

# Preporuka za samokontrolu šećera u krvi

Samokontrola šećera u krvi je neophodan deo praćenja i lečenja šećerne bolesti.

Merenje šećera u krvi treba da budu redovno - u vidu dnevnog profila, kao i vanredno.

Profil šećera u krvi se sastoji iz sledećih merenja, koje treba da upišete u dnevnik, uz datum, kao i podatke o trenutnom lečenju ( doze lekova ili insulina).

- 1 - Neposredno pre doručka
- 2 - 2 sata nakon doručka
- 3 - Neposredno pre ručka
- 4 - 2 sata nakon ručka
- 5 - Neposredno pre večere
- 6 - 2 sata nakon večere
- 7 - U 3h ujutru ( ukoliko ste na terapiji insulinom)

Upustvo:

1. U slučaju lečenja insulinom, potrebno je da izmerite dva profila šećera u krvi nedeljno ( dani kojima se radi profil, ne moraju biti uzastopni, već nasumična dva dana , npr. ponedeljak i petak, ili utorak i subota...)
2. U slučaju lečenja tabletama – poželjan je jedan profil šećera u krvi nedeljno
3. U slučaju lečenja ishranom – uradite jedan profil dvonedeljno
4. Ukoliko imate manji broj obroka od 3, prilagodite profil obrocima (npr. doručak i večera...).
5. Kada merite profil, redovno uzimate lekove i dajete sebi insulin, bez posebne promene ishrane ili načina života.

Ukoliko nemate dovoljno tračica za navedene profile šećera u krvi, predlaže se merenje šećera u parovima – tj. pre i 2 h nakon glavnih obroka – tako što se ova merenja rade uz različite obroke u različitim, nasumično izabranim danima.

Poželjno je da imate minimum tri para (6) merenja u mesecu, tj. po jedan par uz različiti obrok, kao i 2 odvojena merenja noću ( u 03 h).

## • **ZDRAVA ISHRANA**

Zdravlje mnogo više znači nego živeti bez bolesti, to je potpuno blagostanje čoveka. Jako je važno da sačuvamo svoje zdravlje. Zato je bitna prevencija bolesti.

PRAVILA:

- ♥ Nema zabranjenih namernica samo treba paziti na količinu!
- ♥ Raznovrsnost: što više vrsta namernica i što više načina pripremanja treba isprobati.
- ♥ Masnoća: pazimo na količinu i treba gledati kvalitet. Bolja su biljna ulja.
- ♥ Slatkiše i stalno grickanje (smokija, čipsa, suncokreta itd.) samo umereno predlažemo.
- ♥ Umereno korišćenje soli – duži život!
- ♥ Osnova naše ishrane moraju biti namernice od celog zrna
- ♥ Povrća i voća treba da jedemo svakog dana više puta!
- ♥ Konzumiranje mleka i mlečnih proizvoda se preporučuje svakog dana
- ♥ Od mesa i narezaka treba birati one koji imaju manje masti. Ribe i jaja su isto važani sastavni deo našeg jelovnika.

## **Nije zabranjeno, ali....**

### **Umesto tih namernica....**

Gazirana, slatka pića

Masna peciva od glatkog  
pšeničnog brašna  
(linzeri, lisnato testo itd.)

Tradicionalni sendviči

### **Umesto tih namernica....**

Gazirana, slatka pića

Masna peciva od glatkog  
pšeničnog brašna (linzeri, lisnato  
testo itd.)

### **...predlažemo ovo**

Gusti, voćni sokovi, mineralne  
vode, čaj od lekovitih biljaka

Piškote, pita sa filom od voća,  
oraha, maka, mladog sira

Sendviči od crnog hleba sa  
povrćem

### **...predlažemo ovo**

Gusti, voćni sokovi, mineralne  
vode, čaj od lekovitih biljaka

Piškote, pita sa filom od voća,  
oraha, maka, mladog sira

Zdrava ishrana nije obavezno skupja, ali sigurno traži više vremena i pažnje od vas, ali to vredi !