



DIABÉTESZ NAPLÓ



TABLETTÁVAL KEZELT
CUKORBETEGEK RÉSZÉRE

Dcont[®]
Diabetes Control

SZERVIZ ÉS ÜGYFÉLSZOLGÁLAT

DCONT SZAKÜZLET ÉS SZERVIZ

77 ELEKTRONIKA KFT. H-1116 Budapest, Fehérvári út 98.

Nyitvatartás:

Hétfő - csütörtök: 7.30 - 16.30

Péntek: 7.30 - 14.00

Nyitvatartási időn kívül, este 18 óráig a 77 Elektronika Kft. recepcióján karbantartásra, javításra leadott készülékek a következő munkanap 10 órától a szervizben átvehetők.

E-mail: ugyfelszolgalat@e77.hu

Zöldsorszám: 06 80 27 77 77

www.dcont.hu www.e77.hu

DIÉTÁS TANÁCSADÁS (TÉRÍTÉSMENTES)

Tablettával és inzulinnal kezelt cukorbeteg, hozzátartozóik részére szakképzett dietetikusok segítségével.

Hétfő: 14.30 - 16.30

Csütörtök: 14.30 - 16.30

VÉRCUKOR- ÉS VÉRNYOMÁSMÉRÉS (TÉRÍTÉSMENTES)

Hétfő - Csütörtök: 9.00 - 15.00

Péntek: 9.00 - 13.00

TABLETTÁVAL KEZELT CUKORBETEGEK RÉSZÉRE

SZEMÉLYES ADATOK

Név:
Cím:
Telefon:

Kezelőorvos:
Rendelő:
Telefon:

GYÓGYSZEREK

Antidiabetikumok:
Vérnyomáscsökkentők:
Vérsírcsökkentők:
Egyéb:

A 2-ES TÍPUSÚ DIABÉTESZ

A 2-es típusú diabétesz

A világon becslések szerint jelenleg mintegy 320 millió cukorbeteg él. Hazánkban a cukorbetegek számát 500.000-750.000-re teszik, azonban a kutatások szerint minden felismert diabéteszes betegre egy még fel nem ismert beteg esik. Így hazánkban is feltehetően 1 millió cukorbeteggel kell számolni, a 65 éves életkor feletti lakosságban. Az elhízás járványszerű elterjedése miatt a 2-es típusú diabétesz mára a serdülőkben is egyre gyakrabban jelenik meg.

Ezt az adatot alátámasztja az a tény, hogy ebben a diabétesz csoportban gyakran semmi tünete, panasza nincs a betegnek, nem ritkán a magasabb vércukorszint véletlenül derül ki.

Prediabétesz a cukorbetegség elő-állapota, mely esetén az egyének még nem betegek, de cukorterhelés már kiderítheti, hogy hajlamuk van a diabéteszre.

A 2-es típusú diabétesz jellemzői:

A cukorbeteg népesség 90 %-a, ebbe a csoportba tartozik.

Megelőző állapot a metabolikus szindróma (MS) melyre jellemző a túlsúly, jelentős genetikai (öröklött) hajlam, magas vérnyomás, felgyorsult véralvadás, trombózis hajlam, stb. Ez az állapot megelőzi a cukorbetegséget, és egyéb kóros keringési és anyagcsere rendellenességekkel is jár. A 2-es típusú diabétesz tehát jelentős mértékben a MS talaján alakul ki.

Ezt az állapotot még vissza lehet(ne) fordítani életmód változtatással rendszeres testmozgással, és megfelelő étrend segítségével.

Az inzulin iránti érzékenység csökken, melyet a szervezet fokozott inzulin termeléssel igyekszik kompenzálni és ez az inzulin túltermelését eredményezi. Ezt az állapotot hiperinzulinémiának nevezzük.

Ezeket a betegeket hosszú távon különböző szív és érrendszeri katasztrófa állapotok fenyegetik, úgy mint szívinfarktus, sztrók, perifériás érbetegség, érelmeszesedés, melyek kialakulását a dohányzás, és a túlzott alkohol fogyasztás is fokozza.

A kezelés

A kezelésnek holisztikusnak, azaz mindenre kiterjedőnek kell lennie.

Diéta + rendszeres testmozgás

Diéta + tabletták + rendszeres testmozgás

Diéta + tabletták + inzulin terápia + rendszeres testmozgás

Anyagcsere-helyzet rendezése: vércukrot éhomyra és étkezések után 1,5 óra után is rendszeresen kell mérni, (számos vizsgálat bizonyította, hogy az étkezés utáni magasabb vércukorérték vezet inkább kiterjedt érelmeszesedéshez). A vércukor éhomyi értéke ne haladja meg a 6,5 - 7,0 mmol/l-t, étkezés után a 7,5 - 8,0 mmol/l értéket.

Hemoglobin A1c (HbA1c) – 3 havonta meg kell határozni, amely vizsgálat a megelőző 6 - 8 hét átlagos vércukor szintjére enged következtetni.

Vércsírok – koleszterin (kívánt érték: 4,8 mmol/l alatt), triglicerid (kívánt érték: 1,7 mmol/l alatt).

Vizeletet vizsgálat – elsősorban a fehérje ürítést, a vese funkciókat, véralvadási faktorokat kell ellenőrizni.

Testsúly ellenőrzés – kiegészítve derék körfogat méréssel.

Vérnyomásmérés – rendszeresen.

Szövődmények megelőzése, késleltetése

Rendszeres szemészeti vizsgálat, az erek állapotának vizsgálata, (a láb állapotának megtekintése, azon kívül az idegi károsodásának és vérellátásának vizsgálata, vese vizsgálata elsősorban fehérje ürítés szempontjából).

A cukorbetegség számos egyéb betegségre is hajlamosít, így agyi kórképekre, (mentális betegségek, mint depresszió, Alzheimer kór), bizonyos daganatok kialakulására, alvási zavarokra, stb. Megfelelő szakorvosi segítséggel, nagy biztonsággal elkerülhetőek az említett szövődmények, és e betegek élettartama nem marad el az anyagcsere-egészségesekétől, életminőségük pedig kiváló lesz.

Év: 2021 Hónap: szeptember

VÉRCUKORÉRTÉKEK

Nap	Reggeli előtt	Reggeli után (1,5 óra)	Ebéd előtt	Ebéd után (1,5 óra)	Vacsora előtt	Vacsora után (1,5 óra)	Éjjel órákor
1.	6,8	8,1					
2.			7,4	8,3			
				Párokból mérjen minden nap!			
5.			6,4		7,8		
	Mérje meg havonta 1-2 alkalommal éjszaka is!						
7.						6,1	6,3
		Ügyeljen, hogy a lefekvés előtti vércukorérték ne legyen alacsonyabb, mint 6,1 mmol/l!					
9.	7,9	8,0	5,3	7,2	6,9	8,3	6,5
	Havi 1-2 alkalommal a teljes napját ellenőrizze!						

Év:

Hónap:

Nap dátuma	Reggeli előtt	Reggeli után (1,5 óra)	Ebéd előtt	Ebéd után (1,5 óra)	Vacsora előtt	Vacsora után (1,5 óra)	Éjjel órákor
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							

Év:

Hónap:

Nap dátuma	Reggeli előtt	Reggeli után (1,5 óra)	Ebéd előtt	Ebéd után (1,5 óra)	Vacsora előtt	Vacsora után (1,5 óra)	Éjjel órákor
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							
31.							

Év:

Hónap:

Nap dátuma	Reggeli előtt	Reggeli után (1,5 óra)	Ebéd előtt	Ebéd után (1,5 óra)	Vacsora előtt	Vacsora után (1,5 óra)	Éjjel órákor
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							

Év:

Hónap:

Nap dátuma	Reggeli előtt	Reggeli után (1,5 óra)	Ebéd előtt	Ebéd után (1,5 óra)	Vacsora előtt	Vacsora után (1,5 óra)	Éjjel órákor
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							
31.							

Év:

Hónap:

Nap dátuma	Reggeli előtt	Reggeli után (1,5 óra)	Ebéd előtt	Ebéd után (1,5 óra)	Vacsora előtt	Vacsora után (1,5 óra)	Éjjel órákor
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							

Év:

Hónap:

Nap dátuma	Reggeli előtt	Reggeli után (1,5 óra)	Ebéd előtt	Ebéd után (1,5 óra)	Vacsora előtt	Vacsora után (1,5 óra)	Éjjel órákor
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							
31.							

Év:

Hónap:

Nap dátuma	Reggeli előtt	Reggeli után (1,5 óra)	Ebéd előtt	Ebéd után (1,5 óra)	Vacsora előtt	Vacsora után (1,5 óra)	Éjjel órákor
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							

Év:

Hónap:

Nap dátuma	Reggeli előtt	Reggeli után (1,5 óra)	Ebéd előtt	Ebéd után (1,5 óra)	Vacsora előtt	Vacsora után (1,5 óra)	Éjjel órákor
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							
31.							

Év:

Hónap:

Nap dátuma	Reggeli előtt	Reggeli után (1,5 óra)	Ebéd előtt	Ebéd után (1,5 óra)	Vacsora előtt	Vacsora után (1,5 óra)	Éjjel órákor
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							

Év:

Hónap:

Nap dátuma	Reggeli előtt	Reggeli után (1,5 óra)	Ebéd előtt	Ebéd után (1,5 óra)	Vacsora előtt	Vacsora után (1,5 óra)	Éjjel órákor
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							
31.							

Év:

Hónap:

Nap dátuma	Reggeli előtt	Reggeli után (1,5 óra)	Ebéd előtt	Ebéd után (1,5 óra)	Vacsora előtt	Vacsora után (1,5 óra)	Éjjel órákor
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							

Év:

Hónap:

Nap dátuma	Reggeli előtt	Reggeli után (1,5 óra)	Ebéd előtt	Ebéd után (1,5 óra)	Vacsora előtt	Vacsora után (1,5 óra)	Éjjel órákor
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							
31.							

Év:

Hónap:

Nap dátuma	Reggeli előtt	Reggeli után (1,5 óra)	Ebéd előtt	Ebéd után (1,5 óra)	Vacsora előtt	Vacsora után (1,5 óra)	Éjjel órákor
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							

Év:

Hónap:

Nap dátuma	Reggeli előtt	Reggeli után (1,5 óra)	Ebéd előtt	Ebéd után (1,5 óra)	Vacsora előtt	Vacsora után (1,5 óra)	Éjjel órákor
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							
31.							

ALAPVETŐ (LEGFONTOSABB) ÉLELMISZEREK SZÉNHIDRÁT- ÉS ENERGIATARTALMA

Az értékek 100 g (10 dkg) vagy 1 dl nyers élelmiszerekre vonatkoznak

NYERSANYAGOK	SZÉNHIDRÁT (g)	ENERGIA (kcal)
--------------	-------------------	-------------------

GABONAFÉLÉK, LISZTESÁRUK

Búzaliszt (főző)	70	350
Fehér kenyér	54	260
Félbarna kenyér	54	260
Kifli	1 db	26
Korpás zsemle	1 db	25
Rizs	78	350
Szárzástészta 4 tojasos	72	380
Zsemle	1 db	30

FŐZELÉKEK, ZÖLDSÉGEK, FRISS ÉS MIRELIT

Burgonya	20	95
Karfiol	4	30
Kelkáposzta	4	35
Kukorica (főzni való)	24	130
Lencse	53	330
Paradicsom	4	20
Retek (piros)	2	15
Sárgaborsó	56	330
Sárgarépa	8	35
Sóska	2	25
Sütőtök	16	75
Szárzabab	55	325
Tök	6	30
Uborka	2	10
Vöröshagyma	8	40
Zöldbab	7	40
Zöldborsó	14	90
Zöldpaprika	3	20

GYÜMÖLCSÖK

Alma	7	30
Banán	25	105
Cseresznye	14	60
Dinnye (görög)	7	35
Dinnye (sárga)	10	55
Földieper	7	35
Körte	12	50
Meggy	11	55
Narancs	8	40
Őszibarack	9	40
Szilva	13	55

HÚSOK, HÚSKÉSZÍTMÉNYEK

Csirkehús	0	110
Gépsonka, sonkaszalámi	0	160
Marhahús (sovány)	0	150
Sertéshús (sovány)	0	150
Téliszalámi	0	520

NYERSANYAGOK

SZÉNHIRÁT
(g)

ENERGIA
(kcal)

TEJTERMÉKEK

1,5% zsírtartalmú tej	5	45
Aludtej, joghurt, kefir	5	65
Tejföl	4	200
1 db ömlesztett kockasajt 33 gr	1	80
Balaton, Edami, Trappista	2	345
Köményes sajt	2	200
Tehéntúró félzsíros	4	145

ZSIRADÉKOK

Étolaj	0	900
Margarin Rama, Liga	0	760
Sertészsír	0	900
Vaj	0	750

JAVASOLT ELLENŐRZŐ VIZSGÁLATOK GYÓGYSZERREL KEZELT CUKORBETEGEK SZÁMÁRA

vizsgálat elvégzett vizsgálatok időpontja:
gyakorisága:

HbA1C	évente 1x				
lipidek (vérzsírok)	évente 1x				
vizeletvizsgálat	félévente				
vizelet mikroalbumin /ha nincs makroalbumin	évente 1x				
vese funkciók: carbamid nitrogén, kreatinin	évente 1x				
diab.lábvizsgálat /orvosi/	évente 1x				
neuropathia /somaticus, autonom/	évente 1x panaszmentes				
szemészet	panaszmentes évente 1x				
kardiológiai vizsgálat	évente legalább 1x				

Amennyiben naplója betelt,
igényeljen térítésmentesen újat szaküzletünkben,
vagy töltsse le honlapunkról (www.e77.hu),
illetve regisztráljon a Dcont[®] eNAPLÓ
ingyenes elektronikus vércukornapló
rendszerünkbe (www.dcont.hu).



FELJEGYZÉSEK

