

Zápisník diabetika léčeného PAD nebo dietou



Hypoglykemie – nízký cukr v krvi

Může vzniknout nejčastěji při nedostatku jídla, nadbytku inzulínu, nebo při nadměrné fyzické aktivitě.

Projevy hypoglykemie

- ▶ **V lehčím případě** – hlad, slabost, nervozita, pocení, bledost, bolesti hlavy, třes, bušení srdce, pocit tuhnutí kolem úst a jazyka.
- ▶ **V těžším případě** – zmatené chování připomínající opilost, zamížené a neostré vidění.
- ▶ **Nejtěžší případ ohrožující život** – ztráta vědomí, křeče.

Léčba

- ▶ **V lehčím případě** – pomaleji působící sacharidová strava – houska nebo krajíc chleba, sušenky, sladké ovoce.
Pozor na tloustnutí při častém dojídaní a na hyperglykémii!
- ▶ **V těžším případě** – rychle působící sacharidy – hroznový cukr 10 – 20 ks (20 – 40 g), Coca Cola, nebo 1 – 2 hrnky čaje s 4 kostkami cukru, jablečná nebo pomerančový džus (2 – 4 dl).
- ▶ **Při poruše vědomí, nebo nespolehlivém polykání** – injekci glukagonu do svalů, případně rychlou lékařskou pomoc.

PACIENT

Příjmení: _____

Jméno: _____

R.č.: _____

Adresa: _____

PSČ: _____

Telefon: _____

OŠETŘUJÍCÍ LÉKAŘ

Jméno: _____

Adresa: _____

Telefon: _____

Cíle léčby (vyplní lékař)

	Moje současná hodnota							Cílová hodnota	Optimální hodnota
Datum									
Glykemie před jídlem									
Glykemie po jídle									
HbA1c									
Cukr v moči									
Aceton v moči									
Hmotnost									
Tlak									
Cholesterol									
Triacylglyceroly									
Mikroalbuminurie									

Ukazatele léčby cukrovky

Ukazatele	Kompensace
	Dobrá
Subjektivní potíže: hypoglykemie	nepřítomny
hyperglykemie	nepřítomny
Glykemie nalačno (mmol/l)	4 – 6
Glykemie za 1 – 2 h po jídle	do 8
Ketolátky v moči	0
Cukr v moči	0
Glykovaný hemoglobin * HbA _{1c} (%)	do 4,5 – 6
Celkový cholesterol (mmol/l)	do 4,5
Triacylglyceroly (mmol/l)	do 1,7
Hmotnost: body mass index (kg/m ²)	do 25
Krevní tlak: systolický	do 130
diastolický	do 80
Celková dávka inzulínu/den	do 40 j.
Mikroalbuminurie	normální
(ug/min) v noční moči	do 20
(mg/24 h) v celodenní moči	do 30

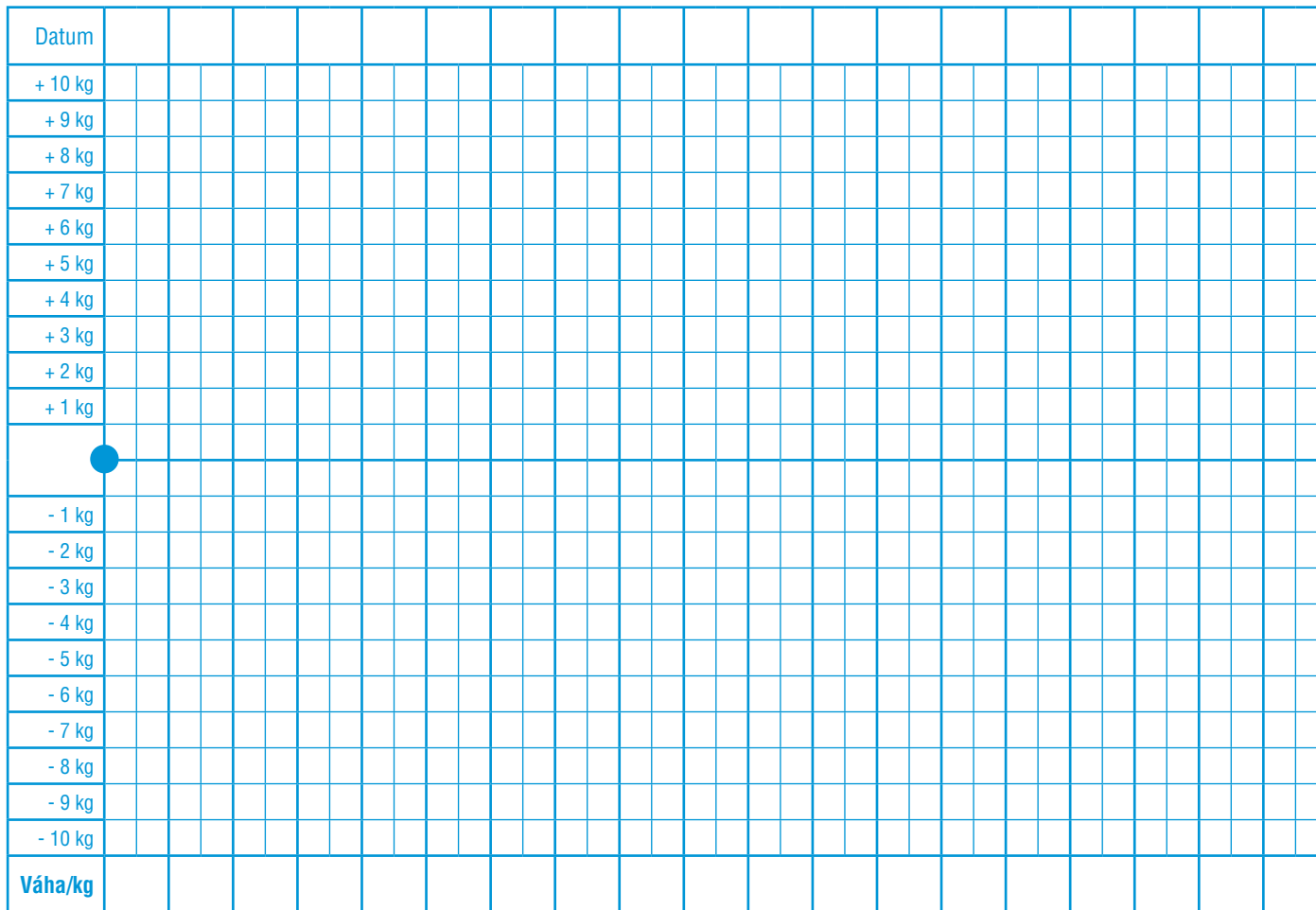
Nekouřit!

Vysvětlivky:

*) závisí na použité metodě, platí pro normy do 5,7% (HbA_{1c})

$$\text{Body mass index (BMI v kg/m}^2\text{)} = \frac{\text{hmotnost v kg}}{\text{výška v m}^2}$$

Graf váhového úbytku nebo přírůstku



Návod k vyplnění:

1. Označte datum (nahore) a výchozí váhu (dole)
2. Zapište svoji výchozí váhu do kolonky označené
3. Každé další vážení označte datem a přírůstkem nebo úbytkem váhy v kg do grafu – doporučená frekvence záznamu 1x týdně
4. Vyplňte skutečnou váhu v kg (dole)

Rámcové jídelníčky vhodné pro ženy s diabetem

A. Redukční dieta na 1000 kcal

120 g sacharidů, 30 g tuků, 80 g bílkovin

■ Snídaně

1/8 l mléka = 1 malý šálek
40 g chleba = 1 cm silný plátek z kil. veku
10 g rostlin. másla = 1 rovná kávová lžička
50 g netučného sýru (nebo tvarohu; libového masa; libové uzeniny)

■ Přesnídávka

100 g ovoce (nebo 150 g zeleniny)

■ Oběd

0 tuku
0 mouky
100 g libového masa (nebo libové uzeniny; tvarohu; netuč. sýru)
100 g brambor = 3 pol. lžičce (nebo 130 g bram. kaše = 2 pol. lžičce;
30 g knedlíku = 1 plátek; 30 g rýže = 2 pol. lžičce; 30 g vař. těstovin = 2 pol. lžičce;
35 g vař. luštěnin = 2 pol. lžičce;
35 g chleba = 3/4 cm silný plátek z kil. veku
150 g zeleniny (nebo 100 g ovoce)

■ Svačina

1/8 l mléka = malý šálek
20 g chleba = 1/2 silný plátek z kil. veku (nebo 20 g pečiva)

■ Večeře

0 tuku
0 mouky
100 g libového masa (nebo libové uzeniny; tvarohu; netuč. sýru)
100 g brambor (nebo výměna viz. oběd)
150 g zeleniny (nebo 100 g ovoce)

B. Průměrná diabetická dieta 7 400 kJ = 1 770 kcal

225 g sacharidů (S), 60 g tuků, 75 g bílkovin

■ Snídaně – 40 g S

1/4 l bílé kávy (nebo čaj)
60 g chleba (nebo pečiva)
10 g másla rost.
50 g sýru (nebo tvarohu; masa; uzeniny)

■ Přesnídávka – 35 g S

150 g ovoce (nebo 40 g chleba)
30 g chleba (nebo pečiva)

■ Oběd – 50 g S

15 g tuku rost.
10 g mouky
150 g zeleniny (nebo 100 g ovoce)
70 g masa
150 g brambor = 4 pol. lžičce (nebo 120 g vař. těstovin = 6 pol. lžič; 100 g dušené rýže = 5 pol. lžič; 100 g brambor. knedlíku = 3 plátky; 80 g housk. knedlíku = 3 plátky; 140 g vařených luštěnin = 13 pol. lžič; 200 g bram. kaše = 6 pol. lžič; 60 g chleba nebo pečiva)

■ Svačina – 30 g S

2 dl mléka
40 g chleba (nebo žemle)

■ Večeře – 50 g S

15 g tuku rost.
10 g mouky
150 g zeleniny (nebo 100 g ovoce)
70 g masa
150 g brambor (nebo výměna viz. oběd)

■ 2. večeře – 20 g S

150 g ovoce (nebo 40 g chleba nebo pečiva)

Rámcové jídelníčky vhodné pro muže s diabetem

A. Redukční Diabetická dieta 6 150 kJ = 1 470 kcal

175 g sacharidů S, 50 g tuků, 75 g bílkovin

■ Snídaně – 35 g S

1/4 l bílé kávy (nebo čaj)
50 g chleba nebo pečiva
50 g sýru (nebo tvarohu; masa; uzeniny)

■ Přesnídávka – 15 g S

100 g ovoce (nebo 30 g chleba nebo pečiva)

■ Oběd – 40 g S

15 g tuku rost.
10 g mouky
150 g zeleniny (nebo 100 g ovoce)
70 g masa
100 g brambor = 4 pol. lžičce (nebo 80 g vař. těstovin = 2 pol. lžičce; 70 g dušené rýže = 3 a 1/2 pol. lžičce; 70 g bram. knedlíku = 2 plátky; 60 g housk. knedlíku = 2 plátky; 100 g vařených luštěnin = 9 pol. lžič; 130 g brambor. kaše = 4 pol. lžičce; 40 g chleba nebo pečiva)

■ Svačina – 25 g S

2 dl mléka
30 g chleba nebo pečiva

■ Večeře – 40 g S

15 g tuku rost.
10 g mouky
150 g zeleniny (nebo 100 g ovoce)
70 g masa
100 g brambor (nebo výměna viz oběd)

■ 2. večeře – 20 g S

150 g ovoce (nebo 40 g chleba nebo pečiva)

B. Průměrná diabetická dieta 9 000 kJ = 2 150 kcal

275 g sacharidů S, 80 g tuků, 75 g bílkovin

■ Snídaně – 45 g S

1/4 l bílé kávy (nebo čaj)
70 g chleba nebo pečiva
15 g másla rost.
50 g sýru (nebo tvarohu; masa; uzeniny)

■ Přesnídávka – 45 g S

150 g ovoce
50 g chleba nebo pečiva

■ Oběd – 65 g S

20 g tuku rost.
15 g mouky
150 g zeleniny (nebo 100 g ovoce)
70 g masa
200 g brambor = 8 pol. lžičce (nebo 160 g vař. těstovin = 8 pol. lžičce; 140 g dušené rýže = 7 pol. lžičce; 140 g bram. knedlíku = 4 plátky; 110 g housk. knedlíku = 4 plátky; 190 g vařených luštěnin = 17 pol. lžič; 270 g brambor. kaše = 8 pol. lžičce; 80 g chleba nebo pečiva)

■ Svačina – 40 g S

2 dl mléka
60 g chleba nebo pečiva

■ Večeře – 60 g S

20 g tuku rost.
10 g mouky
150 g zeleniny (nebo 100 g ovoce)
70 g masa
200 g brambor (nebo výměna viz oběd)

■ 2. večeře – 20 g S

150 g ovoce (nebo 40 g chleba nebo pečiva)

Výběr potravin pro redukční dietu

VHODNÉ

Z mlýnských a pekárenských výrobků: tmavé pečivo, celozrnný chléb a pečivo, křehký chléb, bezvaječné těstoviny, celozrnné těstoviny, celozrnná rýže

Z mléka a mléčných výrobků: nízkotučné mléko, netučné podmásílí, netučné jogurty, tvaroh bez tuku, sýry do 30% tuku v sušině – např. Lipno, Javorník, Šumava, Atlet, Orion, Dukát, Dietetický tavený sýr s jogurtem, Dezertní sýr, Olomoucké tvarůžky, tvrdý sýr – Eidam 30%

Z masa a masných výrobků: mladá a netučná masa – např. kuře, krůta, holoubě, telecí, králík; z ryb např. mořská štika, filé, treska, okoun, pstruh, bolen, apod.; z uzenin např. drůbeží ev. vepřová dušená šunka, drůbeží tlačěnka

Z ovoce: jablko, grapefruit, pomeranč, kiwi, mandarinka (pouze 1 – 2 kusy)

Ze zeleniny: téměř veškerá zelenina – zelí, hlávkový salát, čínský salát, okurka, paprika, ředkvička, rajské jablko, cuketa, patizon, luštěniny: hrách, čočka, fazole

Z nápojů: nápoje označované light nebo nízkenergetické, minerálky bez příchuti, stolní vody, Dobrou vodu, čaj

Z koření: na přípravu pokrmů se používá nepříliš ostré koření např. kmín, bobkový list, petrželka, bazalka, majoránka, oregano, apod.

MÉNĚ VHODNÉ

Z mlýnských a pekárenských výrobků: chléb kmínový, světlý, těstoviny třívaječné, rýže, ovesné vločky

Z mléka a mléčných výrobků: polotučné mléko, nízkotučný jogurt, polotučný tvaroh

Z masa a masných výrobků: vepřová kýta, hovězí zadní, párky drůbeží, salám šunkový, makrela

Z ovoce: banány, švestky, hrušky, hroznové víno

Ze zeleniny: mrkev, celer, petržel, kukuřičný klas, hrášek

Z volných tuků: oleje, rostlinná másla, pomazánková másla

NEVHODNÉ

Potraviny s volným nebo vázaným tukem!

Z mlýnských a pekárenských výrobků: bílé pečivo, tučné pečivo, loupáčky, briošky, smažené koblihy, kynuté koláče apod.

Z mléka a mléčných výrobků: tučné sýry nad 40 % tuku v sušině – např. Ementál, Primátor, šunkový, s ořechy, smetanový sýr apod., smetanové jogurty, plnotučné mléko, sušené a kondenzované mléko, smetana, šlehačka, majolka apod.

Z masa a masných výrobků: prorostlé hovězí a vepřové maso, bůček, krkovice, mleté maso, ovar, husa, kachna, vnitřnosti, tučné ryby, smažené ryby, jikry, mlíčí, salám uherský, paprikový, turistický, krkonošský, gothajský, točený, vuřty, párky, paštiky, médský salám, máslovky, jitrnice, jelita, škvarky, tučná tlačěnka, smažené pokrmů z masa i ryb, tučné vývary z mas a kostí, kůže z mas, drůbeže či ryb

Z ovoce, ořechů a semen: přezrálé ovoce, kompotované, sušené, kandované ovoce, všechny druhy ořechů – vlašské, lískové, burské, pistáciové, kokosové, slunečnicová semínka apod.

Ze zeleniny: smažená zelenina např. smažený květák

Z volných tuků: sádlo, máslo, lůj, palmový olej, kokosový olej, ztužené tuky

Z nápojů: alkohol, víno, pivo, sladké nápoje, čokoládové nápoje

Ze sladkostí: veškeré cukrářské výrobky – dorty, sušenky, čokolády, bonbóny, smetanové zmrzliny, koláče

Nevhodné jsou i některé potraviny označované dia, protože obsahují téměř stejné množství cukru, stejné nebo větší množství energie a mají značné množství náhradních sladidel. (Sledujte složení výrobku na obalu.)

Bezplatná infolinka 800 189 564

www.abbottdiabetescare.cz
e-mail: glukometr@abbott.cz