DIABÉTESZ NAPLÓ

INZULINNAL KEZELT

CUKORBETEGEK RÉSZÉRE

Dcont®

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
Zöldszám: 06 80 27 77 77
www.dcont.hu www.e77.hu

DIÉTÁS TANÁCSADÁS
(TÉRÍTÉSMENTES)

Tablettával és inzulinnal kezelt cukorbetegek, 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

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

ALT_9261_A

Összeállította: Prof. Dr. Halmos Tamás
Dr. Halmos Tamásné

INZULINNAL KEZELT CUKORBETEGEK RÉSZÉRE

SZEMÉLYES ADATOK

Név:
Cím:
Telefon:

Kezelőorvos:
Rendelő:
Telefon:

ALKALMAZOTT INZULINOK

Gyorshatású:
Elhúzódó hatású:
Keverék:

GYÓGYSZEREK

ROSSZULLÉT ESETÉN ÉRTESÍTENDŐ:

Név:
Telefonszám:
Név:
Telefonszám:

AZ 1-ES TÍPUSÚ (T1DM) DIABETES MELLITUS

KIALAKULÁS, KÓRLEFOLYÁS

KLASSZIKUS 1-ES TÍPUS

A cukorbetegségnek ez a csoportja un. autoimmun kórfolyamat következtében alakul ki, az erre hajlamos egyénekben. Ez azt jelenti, hogy bizonyos örökléses hajlam alapján a szervezet, különböző kiváltó tényezők, pl. vírusfertőzések, egyes toxikus anyagok, az anyatejes táplálás hiánya és tehéntej alapú tápszerrel történő táplálás után, gyulladáskeltő anyagok termelésével a saját inzulint termelő béta-sejtjeit, „téves felismerés" következtében elpusztítja. Ezért az ilyen szervezetben rövid idő alatt teljes inzulin-hiány keletkezik, azaz a beteg csak külső inzulin segítségével marad életben, melyet a diagnózistól élete végéig folytatni kell.

A T1DM a teljes cukorbeteg népességnek mintegy 10 %-a. Ez a kórforma sem teljesen egységes, típusos formájában elsősorban kisgyermek, serdülő, vagy fiatal felnőttkorban fordul elő, de kivételesen bármely életkorban felléphet. A betegség általában jellemző tünetekkel kezdődik, nevezetesen nagyfokú szomjazás, sok vizelés, gyors fogyás, izomgyengeség, nagyfokú fáradtság, a vércukorértékek gyors emelkedése, a szervezet sok irányú kóros kémiai változásaival.

LADA KÓRFORMA

Van e kórformának egy kisebb csoportja is, mely inkább fiatal felnőttkorban fordul elő, ugyancsak autoimmun kórfolyamat következtében, de a béta-sejtek pusztulása sokkal lassabban megy végbe, ezért könnyen összetéveszthető 2-es típusú cukorbetegséggel. A biztos kórismét a vérből kimutatható, autoimmun folyamatra utaló jelzők (markerek) jelenléte biztosítja. Angol rövidítéssel e kórképet LADA formának nevezik. Természetesen ez a kórforma is inzulinkezelést tesz szükségessé, a saját inzulin termelés pótlása miatt. Becslések alapján az összes T1DM-nek 3-5 %-ára tehető ez a kórforma.

KEZELÉS

Az 1-es típusú cukorbetegek kezelése első pillanattól kezdve inzulinkezelés, mely rövid kezdeti időszaktól eltekintve intenzív kezelést jelent, azaz a főétkezések előtt gyorshatású, esetleg analóg ultragyors hatású inzulint, míg este lefekvéskor elhúzódó, vagy analóg elhúzódó hatású inzulin adagolását jelenti, utóbbit napjában kétszer is indokolt lehet adni, a beteg szorosan mért vércukorértékei alapján.

Az inzulinkezelést a személyre szabott minőségi és mennyiségi diéta egészíti ki. A vércukor önellenőrzést a főétkezések előtt és 1-1/2 órával az étkezések után szükséges meghatározni. Célszerű időnként éjszaka, kora hajnalban is megmérni a vércukor szintet, az esetleges „Somogyi effektus" (éjszakai hypoglycaemia, következményes reggeli hyperglycaemia) kizárása, vagy bizonyítása céljából. Az értékeket a Napló-ban kell rögzíteni, és időszakonként az orvossal megbeszélni.

3 havonta szükséges a HbA1c érték regisztrálása is, mert csak a vércukor profilok és az időszakosan meghatározott HbA1c értékek összevetése alapján lehet meghatározni a pontos inzulin igényt, az inzulin adagok napszaki elosztását, figyelemmel a diéta pontos minőségi és mennyiségi elosztására.

A T1DM egyes eseteiben indokolt lehet a folyamatos inzulinkezelést (inzulin-pumpa) is alkalmazni, mert a tapasztalatok alapján sok betegben csak ez az eljárás biztosíthatja a (közel) normoglycaemia tartós fennmaradását. A vércukorszinteket indokolt a lehető legoptimálisabb értékeken tartani, mert a cukorbetegség szövődményeit csak így lehet sikeresen elkerülni.

FOLYAMATOS ELLENŐRZÉS, GONDOZÁS

A sikeres gondozás alapja a betegek teljes körű tudása saját betegségükről, amit a hazai szakellátó hálózat egyre teljesebb mértékben képes megvalósítani.
A betegek egyre bővülő szakismeretei, a partneri kapcsolat kiépítése a beteg és a szakellátást végző személyzet között, a további szükséges vizsgálatok rendszeres folyamatos elvégzése biztosítja, hogy a betegek élettartama és életminősége nem marad el az anyagcsere egészséges egyénekétől.

MEGELŐZÉS

Ma még nem rendelkezünk hatásos megelőző (preventív) gyógyszerrel, amely kivédené a T1DM kialakulását. Ennek ellenére indokolt a hajlamos egyéneket, célzott szűrés segítségével kiemelni. A szűrés alapja az autoimmun markerek megjelenése a szérumban, és az endogén (saját) inzulin szint mérése, ill. ennek rohamos csökkenése. Az így kiemelt egyéneket ma még nem tudjuk megvédeni a diabétesz fellépésétől, de a kialakulás ütemét életmód, diéta segítségével lassíthatjuk. A világon intenzív kutatás folyik a hatásos prevenciót illetően, ezért joggal bízhatunk ezek sikerében, ezért is indokolt, hogy tudjuk, kik a jelöltjei a T1DM-nak.

FELJEGYZÉSEK

VÉRCUKORÉRTÉKEK

Év: Hónap:

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

INZULIN

Testsúly: kg

Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvés előtt	Egyéb időpont

MEGJEGYZÉS

HbA1c: %

Hipoglikémia, extrainzulin, vérnyomás, mozgás, stb.

VÉRCUKORÉRTÉKEK

Év: Hónap:

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

INZULIN MEGJEGYZÉS

Testsúly: kg HbA1c: %

Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvés előtt	Egyéb időpont	Hipoglikémia, extrainzulin, vérnyomás, mozgás, stb.

VÉRCUKORÉRTÉKEK

Év: Hónap:

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

INZULIN MEGJEGYZÉS

Testsúly: kg HbA1c: %

Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvés előtt	Egyéb időpont	Hipoglikémia, extrainzulin, vérnyomás, mozgás, stb.

VÉRCUKORÉRTÉKEK | INZULIN | MEGJEGYZÉS

Év: Hónap: Testsúly: kg HbA1c: %

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

Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvés előtt	Egyéb időpont	Hipoglikémia, extrainzulin, vérnyomás, mozgás, stb.

VÉRCUKORÉRTÉKEK

Év: Hónap:

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

INZULIN

Testsúly: kg

Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvés előtt	Egyéb időpont

MEGJEGYZÉS

HbA1c: %

Hipoglikémia, extrainzulin, vérnyomás, mozgás, stb.

VÉRCUKORÉRTÉKEK

Év: Hónap:

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

INZULIN MEGJEGYZÉS

Testsúly: kg HbA1c: %

Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvés előtt	Egyéb időpont	Hipoglikémia, extrainzulin, vérnyomás, mozgás, stb.

VÉRCUKORÉRTÉKEK

Év: Hónap:

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

INZULIN MEGJEGYZÉS

Testsúly: kg HbA1c: %

Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvés előtt	Egyéb időpont	Hipoglikémia, extrainzulin, vérnyomás, mozgás, stb.

VÉRCUKORÉRTÉKEK

Év: Hónap:

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

INZULIN MEGJEGYZÉS

Testsúly: kg HbA1c: %

Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvés előtt	Egyéb időpont	Hipoglikémia, extrainzulin, vérnyomás, mozgás, stb.

VÉRCUKORÉRTÉKEK

Év: Hónap:

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

INZULIN MEGJEGYZÉS

Testsúly: kg HbA1c: %

Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvés előtt	Egyéb időpont	Hipoglikémia, extrainzulin, vérnyomás, mozgás, stb.

Év: Hónap: Testsúly: kg HbA1c: %

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

Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvés előtt	Egyéb időpont	Hipoglikémia, extrainzulin, vérnyomás, mozgás, stb.

VÉRCUKORÉRTÉKEK

Év: Hónap:

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

INZULIN MEGJEGYZÉS

Testsúly: kg HbA1c: %

Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvés előtt	Egyéb időpont	Hipoglikémia, extrainzulin, vérnyomás, mozgás, stb.

Év: Hónap: Testsúly: kg HbA1c: %

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

Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvés előtt	Egyéb időpont	Hipoglikémia, extrainzulin, vérnyomás, mozgás, stb.

VÉRCUKORÉRTÉKEK

Év: Hónap:

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

INZULIN MEGJEGYZÉS

Testsúly: kg HbA1c: %

Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvés előtt	Egyéb időpont	Hipoglikémia, extrainzulin, vérnyomás, mozgás, stb.

VÉRCUKORÉRTÉKEK

Év: Hónap:

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

INZULIN MEGJEGYZÉS

Testsúly: kg HbA1c: %

Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvés előtt	Egyéb időpont	Hipoglikémia, extrainzulin, vérnyomás, mozgás, stb.

VÉRCUKORÉRTÉKEK

Év: Hónap:

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

INZULIN MEGJEGYZÉS

Testsúly: kg HbA1c: %

Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvés előtt	Egyéb időpont	Hipoglikémia, extrainzulin, vérnyomás, mozgás, stb.

Év: Hónap: Testsúly: kg HbA1c: %

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

Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvés előtt	Egyéb időpont	Hipoglikémia, extrainzulin, vérnyomás, mozgás, stb.

VÉRCUKORÉRTÉKEK

Év: Hónap:

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

INZULIN MEGJEGYZÉS

Testsúly: kg HbA1c: %

Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvés előtt	Egyéb időpont	Hipoglikémia, extrainzulin, vérnyomás, mozgás, stb.

Év: Hónap: Testsúly: kg HbA1c: %

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

Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvés előtt	Egyéb időpont	Hipoglikémia, extrainzulin, vérnyomás, mozgás, stb.

VÉRCUKORÉRTÉKEK

Év: Hónap:

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

INZULIN MEGJEGYZÉS

Testsúly: kg HbA1c: %

Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvés előtt	Egyéb időpont	Hipoglikémia, extrainzulin, vérnyomás, mozgás, stb.

VÉRCUKORÉRTÉKEK

Év: Hónap:

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

INZULIN MEGJEGYZÉS

Testsúly: kg HbA1c: %

Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvés előtt	Egyéb időpont	Hipoglikémia, extrainzulin, vérnyomás, mozgás, stb.

VÉRCUKORÉRTÉKEK

Év: Hónap:

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

INZULIN MEGJEGYZÉS

Testsúly: kg HbA1c: %

Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvés előtt	Egyéb időpont	Hipoglikémia, extrainzulin, vérnyomás, mozgás, stb.

VÉRCUKORÉRTÉKEK

Év: Hónap:

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

INZULIN MEGJEGYZÉS

Testsúly: kg HbA1c: %

Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvés előtt	Egyéb időpont	Hipoglikémia, extrainzulin, vérnyomás, mozgás, stb.

Év: Hónap:

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

Testsúly: kg HbA1c: %

Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvés előtt	Egyéb időpont	Hipoglikémia, extrainzulin, vérnyomás, mozgás, stb.

Év: Hónap:

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

Testsúly: kg HbA1c: %

Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvés előtt	Egyéb időpont	Hipoglikémia, extrainzulin, vérnyomás, mozgás, stb.

ALAPVETŐ (LEGFONTOSABB) ÉLELMISZEREK SZÉNHIDRÁT- ÉS ENERGIATERTALMA

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	130
Korpás zsemle	1 db	25	125
Rizs		78	350
Száraztészta 4 tojásos		72	380
Zsemle	1 db	30	150

NYERSANYAGOK	SZÉNHIDRÁT (g)	ENERGIA (kcal)
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
Szárazbab	55	325
Tök	6	30
Uborka	2	10
Vöröshagyma	8	40
Zöldbab	7	40
Zöldborsó	14	90
Zöldpaprika	3	20

NYERSANYAGOK	SZÉNHIDRÁT (g)	ENERGIA (kcal)
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	SZÉNHIDRÁT (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 INZULINNAL KEZELT 1. TÍPUSÚ DIABÉTESZESEK SZÁMÁRA

	vizsgálat gyakorisága:	elvégzett vizsgálatok időpontja:	.....	.....	.....
HbA1C	évente 4x				
vizelet microalbumin	évente 2x				
lipidek (vérzsírok)	évente 1x				
vese funkciók	évente				
/carbamid nitrogén,	legalább 2x				
clearence, kreatinin/					
diab.lábvizsgálat	évente				
/orvosi/	legalább 2x				
neuropathia	panaszmentes				
/somaticus, autonom/	évente 1x				
szemészet	panaszmentes				
	évente 1x				
kardiológiai vizsgálat	panasz esetén				
vérnyomás	naponta				
	többször				

Amennyiben naplója betelt,

igényeljen térítésmentesen újat szaküzletünkben,

vagy töltse le honlapunkról (www.e77.hu),

illetve regisztráljon a Dcont® eNAPLÓ

ingyenes elektronikus vércukornapló

rendszerünkbe (www.dcont.hu).