

Mikor és miért mérjük a vércukrot?



A cukorbetegeknek ajánlott rendszeresen mérni a vércukorszintjüket, de az „egészséges” családtagoknak is érdemes azt gyakran ellenőrizniük (természetesen új tű használatával). Azoknak, akik túlsúlyosak és hasi típusú elhízásuk van kifejezetten javasoljuk, mert veszélyeztetettek a cukoranyagcsere-zavarok kialakulására.

Inzulinnal kezelt cukorbetegeknek (akiknek a főétkezésekhez is gyors hatású inzulint adnak) naponta többször (minimum 4x) javasolt a vércukrukot ellenőrizni. A reggel felkeléskor és lefekvés előtt mért vércukorszint nagyon fontos, emellett pedig érdemes beiktatni még legalább két mérést úgy, hogy naponta egy-egy főétkezésnél ellenőrizzék a vércukorpárok (étkezés előtt és étkezés után kb. 1,5 órával) alakulását. Sokan minden főétkezés előtt ellenőrzik a vércukrot, mert annak ismeretében adják be az étkezéshez az inzulin mennyiséget, vagy módosítják az étkezésüket – pl. magas vércukor esetén alacsony glikémiás indexű ételeket esznek – azért, hogy az étkezés utáni vércukorszint se legyen magas. Ilyen esetben is fontos ellenőrizni alkalmanként, hogy valóban nem emelkedik 8 mmol/l fölé a vércukor.

2-es típusú cukorbetegknél megoszlanak a vélemények, hogy milyen gyakran kell mérést végezni. Van olyan orvos, aki megelégszik azzal, hogy 1-2 hetente ellenőrzik a vércukrot, és van olyan, aki napi többszöri mérést javasol. A Cukorbeteg Országos Egyesületének felmérése szerint nagyon sok cukorbetegnek van otthon készüléke, de nem mindenki használja rendszeresen. Tapasztalatok szerint, akik gyakrabban ellenőrzik a vércukorszintjüket, azoknak általában jobb a cukoranyagcserejük.

Vércukorméréskor az adott pillanatban aktuális vércukorértékről kapunk tájékoztatást, vagyis a mérés után már akár fél órával is más lehet az eredmény. Felmerülhet a kérdés, hogy lehet így valaki biztos abban, hogy jók a vércukor értékei, ha ritkán méri csak meg? Hiszen a magasabb vércukorszinteknek sokszor nincsenek tünetei!

Egy előadáson bemutatták, hogy miközben egy diabéteszes napi 4 alkalommal 10-12 mmol/l közötti értékeket mért, a folyamatos vércukorméréssel (napi több, mint 270 méréssel) 2 és 25 mmol/l mozogtak a vércukoreredményei. Tehát a 2-es típusú cukorbetegnek is érdemes rendszeresen ellenőrizni az étkezés előtti és étkezés után másfél órával mért vércukrait.

Mikor mérjük még?

- rosszullet esetén, hogy alacsony vagy magas a vércukor
- vércukor párokkal ellenőrizni lehet, hogy az egyes ételfajták hogyan befolyásolják a vércukorszintet (Glikémiás index „személyre szabása”)
- ellenőrizhető, hogy a mozgás hogyan hat vércukorértékekre
- az életmódterápia (étrend + mozgás) melletti vércukor-ingadozásokat figyelve, illetve megtapasztalható, hogy egyéb tényezők (stressz, betegség, fronthatások, havi ciklus) hogyan hatnak a vércukorszint alakulására

Jó tudni!

Annak, hogy ne kelljen naponta mind a három főétkezés előtt és után mérni (azaz 6 alkalommal), az a feltétele, hogy nap mint nap közel azonos szénhidrátmennyiséget tartalmazzanak a főétkezések!