možnosti zdravej stravy a výživy



Cukrovka a zdravá strava

Zdravé stravovanie

Je dobré vedieť, že aj keď sa snažíte jesť zdravo, môžete stále konzumovať jedlá, aké máte radi. Jednoducho si zvolte prírodnú stravu s vysokou nutričnou hodnotou. **Pri cukrovke je najdôležitejšie sledovať množstvo sacharidov, ktoré jete a pravidelne si testovať vlastnú krv!**

Voľba zdravej stravy

Je možné, že budete musieť urobiť určité úpravy v tom, čo a v akom množstve jete. S pomocou odborníka na stravovanie si však uvedomíte, že sú vaše možnosti stále obrovské.

- **Jedzte rôznorodú stravu.** Jedzte veľa rôznych druhov potravín, nie však príliš veľa jedla jedného typu.
- **Udržujte rovnováhu.** Jedzte niekoľko jedál v priebehu dňa a žiadne nevynechávajte.
- **Vyberajte si.** Zeleninu, celozrnné výrobky, ovocie, nízkoenergetické mliečne výrobky, zdravé tuky a chudé mäso alebo ryby – veľa jedál je pre vás vhodných.
- **Inšpirujte sa.** Existujú kuchárske knihy s mnohými návodmi na vyváženú stravu, s receptami, ktoré výborne chutia a obsahujú aj informácie o nutričnej hodnote.

Sacharidy – čo by ste mali vedieť

Sacharidy sú živiny, ktoré poskytujú telu väčšinu energie. Preto sú pre zdravé stravovanie veľmi dôležité. Existujú **rôzne typy sacharidov**, ktoré ovplyvňujú hladiny vášho cukru v krvi rôznymi spôsobmi (rýchlo alebo pomaly). To znamená, že musíte sledovať typ a množstvo sacharidov, ktoré jete.



Sacharidy – cukry, škroby a vlákniny

Existujú tri prírodné typy sacharidov: **cukry, škroby a vlákniny**. Na obaloch potravín je často uvedený nutričný štítok, ktorý vám poskytuje informáciu o množstve rôznych živín v strave: sacharidov, tukov, bielkovín, vitamínov atď. Na tomto štítku nájdete pri sacharidoch hodnotu, ktorá je súčtom všetkých troch typov sacharidov – to je to číslo, ktoré sa sleduje, keď počítate sacharidy.

1. Cukry

(takzvané jednoduché alebo rýchlo pôsobiace sacharidy). Cukry sú najmenšie stavebné jednotky všetkých sacharidov. Kvôli svojej malej veľkosti môžu ihneď vstupovať do krvného obehu a zvyšovať hladinu cukru v krvi. Prírodné cukry sú napríklad prítomné v ovocí a mlieku. Pridávaný cukor sa používa na prípravu konzervovaného ovocia (napríklad ovocie v sirupe) alebo pri pečení koláčov a sušienok.

2. Škroby

(takzvané komplexné sacharidy). Škrob sa skladá z mnohých vzájomne spojených cukrových stavebných jednotiek. Škrobu trvá o niečo dlhšie, kým zvýši hladinu cukru v krvi. Príklady jedál bohatých na škrob sú:

- obilniny ako pšenica, ovos a ryža a pekárenské výrobky ako chlieb
- škrobovité druhy zeleniny ako zemiaky, fazuľa, hrášok a kukurica
- šošovica, cícer a ďalšie strukoviny ako červená fazuľa.

3. Vlákniny

Potravinové vlákniny sú tvorené nestráviteľnými časťami rastlinnej stravy. Nenachádzajú sa v živočíšnych produktoch ako je mäso, ryby, vajcia a mlieko. Rastlinná strava s veľkým množstvom vlákniny zahŕňa:

- celozrnné cereálie, celozrnný chlieb a celozrnné cestoviny
- zeleninu a ovocie, hlavne také, ktoré sa jedia celé (vrátane šupky)
- strukoviny ako fazuľa, hrášok a šošovica (sú tiež dobrým zdrojom bielkovín)
- orechy ako napríklad vlašské orechy, arašidy, para orechy a mandle (poskytujú zdravý tuk, je však potrebné sledovať ich kalorickú hodnotu).

Počítajte si sacharidy

Podľa toho, koľko rôznych druhov sacharidov zjete, zvýši sa vaša hladina cukru v krvi rýchlo alebo pomaly. Preto je počítanie sacharidov dobrým spôsobom, ako si riadiť hladinu cukru v krvi.

Radi by ste vedeli, koľko sacharidov jete? Začnite s počítaním sacharidov vo svojich jedlách a nápojoch hneď teraz! Nutričný štítok vám ukáže, koľko ktorá potravina obsahuje sacharidov. Pri jedlách bez štítkov, ako sú napr. nebalené plody, môžete množstvo sacharidov odhadnúť.

Keď si budete zaznamenávať svoj príjem sacharidov a hladiny svojho cukru v krvi pred jedlom a dve hodiny po jedle, bude mať váš lekár možnosť vidieť, ako vaše telo reaguje na rôzne jedlá, dokáže podľa toho napláňovať vašu individuálnu liečbu.

Iné živiny

Vaša strava tiež obsahuje tuky a bielkoviny, ich účinky na hladinu vášho cukru v krvi však nemožno predvídať. Zvyčajne nie je nutné ich sledovať. Ak si myslíte, že tuky a bielkoviny vo vašej potrave majú veľký vplyv na hladinu cukru v krvi, poraďte sa so svojim lekárom.

Sami si pripravte svoj tanier

Pomocou tejto metódy je riadenie vášho cukru v krvi a znižovanie telesnej hmotnosti ľahké. Jednoducho naplňte polovicu svojho taniera zeleninou bez obsahu škrobu, ktorú si môžete vybrať zo zoznamu. Na prázdnu polovicu taniera si dáte rovnakú porciu potraviny bohatej na bielkoviny a potraviny s obsahom škrobu. Nemusíte ani nič počítať.

Zdravé nápoje

Zamyslite sa aj nad nápojmi – tie môžu tiež ovplyvňovať váš cukor v krvi.

- **Udržujte hydratáciu.** Najlepšia možnosť je pitná voda.
- **Máte radi kávu alebo čaj?** Ak ich pijete bez cukru, môžu byť súčasťou zdravej stravy s obmedzením cukru.
- **Prejdite k diétnym nápojom.** Väčšina z nich neobsahuje cukor, preto hladinu vášho cukru v krvi neovplyvní.