

NÕUANDEID DIABEETIKULE

Lilly

HÜPOGLÜKEEMIA

vähe suhkrut veres

— veresuhkru langemine alla 3,5 mmol/l —

HÜPOGLÜKEEMIA PÕHJUSED

üleliigne
füüsiline pingutus



liialt suur
insuliini doos



toidukorra vahelejätmine
või ebapiisav
leivaühikute hulk



Alkohol



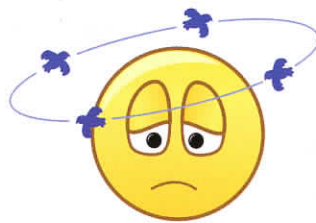
KERGE HÜPOGLÜKEEMIA TUNNUSED



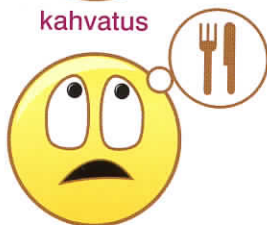
kahvatus



südamepekslemine



pearinglus



näljatunne



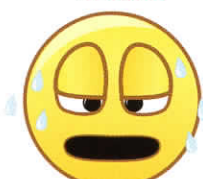
rahutus



hirm



nõrkus



higistamine



värin kehas

ABI KERGE HÜPOGLÜKEEMIA KORRAL



2 - 4
suhkrutükki

VÕI



1 klaas mahla
või magusat teed

VÕI



1 - 2 tl
mett

VÕI



1 klaas magusat
gaseeritud jooki

vahel tuleb
lisaks süüa:



1 - 2 tükki leiba

VÕI



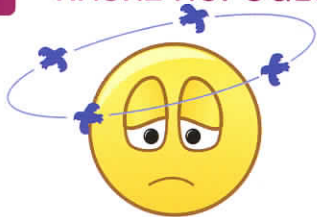
klaas piima

VÕI



õun

RASKE HÜPOGLÜKEEMIA TUNNUSED



mõtete segasus



tasakaaluhäired



segane kõne



teadvuse kadu



krambid



kooma/teadvusetus

ABI RASKE HÜPOGLÜKEEMIA KORRAL

1. kutsuda arst
2. eemaldada suust toidujägid ja proteesid
3. panna patsient külili
4. täiskasvanutele manustada glükagooni 1 mg ja kuni 7-aastastele lastele 0,5 mg
5. panna põske suhkrutükk
6. peale teadvusele tulekut juua 1 klaas mahla ja süüa 1 tk leiba

EI TOHI VALADA SUHKRUVETT SUHU!

ETTEVAATUSABINÕUD RASKE HÜPOGLÜKEEMIA KORRAL

Alati kanda kaasas toiduaineid, mis tõstavad kiiresti veresuhkru taset:

SUHKUR
(kuni 6 tükki)



VÕI

MAGUSAID JOOKE
(limonaad, mahl)



Kaasas kanda diabeetiku kaarti, millel on kirjas:

- sugulaste või arsti aadress ja telefon
- tavaline insuliini doos
- palve mitte valada suhkruvett suhu
- palve kiiresti haiglasse toimetamise kohta

PEAMISED SOOVITUSED SPORTIMISEKS

1. tasakaalustada süsivesikute ainevahetus
2. tagada kindel režiim toitumisel ja insuliinravil
3. mitte sportida kehva enesetunde või haigestumise korral
4. jälgida veresuhkru taset sportimise ajal ja ka peale sportimist
5. hästi teada hüpoglükeemia sümptomeid
6. hoida käepärast kiiresti imenduvaid süsivesikuid

SPORT JA DIABEET - SOOVITUSLIKUD SPORDIALAD



võrkpall



jalgrattasõit



sulgpall



jooks



tennis



korvpall

MITTESOOVITUSLIKUD SPORDIALAD



langevarju hüpped



alpinism



allveeujumine

JALAHOOLDUS

ÕIGE

küüsi viilida
ja nurki mitte
sisse lõigata



teha
jalgadele
harjutusi



paksemad
kohad hõõruda
pimskiviga



igapäevaselt
jälgida jalgu



kanda
mugavaid
jalatseid



VALE

hooldusel
terariistu
mitte kasutada



jalgade
soojendamiseks
mitte kasutada
elektrilisi
soojendajaid



jalgu
mitte
kuumutada



paljajalu
mitte kõndida



mitte kanda
kitsaid ja kõrge
kotsaga
jalanõusid



TOIDU KOOSTIS

süsivesikud



ainevahetus



glükoos veres
ja rakkudes

valgud



ainevahetus



aminohapped veres
ja rakkudes

rasvad



ainevahetus



rasvhapped veres
ja rakkudes

KERGE TOIT - ENERGIA ALLIKAS

toidus sisalduv energia kilokalorites

1 gramm valku sisaldab 4 kcal

1 gramm süsivesikuid sisaldab 4 kcal

1 gramm rasva sisaldab 9 kcal

1 gramm alkoholi sisaldab 7 kcal

TOIDUAINED, MIS EI TÕSTA VERESUHKRUT

Vee- ja kiudaineterikkad toiduained

juurvili, maitseroheline, seened

Rasvarikkad toiduained

loomsed rasvad, taimeõli, margariin, majonees, pekk

Valgulised ja kõrge rasva-/valgusisaldusega toidud

kala, liha, linnuliha, munad, juust, kohupiim

VERESUHKRUT TÕSTVAD TOIDUAINED

süsivesikuid sisaldavad

Teraviljatooted

leib, tangained, makaronitooted

Puuviljad

Piimatooted

piim, keefir, koored

Mõned juurviljad

kartul, mais

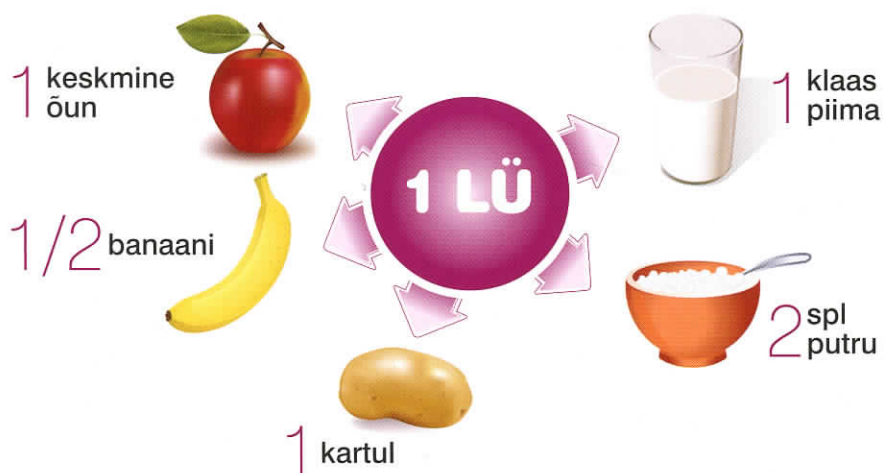
Suhkur ja maiustused

(magustoidud)



1 LÜ SISALDAVAD TOIDUAINED

1 LÜ = 10 -12 grammi süsivesikuid



LÜ ARVESTUS VALMIS TOIDUKAUPADES

näidis arvutamiseks:



100 g sisaldab
11,36 g süsivesikuid

$$\frac{125 \times 11,36}{100} = 14,2 \text{ g } 14,2 \text{ g}/10=1,4 \text{ LÜ}$$

125 g sisaldab
14,2 g süsivesikuid

Antud pakend sisaldab
ca 1,5 LÜ



100 g sisaldab
17,9 g süsivesikuid

$$\frac{125 \times 17,9}{100} = 22,3 \text{ g } 22,3 \text{ g}/10=2,2 \text{ LÜ}$$

125 g sisaldab
22,3 g süsivesikuid

Antud pakend sisaldab
ca 2 LÜ

LÜ SOOVITUSLIK KOGUS ÖÖPÄEVAS LASTELE JA NOORUKITELE

1 - 3 aastat 9 - 10 LÜ

4 - 6 aastat 12 - 13 LÜ

7 - 10 aastat 15 - 16 LÜ

11 - 14 aastat (poisid) 18 - 20 LÜ

11 - 14 aastat (tüdrukud) 16 - 17 LÜ

15 - 18 aastat (noormehed) 19 - 21 LÜ

15 - 18 aastat (neiud) 17 - 18 LÜ

Mitte üle 25 LÜ päeva jooksul
Mitte üle 6 - 7 LÜ toidukorra ajal

TOIDUAINE NIMETUS / HULK, MIS MOODUSTAB 1 LÜ

Leib, näkileib	25 g ehk 1/2 kääru või 1 näkileib
Sai, sepik	20 g ehk 1 käär
Kartul	kanamunasuurune (60 - 70 g), 1 spl kartuliputru
Makaronitooted	1 spl keetmata või 1/2 kl keedetud
Kaerahelbed	2 spl kuivainet või 3 spl keedetud putru
Riis, manna, tatar, jahu	1 spl kuivainet
Hommi-kuhelbed	2 supilusikat
Kartulisalad	100 g
Õun, pirn, apelsin, kiivi, virsik	1 keskmine puuvili
Banaan, greip	pool keskmisest puuviljast
Ploomid, mandariinid	2 - 3 tk
Pohlad, jõhvikad, vaarikad, põldmarjad	1 klaas
Mustsõstrad, mustikad,	1 klaas
Murakad, kirsid	pool klaasi
Arbuus või melon	1 viil
Ananass	2 viilu
Viinamarjad	6 - 8 tükki
Rosinad	15 g ehk 1 kuhjaga supilusikas
Naturaalne puuviljamahl	1/2 klaasi
Rasvavaba piim, keefir	1 klaas
Piim, keefir 2,5%	1/2 klaasi
Lahja kohupiim	veerand 250 g pakist
Maitsestatamata jogurt	200 g või 1 klaas
Topsijogurt 125g	1 tops
Hele õlu 0,33 l	1 purk

Eli Lilly (Suisse) S.A. Eesti filiaal / Tammsaare tee 47, 11316 Tallinn / Tel 681 7280, eesti@lilly.com

Lilly

ETD8T0042
15.11.2012