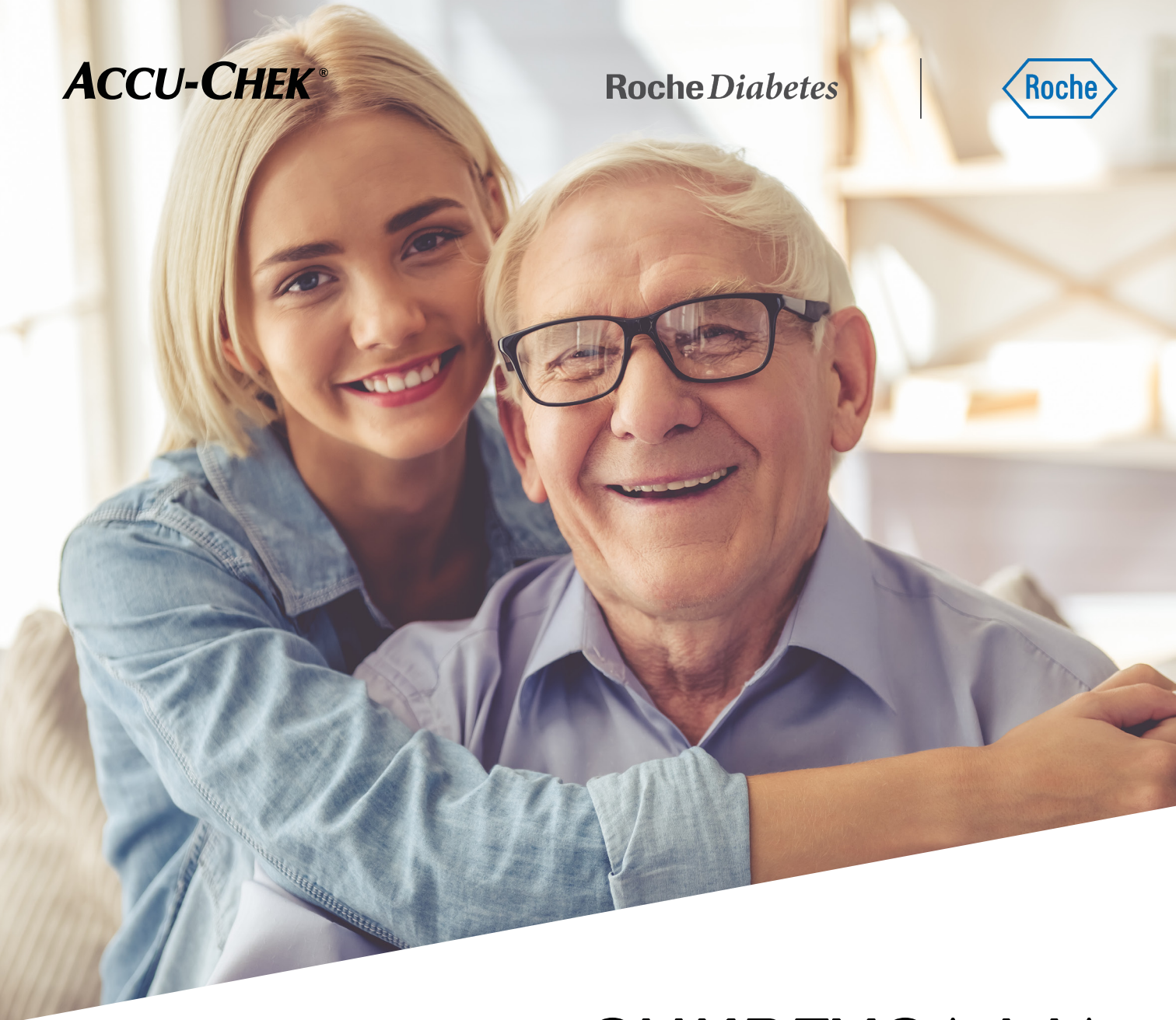


ACCU-CHEK®

Roche Diabetes



CUKRZYCA I JA

● ● ● ● Kompendium wiedzy ● ● ● ●

Poznaj swoją cukrzycę!

Z tej książeczki dowiesz się, czym jest cukrzyca. Poznasz najlepsze sposoby pomiarów i samokontroli. „Cukrzyca i ja” to zbiór najważniejszych informacji dotyczących zdrowych nawyków i wskazówek żywieniowych, które są wskazane w trakcie leczenia. Staraj się jak najwięcej dowiedzieć na temat cukrzycy z dostępnych źródeł. Sprawdź, gdzie możesz odbyć szkolenie dla osób chorych na cukrzycę prowadzone przez pielęgniarki diabetologiczne/edukatorów ds. diabetologii.

Życzymy Ci miłej lektury i pamiętaj:
kontroluj swoją cukrzycę!

ROCHE

Rozdział 1
C jak cukrzyca!

Rozdział 2
Samokontrola
to podstawa

Rozdział 3
Cukrzyca i zdrowy
tryb życia

Rozdział 4
Zaopiekuj się
sobą!



C jak cukrzyca

C jak cukrzyca

Cukrzyca to grupa chorób metabolicznych. Charakteryzuje się podwyższonym stężeniem glukozy we krwi. Wynika z defektu wydzielania i/lub działania insuliny.



Rozróżnia się kilka rodzajów cukrzycy



Cukrzyca typu 1

Bezwzględny niedobór insuliny. Od początku rozpoznania osoba chora wymaga leczenia insuliną.



Cukrzyca typu 2

W typie 2 cukrzycy, który stanowi większość przypadków, zaburzone jest działanie insuliny (tzw. insulinooporność), a także jej wydzielanie. Osoby te na początku są leczone dietą i lekami doustnymi (i innymi nowymi lekami). Na pewnym etapie zwykle wymagają leczenia insuliną.



Inne specyficzne typy

Cukrzyca występująca np. w przebiegu innych chorób lub uwarunkowana genetycznie, lub np. będąca powikłaniem stosowanych leków.



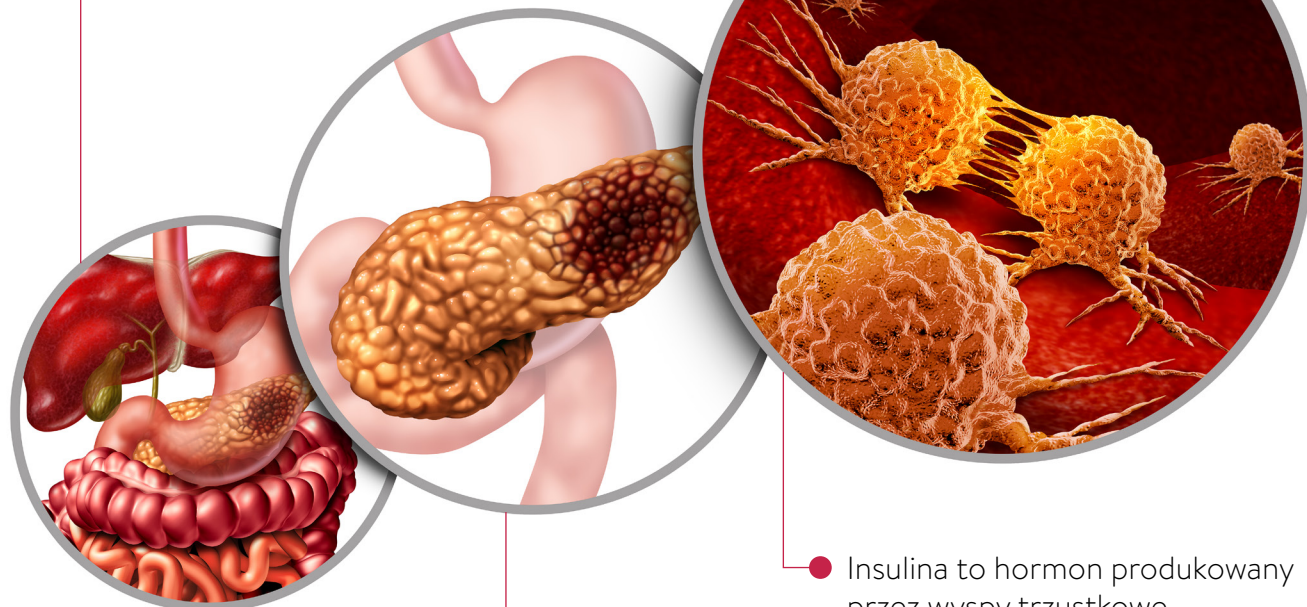
Cukrzyca ciążowa (GDM)

Przejściowe podwyższenie cukru we krwi występujące u kobiet w ciąży. Zazwyczaj po urodzeniu dziecka stężenia glukozy we krwi ulegają normalizacji.

C jak cukrzyca

Wpływ insuliny na działanie Twojego organizmu

- Cukrzyca może być wynikiem defektu wydzielania i/lub działania insuliny, która jest wytwarzana przez komórki B wysp trzustkowych.



Trzustka jest gruczołem układu pokarmowego, w którym znajdują się wyspy trzustkowe. Komórki B tych wysp wydzielają insulinę.

- Insulina to hormon produkowany przez wyspy trzustkowe. Spełnia bardzo ważną rolę w organizmie człowieka: **umożliwia prawidłowe wykorzystanie składników pożywienia, wpływa na przemianę węglowodanów, białek i tłuszczów.**

Insulina obniża stężenie glukozy we krwi.
Glikemia = stężenie glukozy we krwi.



Hiperglikemia

to podwyższone stężenie glukozy we krwi



Normoglikemia

to wartość glikemii u osoby zdrowej

Uwaga: docelowe wartości stężenia glukozy we krwi o różnych porach dla danej osoby ustala indywidualnie lekarz



Hipoglikemia

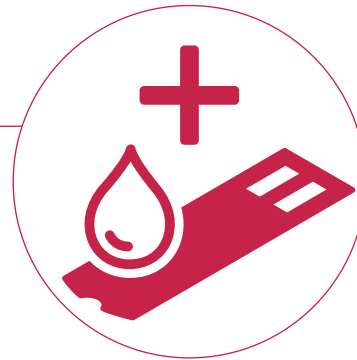
to zbyt niskie stężenie glukozy we krwi

Hipoglikemia = niedocukrzenie, to obniżenie stężenia glukozy ≤ 70 mg/dl. Hipoglikemia ciężka to epizod, który wymaga pomocy osób z otoczenia.

Objawy hiperglikemii i hipoglikemii

UWAGA: rodzaj i nasilenie objawów niedocukrzenia mogą być różne. Mogą też się zmieniać u tego samego chorego w toku choroby. Zdarza się, że u części chorych nie występują charakterystyczne objawy – stan taki określany jest jako „nieświadomość hipoglikemii”¹.

Hiperglikemia

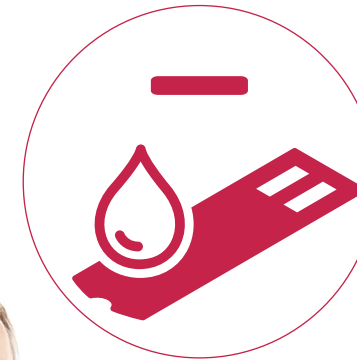


Najczęstsze objawy:

- Wzmoczone pragnienie, uczucie suchości w jamie ustnej
- Częste oddawanie moczu
- Utrata masy ciała
- Osłabienie i nadmierna senność

Dodatkowe objawy:

- Zaburzenia widzenia
- Zakażenia grzybicze
- Zakażenia bakteryjne skóry
- Kurcze mięśni



Hipoglikemia¹

Najczęstsze objawy:

- Zaburzenia widzenia
- Wzmoczona potliwość
- Drżenie rąk i nóg
- Silne uczucie głodu
- Bóle i zawroty głowy
- Kołatanie serca
- Zaburzenia koncentracji
- Senność
- Utrata przytomności



Najczęstsze przyczyny¹

- Zbyt duża dawka insuliny (lub doustnego leku hipoglikemizującego)
- Błędy w odżywianiu: pominięcie posiłku, zbyt mały posiłek, za długa przerwa między posiłkami, zwiększony odstęp między iniekcją insuliny a posiłkiem
- Intensywny lub długotrwały wysiłek fizyczny
- Spożycie alkoholu

Ciężka hipoglikemia stanowi stan bezpośredniego zagrożenia życia i wymaga natychmiastowego leczenia

Powikłania

Nawracające hipoglikemie zwiększają ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych (zaburzenia rytmu serca, mogą nasilać zmiany niedokrwienne mięśnia serca), neurologicznych i innych

Najczęstsze przyczyny²

- Niewystarczająca dawka insuliny (lub doustnego leku hipoglikemizującego)
- Zaniechanie leczenia (odstawienie insuliny, doustnych leków hipoglikemizujących)
- Błędy w odżywianiu: zwiększone spożycie pokarmów
- Zbyt mała aktywność fizyczna
- Dodatkowe choroby, np. infekcje, takie jak: zapalenie gardła, oskrzeli, zakażenie układu moczowego i inne
- Sytuacje stresowe

Utrzymywanie się podwyższonego stężenia glukozy we krwi może prowadzić do ostrych i przewlekłych powikłań cukrzycy

Powikłania przewlekłe

Przewlekłe podwyższenie stężenia glukozy we krwi wiąże się z uszkodzeniem, zaburzeniem czynności i niewydolnością różnych narządów, szczególnie oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń krwionośnych³

Powikłania ostre

Kwasica ketonowa, stan hiperglikemiczno-hipermolalny, kwasica mleczanowa

Samokontrola to podstawa



Samokontrola w pomiarach glikemii⁴

Pomiary poziomu cukru we krwi – czyli badanie glikemii – są istotnym elementem leczenia cukrzycy. Wykonywane odpowiednio często, nie tylko pomagają lekarzowi w ocenie wyrównania cukrzycy pacjenta, ale i pozwalają samemu pacjentowi utrzymać prawidłowy poziom glukozy, zgodnie z celami wyznaczonymi indywidualnie przez lekarza.

Dlaczego należy regularnie prowadzić samokontrolę?
Samokontrola stężenia glukozy we krwi jest ważnym elementem leczenia cukrzycy.

Dzięki niej można:

- Ocenić, czy cukrzyca jest dobrze wyrównana o różnych porach doby
- Sprawdzić, jak różne czynniki wpływają na stężenie glukozy we krwi
- Zrozumieć swoją chorobę i monitorować efekty zmian stylu życia

Pamiętaj!

- **Ustal z lekarzem Twój indywidualny plan badań** i to, o jakich porach, w jakich sytuacjach i jak często powinieneś badać glukozę we krwi (a także, jakie powinny być Twoje docelowe wartości stężenia glukozy we krwi o różnych porach)
- **Systematycznie wykonuj badania**
- **Zapisuj swoje wyniki** i pokaż je lekarzowi

Accu-Chek Instant oznacza: i wszystko jasne!

W krajach wysokorozwiniętych cukrzyca jest wiodącą przyczyną **ślepoty**, chorób **serca**, niewydolności **nerek** i **amputacji kończyn dolnych**⁵. Samokontrola glikemii jest obecnie **najbardziej praktyczną** metodą monitorowania hiperglikemii poposiłkowej⁶!



Szybki i wiarygodny wynik!
Odpowiadając wymaganiom określonym w normach EN ISO 15197:2015*

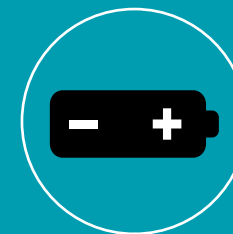
- ✓ 9-stopniowa skala ułatwiająca interpretację wyniku
- ✓ Szeroka kapilara ułatwiająca aplikację próbki krwi
- ✓ Duży, podświetlany wyświetlacz – łatwe odczytanie wyniku
- ✓ Wyrzutnia testu paskowego zapewniająca higienę

Ważne jest, aby kontrolować glikemię systematycznie, przy użyciu sprzętu wysokiej jakości

Zalety korzystania z jednego sprzętu:

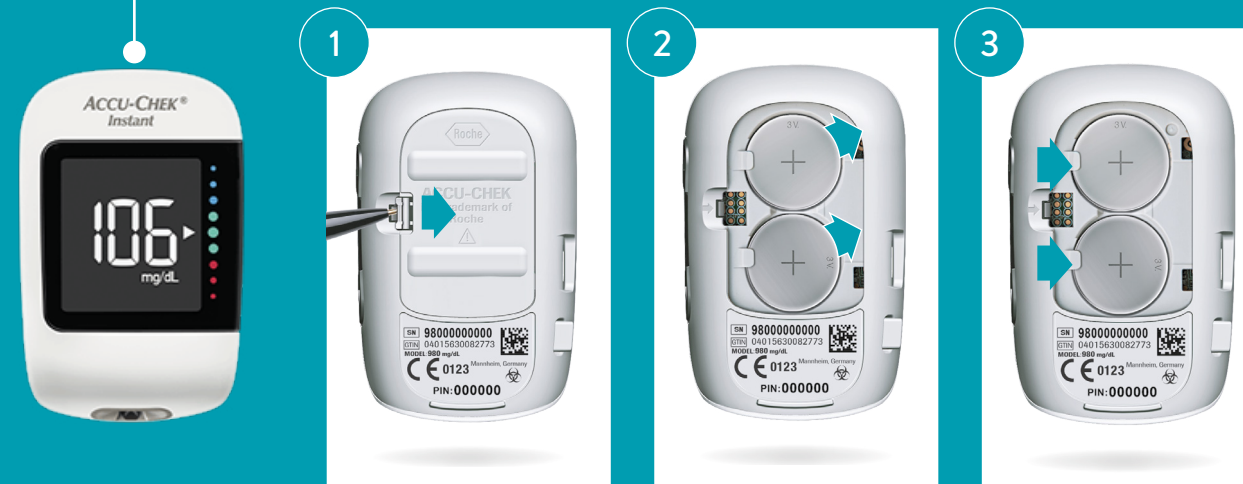
- Wyniki pochodzące z 1 glukometru są bardziej **wiarygodne**, mogą być **porównywane oraz analizowane**
- Pacjent, który korzysta z 1 systemu przyzwyczaja się do niego, dzięki czemu **łatwiej** jest przeprowadzać **regularną samokontrolę i unikać błędów**
- Gromadzenie wielu glukometrów przez Pacjenta oraz częsta wymiana sprzętu wiążą się z kumulowaniem **elektrośmieci i zanieczyszczaniem środowiska**

* The International Organization for Standardization EN ISO 15197:2015. In vitro diagnostic test systems—Requirements for blood-glucose monitoring systems for self-testing in managing diabetes mellitus.



Pamiętaj o wymianie baterii w glukometrze

Jeśli na ekranie glukometru widzisz symbol baterii, wymień baterię zgodnie z instrukcją:



Wskazówki**:

- Do glukometru potrzebne są 2 litowe baterie 3V typu CR2032. Baterie tego typu można kupić w wielu sklepach. Zalecane jest zaopatrzenie się w dodatkowy komplet baterii.
- Obie baterie zawsze należy wymieniać jednocześnie na nowe tej samej marki.
- Informacje zapisane w pamięci glukometru pozostają nadal zapamiętane również po wymianie baterii.

**Dokładna instrukcja wymiany baterii w glukometrze Accu-Chek Instant znajduje się w instrukcji obsługi urządzenia.

Jak wykonać dokładny pomiar

1 Dokładnie umyj i wysusz ręce

Najlepiej użyj ciepłej wody, aby zmiękczyć opuszki i poprawić przepływ krwi.

2 Włóż test paskowy metaliczną końcówką do glukometru

Na ekranie pojawi się migający symbol kropli.

3 Nakłuj palec

Wybierz bok opuszki palca (to mniej bolesny sposób niż nakłuwanie z góry).
Czas na Accu-Check® FastClix – wykonaj szybkie nakłucie jednym ruchem.
Masz pewność bezpieczeństwa i precyzji – lancety przechowywane są w higienicznym bębnie z technologią Clixmotion®.

4 Przyłóż test paskowy do kropli krwi

Próbka krwi musi się znaleźć na szerokiej żółtej kapilarze testu paskowego Accu-Check® Instant. Kiedy na ekranie pojawi się symbol klepsydry odsuń palec od testu paskowego.

5 Wyjmij test paskowy

w higieniczny i szybki sposób za pomocą przycisku uruchamiającego wyrzutnię testu paskowego. Twój wynik został zapisany w pamięci glukometru.
Jeśli połączyłeś glukometr Accu-Check Instant z aplikacją mySugr wynik pomiaru został przesłany do aplikacji automatycznie.



Obsługa nakłuwacza Accu-Chek® FastClix



- 1 Zdejmij nasadkę.



- 2 Włóż nowy bębenek.



- 3 Ponownie nałóż nasadkę.



- 4 W zależności od potrzeb wybierz 1 z 11 różnych głębokości nakłucia.



- 5 Dociśnij końcówkę nakłuwacza z boku opuszki palca i jednym ruchem naciśnij przycisk spustowy.



- 6 Przesuń przycisk zmiany lancetu do przodu i z powrotem. Liczba w okienku się zmniejszy.

Dbaj o palce z **ACCU-CHEK® FastClix**

Accu-Chek® FastClix to:

- ✓ Higiena
- ✓ Bezpieczeństwo
- ✓ Prawie bezbolesne nakłucie

• **Zmieniaj lancet białym przyciskiem!**

1 bębenek to 6 lancetów („igieł”*)

* „Iгла” to nazwa potoczna lancetu służącego do nakłucia



• **Każdy pomiar to nowy lancet („igła”*)**

Dokładny opis obsługi nakłuwacza Accu-Chek FastClix znajduje się w instrukcji obsługi dołączanej do produktu.



Cukrzyca i zdrowy tryb życia

Prawidłowe żywienie ma znaczenie!

Polskie Towarzystwo Diabetologiczne zaleca, aby chorych na cukrzycę zachęcać do przestrzegania zasad prawidłowego żywienia skierowanych do osób **zdrowych**⁷

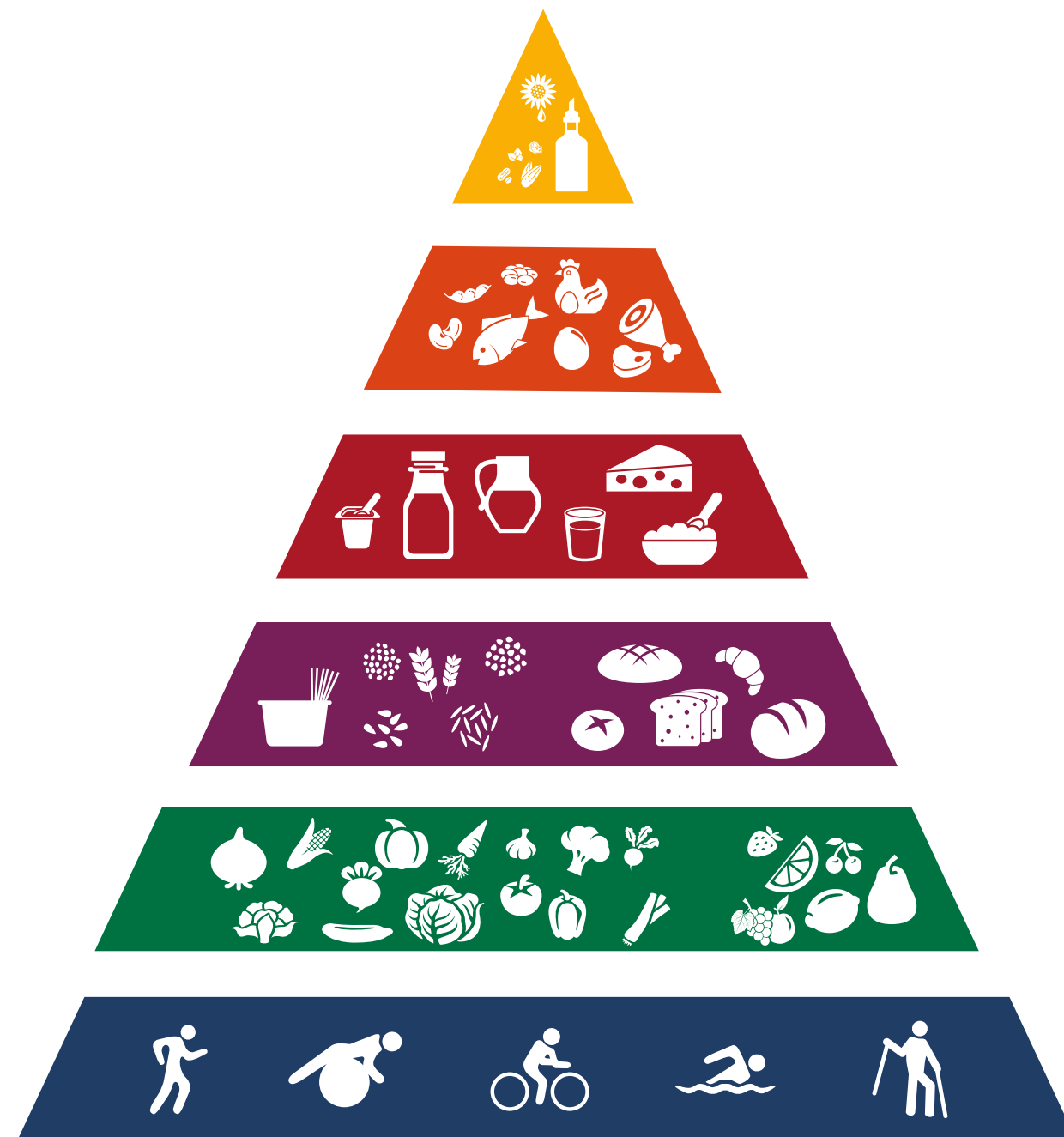
Opracowanie:
mgr inż. Aleksandra Cichocka,
dietetyk



Ponadto należy m.in.:

- Odpowiednio **często i regularnie** spożywać posiłki (zależne m.in. od sposobu leczenia cukrzycy*), w tym śniadania⁷.
- Kontrolować wielkość spożywanych porcji oraz zawartość węglowodanów w danym posiłku i całym dniu (obliczanie **WW** szczególnie ważne jest u chorych z cukrzycą leczonych **insuliną**) oraz **kalorii** (ważne w zapobieganiu i leczeniu nadwagi/otyłości)⁷.
- Ograniczać produkty i napoje **zawierające węglowodany łatwo przyswajalne**, w tym cukry dodane i cukry wolne (cukier, słodycze, miód, soki, napoje owocowe)⁷, pić głównie wodę.

- Wybierać **tłuszcze roślinne** (oprócz oleju palmowego i kokosowego) a unikać zwierzęcych⁷.
- Należy uwzględnić, że źródłem **białka** są nie tylko produkty pochodzenia zwierzęcego (preferowane są ryby 2 razy w tygodniu, najlepiej tłuste morskie, ale nie wędzone), ale też produkty roślinne (np. strączkowe, uwzględniać zawarte w nich WW).
- Pamiętać każdego dnia o **produktach mlecznych (ich ilość uzgodnij z lekarzem lub dietetykiem)**, najlepiej fermentowanych (jogurt, kefir, maślanka), ponieważ są doskonałym źródłem wapnia oraz uwzględniać ilość WW w nich zawartych*.
- Wybierać **produkty zbożowe** o niskim IG (< 55) i dużej zawartości błonnika⁷.
- Jeść dużo **warzyw**, uwzględniać ilość WW w przypadku niektórych warzyw, a ilość spożywanych **owoców*** ustalić z lekarzem/dietetykiem i również uwzględniać ilość WW w nich zawartych.
- Ograniczać **sól** do <5g/dzień⁷.
- Ustalić**, czy ze względu na cukrzycę lub inne choroby, w piramidzie dla osób zdrowych znajdują się produkty, których należy unikać lub spożywać w ograniczonych/określonych ilościach. Nie ma diety uniwersalnej dla wszystkich pacjentów z cukrzycą. W leczeniu cukrzycy mogą być stosowane różne strategie żywieniowe, np. **dieta DASH, dieta śródziemnomorska, diety roślinne**⁷.



Prezentowana piramida została przygotowana przez Roche w oparciu o zalecenia WHO dotyczące zdrowej diety

⁸.

*Zmodyfikowany indywidualny plan zdrowego żywienia w cukrzycy (m.in. ilość posiłków, ilość spożywanych owoców, napojów mlecznych) omów z lekarzem/dietetykiem.

Prawidłowe żywienie ma znaczenie!



Wszystkim pacjentom z cukrzycą i nadwagą/otyłością zaleca się kontrolę ilości spożytych kalorii i wielkości porcji.

Zdrowa dieta pomaga:

- w redukcji masy ciała u osób z nadwagą i otyłością
- w kontroli glukozy we krwi i uniknięciu lub opóźnieniu powikłań choroby

Piramidy dotyczące zalecanej diety dla osób zdrowych prezentują proporcje produktów spożywczych, które są niezbędne w diecie. Im wyżej w piramidzie znajduje się dany produkt, tym mniej należy go spożywać (dotyczy jego ilości i częstości). Bazą zdrowego stylu życia jest aktywność fizyczna*.

Oznaczaj wyniki przed i po posiłku**

Po co robić pomiar przed i po posiłku?

Ważne, by wykonywać badania o właściwych porach i z określoną częstością. Tylko wtedy możliwa jest ocena i lepsze zrozumienie tego, jak stosowana dieta, aktywność fizyczna i leki wpływają na stężenie glukozy we krwi.

PRZYKŁAD: Badanie po posiłku pokazuje, jak dany posiłek (jego skład i ilość) wpływa na stężenie glukozy we krwi, co pozwala uniknąć za wysokich wartości stężeń glukozy we krwi po posiłkach. W aplikacji możesz je oznaczyć za pomocą tagów.



* Formy i zasady aktywności fizycznej ustal ze swoim lekarzem.

**Pomiary przed i po posiłkowe możesz oznaczyć w aplikacji mySugr lub w tradycyjnym dzienniczku samokontroli, dzięki temu możesz wraz ze swoim lekarzem lepiej monitorować cukry we krwi przed i po jedzeniu. Właściwe żywienie jest ważnym elementem terapii cukrzycy. Szczegółowe zasady żywienia pacjent powinien ustalić indywidualnie z lekarzem.

Mity oraz fakty!

Opracowanie: mgr inż. Aleksandra Cichocka, dietetyk

Mit

W cukrzycy trzeba stosować wymyślną i skomplikowaną dietę.

Fakt

Dieta dla osób z cukrzycą jest zdrowa także dla osób bez cukrzycy. Wszyscy w rodzinie mogą korzystać z tych samych produktów z pewnymi modyfikacjami.

Mit

Nie trzeba jeść regularnie, wystarczą 2 obfite posiłki dziennie, nie trzeba jeść śniadań.

Fakt

Regularność posiłków jest jedną z najważniejszych zasad diety w cukrzycy. Należy jeść śniadanie najpóźniej po godzinie od obudzenia się. Ilość posiłków na dobę pacjent powinien uzgodnić z lekarzem, co zależy m.in. od sposobu leczenia.

Mit

Owoców nie należy jeść lub owoce można jeść ile się chce, bo są zdrowe.

Fakt

Owoce należy ograniczać do ilości ustalonej z lekarzem/dietetykiem i jeść w małej ilości jednorazowo.

Mit

Nie ma potrzeby jedzenia często warzyw.

Fakt

Warzywa powinny być istotnym elementem każdego głównego posiłku, a także zaleca się je między posiłkami, jako przekąskę lub element przekąski (należy uwzględnić wymienniki węglowodanowe w przypadku niektórych warzyw).

Indeks glikemiczny^{9, 10, 11, 12, 13}

Opracowanie: mgr inż. Aleksandra Cichocka, dietetyk

- Niski
- Średni
- Wysoki



Indeks glikemiczny to wskaźnik pokazujący, w jakim stopniu wzrasta stężenie glukozy we krwi po spożyciu danego produktu zawierającego 50 g węglowodanów przyswajalnych, w porównaniu ze wzrostem stężenia glukozy we krwi po spożyciu takiej samej ilości węglowodanów w produkcie standardowym, najczęściej jest nim glukoza.

W tabeli podano bardzo różne produkty, ale należy pamiętać, że wiele z nich jest niezalecana dla chorych na cukrzycę, np.: chipsy, ponieważ mają dużo soli i niezdrowych tłuszczów; czekolada i wiele słodyczy (ogólnie są niewskazane w cukrzycy, ponadto zawierają dużo niezdrowych tłuszczów); soki i inne słodzone napoje (także niewskazane, jednak np. stosowane podczas leczenia niedocukrzenia).

W tabeli nie uwzględniono napojów, które są słodzone słodzikami.

Pomimo że IG jest przydatny, trzeba pamiętać, że jeśli jemy kilka różnych produktów w jednym posiłku, to jego IG będzie inny, niż to wynika z tabeli dla poszczególnych produktów, np. chleb biały pszenny ma IG 75, a przykładowa kanapka – chleb biały z masłem i chudym serem żółtym – ma IG 56.

Chociaż z tabeli IG wynika, że mleko ma niski IG, to z doświadczenia wiemy, że trzeba kontrolować wzrost glikemii po spożyciu mleka; jego ilość i porę dnia, kiedy jest spożywane najlepiej omówić z lekarzem lub dietetykiem.

Przykład: Jeśli pacjent ma zjeść owoc, wliczając go do ilości wymienników węglowodanowych (WW) i pamiętać o tym, że powinien ograniczać owoce zgodnie z zaleceniem lekarza, to lepiej, jeśli wybierze taki, który ma niższy IG, np. jabłko zamiast banana.



IG nie może być jedyną wskazówką w komponowaniu diety osoby z cukrzycą. Należy brać także pod uwagę kaloryczność produktów oraz zawartość w nich węglowodanów, białka i tłuszczu, a także witamin, składników mineralnych i błonnika (patrz str. 21, 22). Należy uwzględnić, że te same produkty z różnych firm mogą mieć inny IG. Nawet IG tych samych produktów i posiłków może różnić się w zależności od wielu czynników, m.in.: sposobu i długości obróbki, stopnia rozdrobnienia, spożywania z innymi produktami, temperatury przechowywania.

Wg Atkinson i wsp. „w tabelach nie podano IG dla **mięsa, drobiu, ryb, awokado, warzyw sałatkowych*, sera i jaj**, ponieważ produkty te nie zawierają węglowodanów, albo zawierają ich tak mało, że prawie niemożliwe byłoby oznaczenie dla nich IG.

Większość warzyw strączkowych, owoców i produktów mlecznych została zaliczona do produktów o niskim IG (≤ 55). **Pieczynko, płatki śniadaniowe, ryż oraz przekąski**, również te pełnoziarniste, na ogół posiadają wysoki IG (≥ 70), ale są dostępne też produkty z tej grupy o niższym IG”.

Polskie Towarzystwo Diabetologiczne podaje, że: „przy wyborze żywności pomocne mogą być również wartości indeksu glikemicznego (IG) i ładunku glikemicznego (ŁG) produktów oraz że główne źródło węglowodanów powinny stanowić pełnoziarniste produkty zbożowe, zwłaszcza o niskim indeksie glikemicznym (< 55 IG)”.

*Warzywa sałatkowe to m.in.: brokuł, kalafior, seler, ogórek, endywia, szczypiorek, sałata, grzyby, papryczka chili, rzodkiewka, szpinak, pomidor, papryka zielona.

Tabela indeksów glikemicznych

Opracowanie: mgr inż. Aleksandra Cichocka, dietetyk

Ważna uwaga:

Ustal z lekarzem/dietetykiem zalecany dla Ciebie wybór i optymalną ilość produktów z każdej grupy żywieniowej do spożycia w ciągu dnia oraz na jedną porcję i optymalną dla Ciebie ilość posiłków i przekąsek wraz z ich porami (co zależy między innymi od sposobu leczenia cukrzycy)

Indeks glikemiczny niski

Warzywa	IG
marchewka surowa	16
ziemniaki yam	37
marchewka gotowana	47
kukurydza z puszki	47
zupa warzywna	48

Warzywa strączkowe

Warzywa strączkowe	IG
soja z puszki	14
soja gotowana	16
fasola gotowana	20
fasola nerkowata gotowana	24
soczewica czerwona gotowana	26
ciecierzyca gotowana	28
soczewica zielona gotowana	30
fasola mung gotowana	31
groch żółty łuskany gotowany	32
grozek zielony gotowany	35
fasola pinto gotowana	39
grozek zielony mrożony gotowany	39
fasola pinto z puszki	45
fasola mamut gotowana	46
ciecierzyca z puszki	52
fasola nerkowata z puszki	52

Owoce świeże

Owoce świeże	IG
wiśnie	22
grejpfruty	25
jabłka	36
gruszki	38
śliwki	39
truskawki	40
brzoskwinie	42
pomarańcze	43
winogrona	46
kiwi	47
banany	51
mango	51

Przetwory owocowe

Przetwory owocowe	IG
jabłka suszone	29
morele suszone	31
brzoskwinie z puszki w lekkim syropie	52

Produkty zbożowe

Produkty zbożowe	IG
kasza jęczmienna gotowana	28

spaghetti pełnoziarniste gotowane	32
spaghetti białe gotowane 10–15 minut	36
chleb biały z dodatkiem 15 g błonnika z Psyllium (babka płesznik)	41
chleb zawierający 50% otrąb	44
kasza gryczana gotowana	45
tortilla kukurydziana	46
pumpernikiel	46
bulgur	48
ciabata	52
makaron ryżowy gotowany	53
ryż długozarnisty plus dziki gotowany	54
makaron błyskawiczny	55
owsianka	55
otręby owsiane	55
ryż brązowy gotowany	55

Cukry, słodczyce, przekąski

Cukry, słodczyce, przekąski	IG
orzeszki ziemne	14
czekolada biała i mleczna	44

Napoje	IG
sok pomidorowy bez dodanego cukru	38
sok jabłkowy bez dodanego cukru	41
sok z marchwi świeży	43
sok ananasowy bez dodanego cukru	46
sok grejpfrutowy bez dodanego cukru	48
sok pomarańczowy bez dodanego cukru	50
Produkty mleczne i napoje roślinne	IG
jogurt odtłuszczony	27
mleko chude	30
mleko pełnotłuste	31
mleko zsiadłe	32
jogurt naturalny	36
jogurt owocowy	41
roślinny napój sojowy, 1,5% tłuszczu, 120 mg wapnia	44
roślinny napój sojowy, 3% tłuszczu, bez wapnia	44



Indeks glikemiczny średni

Warzywa	IG
kukurydza słodka gotowana	57
marchewka purée gotowana zmiksowana	60
ziemniaki bataty gotowane	61
burak	64
ziemniaki gotowane na parze	65
Warzywa strączkowe	IG
grostek zielony z puszki	66
Owoce świeże	IG
morele	57
ananas	59
papaja	60
daktyle	62
melon	65
Przetwory owocowe	IG
rodzynki sułtanki	56
brzoskwinie z puszki w słodkim syropie	58
figi suszone	61

morele z puszki w lekkim syropie	64
rodzynki	64
Produkty zbożowe	IG
ryż długoziarnisty gotowany	56
musli	57
chleb Pita	57
chleb żytni pełnoziarnisty	58
ryż basmati gotowany	58
paszteciki	59
pizza z serem	60
spaghetti białe gotowane 20 minut	64
ryż biały gotowany	64
kus-kus gotowany	65
naleśniki (bez nadzienia)	67
chleb z mąki jęczmiennej	67
chleb biały wysokobłonnikowy	67
kasza kukurydziana gotowana	69
Cukry, słodycze, przekąski	IG
chipsy ziemniaczane	56
ciastka owsiane	57

miód	61
batonik musli (z owocami suszonymi)	61
sacharoza (cukier stołowy)	65
chrupki kukurydziane	65
croissant	67
bezy	67
muffinki	67
herbatniki	69
Napoje	IG
Coca-Cola ©	58
napoje typu soft drinks/słodzone gazowane	59
Fanta orange ©	68
Produkty mleczne i napoje roślinne	IG
mleko skondensowane słodzone	61
lody	61





Indeks glikemiczny wysoki

Warzywa	IG
ziemniaki gotowane purée	71
dynia gotowana	75
frytki	75
ziemniaki gotowane	78
ziemniaki gotowane w mundurkach do 20 minut	78
ziemniaki gotowane w kuchence mikrofalowej	82
ziemniaki pieczone	85
ziemniaki instant	87
tapioka gotowana	93
pasternak	97

Owoce świeże	IG
arbuz	76
Przetwory owocowe	IG
daktyle suszone	103
Produkty zbożowe	IG
maca	70
kasza jaglana gotowana	71
mąka pszenna	73
bułka kajzerka	73
chleb pszenny pełnoziarnisty	74
chleb pszenny biały	75
ryż rozgotowany	78
owsianka błyskawiczna	79
pizza z serem i sosem pomidorowym	80
płatki kukurydziane	81
ryż preparowany	87
ryż jaśminowy gotowany	89
bagietka z białej mąki	95
amarantus preparowany zjedzony z mlekiem	97
kasza kukurydziana rozgotowana	107

Cukry, słodczyce, przekąski	IG
herbatniki z mąki pszennej	72
popcorn	72
syrop kukurydziany	75
pączki	76
wafle	76
ciastka ryżowe	78
želki	78
precelki	83
wafle ryżowe	87
cukier trzcinowy	87
glukoza	99
Napoje	IG
Isostar ©	70
Produkty mleczne i napoje roślinne	IG
roślinny napój ryżowy	86

Tabelę IG opracowała:
mgr inż. Aleksandra Cichocka, dietetyk, autorka wielu książek, w tym takich bestsellerów, jak „Praktyczny poradnik żywieniowy w odchudzaniu, profilaktyce i leczeniu cukrzycy typu 2” i „Dieta DASH w zastosowaniu”, Wyd. Medyk

Źródła i przypisy

¹ „Życie z cukrzycą. Hipoglikemia (niedocukrzenie)”, Wyd. Roche Diabetes Care Polska sp. z o.o.

² „Życie z cukrzycą. Hiperglikemia (przecukrzenie)”, Wyd. Roche Diabetes Care Polska sp. z o.o.

³ Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę, 2019, stanowisko PTD

⁴ Tracz M., „5 zasad samokontroli glukozy we krwi”

⁵ www.idf.org/aboutdiabetes/complications.html

⁶ IDF: Wytyczne dotyczące kontroli poposiłkowego stężenia glukozy, 2007, www.idf.org

^{7,9} „Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę 2020. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego”. Opublikowane w Diabetologii Praktycznej, Via Medica, tom 6, nr 1, ISSN 2451–0971

⁸ Prezentowana piramida została przygotowana przez Roche w oparciu o zalecenia WHO dotyczące zdrowej diety: www.who.int. W opracowaniu wykorzystano też z tekstu plakatu „Zasady zdrowego żywienia zmodyfikowane dla pacjenta z cukrzycą”, wyd. Roche

¹⁰ Atkinson F.S., Foster-Powell K., Brand-Miller J.C., International tables of glycemic index and glycemic load values: 2008, „Diabetes Care” 2008, nr 31, s. 2281–2283.

¹¹ Foster-Powell K., Holt S.H., Brand-Miller J.C., International table of glycemic index and glycemic load values, Am J Clin Nutr. 2002, nr 76, s. 5–56.

¹² Ostrowska L., Dieta. Zasady zdrowego żywienia. Indeks glikemiczny. Medycyna Praktyczna. [Online]. Available: <http://dieta.mp.pl/zasady/show.html?id=68179> [Accessed: 20.03.2020].

¹³ Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B. i wsp., Jem zdrowo, węglowodany, indeks glikemiczny i inne składniki odżywcze, wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2011.





Zaopiekuj się... sobą

Cukrzyca i ja – podsumowanie



Elementy samoopieki i samokontroli wg M. Tracz:

- Właściwe żywienie
- Umiejętność doboru odpowiedniego wysiłku fizycznego
- Samodzielne badanie stężenia glukozy we krwi
- Pielęgnacja stóp
- Prawidłowe wstrzykiwanie insuliny i umiejętność modyfikacji jej dawek w zależności od wyników stężenia glukozy we krwi, diety, wysiłku fizycznego
- Umiejętność rozwiązywania pojawiających się problemów, analiza popełnionych błędów, obserwacja objawów hipoglikemii i hiperglikemii oraz umiejętność radzenia sobie z nimi
- Pomiary ciśnienia tętniczego
- Pomiary masy ciała
- Prowadzenie zeszytu samokontroli lub korzystanie z aplikacji np. mySugr

* Formy i zasady aktywności fizycznej ustal ze swoim lekarzem.

Jak zapisywać i rejestrować wyniki?

Systematyczne rejestrowanie wyników pomiaru glukozy we krwi jest jednym z najważniejszych elementów samokontroli. Dlatego tak ważny jest wybór formy, która będzie dla Ciebie najbardziej optymalna.

Wyniki możesz notować **w specjalnie opracowanych do tego celu dzienniczkach samokontroli**. Niektóre glukometry, tak jak Accu-Chek Instant, posiadają możliwość przesyłania wyników za pomocą technologii Bluetooth do odpowiedniej aplikacji na Twoim smartfonie! Obsługa aplikacji nie sprawi Ci większego problemu!



Accu-Chek Instant w połączeniu z aplikacją mySugr daje możliwość lepszego wyrównania cukrzycy*. Zrozumienie przyczyn nieprawidłowego poziomu glikemii zależy również od regularnego notowania dodatkowych ważnych informacji, takich jak dawki doustnych leków

przeciwcukrzycowych czy insuliny, ilość spożytych wymienników węglowodanowych, epizody niedocukrzeń (hipoglikemii), aktywność fizyczna i informacje o czynnikach, które mogły mieć wpływ na poziom glikemii, jak np. dodatkowa choroba.

Jak zacząć korzystać z połączenia glukometru Accu-Chek Instant i aplikacji mySugr?

- 1 Pobierz aplikację mySugr na swój smartfon z AppStore lub Google Play.
- 2 Zarejestruj się zgodnie z instrukcją wewnątrz aplikacji.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj prawy dolny przycisk na glukometrze w celu przejścia do trybu przesyłania.
- 4 Kiedy na ekranie glukometru zacznie migać symbol zasięgu ()), włącz moduł Bluetooth w swoim smartfonie i wyszukaj właściwe urządzenie.
- 5 Na ekranie smartfona wpisz kod PIN. Znajdziesz go na tylnej ścianie glukometru, na samym dole. Jest to parowanie glukometru i aplikacji.
- 6 Aplikacja automatycznie zaktualizuje się do wersji Pro*, po pierwszej synchronizacji danych**, udostępniając Ci wszystkie funkcjonalności.

*Hompesch M, et al. Significant Improvement of Blood Glucose Control in a High Risk Population of Type 1 Diabetes Using a Mobile Health App – A Retrospective Observational Study. ATTD 2017 E-Poster Viewing Abstracts. Diabetes Technology & Therapeutic. Vol. 19, Supplement 1. February 2017. A 91

*Aby utrzymać wersję PRO min. raz na 30 dni musisz przesłać dane z glukometru**Synchronizacja to przesłanie wyników pomiaru z glukometru do aplikacji. Funkcja Bluetooth musi być włączona w obu urządzeniach.

Korzystanie Accu-Chek Instant w połączeniu z aplikacją mySugr daje możliwości:

- Ustawienia przypomnień o pomiarze*
- Zamieszczania zdjęć posiłków*
- Utworzenia zdalnego raportu dla lekarza w postaci pliku CSV, PDF*, EXCEL*
- Poznania szacunkowej wartości hemoglobiny glikowanej HbA1c
- Przeglądu czytelnych wykresów na temat postępów w leczeniu
- Nielimitowanego dostępu do kalkulatora bolusa*



*Funkcje dostępne w wersji PRO

• • • • Dzienniczek samokontroli • • • •

Jak prowadzić dzienniczek samokontroli

- Uzgodnij z lekarzem zasady samokontroli (wg wskazówek podanych wcześniej).
- W odpowiednie pola wpisuj datę pomiaru, stężenia glukozy we krwi, dawki insuliny. W miejscu „Uwagi” wpisuj dodatkowe informacje, np.: o doustnych lekach przeciw cukrzycowych, o objawach niedocukrzenia (hipoglikemii), o dodatkowej chorobie itd. W miejscu tym lekarz może też wpisać swoje zalecenia podczas wizyty pacjenta.
- Na stronie obok jest dołączona tabela z rubrykami do wpisywania wyników dodatkowych badań, np. hemoglobiny glikowanej (HbA1c), pomiarów ciśnienia tętniczego, masy ciała i innych (uzgodnij z lekarzem, jakie badania należy wpisywać w wolne rubryki).

Dowiedz się, gdzie możesz odbyć szkolenie dla osób chorych na cukrzycę prowadzone przez pielęgniarki diabetologiczne/edukatorów ds. diabetologii.

dr n. med. Mariusz Tracz

Moje docelowe wartości – ustal indywidualnie z lekarzem		
Mój plan aktywności fizycznej – ustal indywidualnie z lekarzem		

Wyniki badań*				
Data badania				
Masa ciała				
Ciepłota ciała				
Ciepłota krwi				
HbA _{1c}				

* Ustal z lekarzem, jakie jeszcze wyniki/informacje będą wpisywane do tabeli, np. stężenie kreatyniny, lipidogram, terminy badania dna oczu

Data:	Śniadanie		Obiad		Kolacja		Przed snem	W nocy
	Przed	Po	Przed	Po	Przed	Po		
Godzina								
Stężenie glukozy								
Insulina								

Uwagi:

(Ciężkość choroby, WW, wysięk fizyczny, objawy niedocukrzenia (hipoglikemii)/przyczyny niedocukrzenia)

Data:	Śniadanie		Obiad		Kolacja		Przed snem	W nocy
	Przed	Po	Przed	Po	Przed	Po		
Godzina								
Stężenie glukozy								
Insulina								

Uwagi:

(Ciężkość choroby, WW, wysięk fizyczny, objawy niedocukrzenia (hipoglikemii)/przyczyny niedocukrzenia)

Data:	Śniadanie		Obiad		Kolacja		Przed snem	W nocy
	Przed	Po	Przed	Po	Przed	Po		
Godzina								
Stężenie glukozy								
Insulina								

Uwagi:

(Ciężkość choroby, WW, wysięk fizyczny, objawy niedocukrzenia (hipoglikemii)/przyczyny niedocukrzenia)

Data:	Śniadanie		Obiad		Kolacja		Przed snem	W nocy
	Przed	Po	Przed	Po	Przed	Po		
Godzina								
Stężenie glukozy								
Insulina								

Uwagi:

(Ciężkość choroby, WW, wysięk fizyczny, objawy niedocukrzenia (hipoglikemii)/przyczyny niedocukrzenia)

Data:	Śniadanie		Obiad		Kolacja		Przed snem	W nocy
	Przed	Po	Przed	Po	Przed	Po		
Godzina								
Stężenie glukozy								
Insulina								

Uwagi:

(Ciężkość choroby, WW, wysięk fizyczny, objawy niedocukrzenia (hipoglikemii)/przyczyny niedocukrzenia)

Data:	Śniadanie		Obiad		Kolacja		Przed snem	W nocy
	Przed	Po	Przed	Po	Przed	Po		
Godzina								
Stężenie glukozy								
Insulina								

Uwagi:

(Ciśnienie tętnicze, WW, wysiłek fizyczny, objawy niedocukrzenia (hipoglikemii)/przyczyny niedocukrzenia)

Data:	Śniadanie		Obiad		Kolacja		Przed snem	W nocy
	Przed	Po	Przed	Po	Przed	Po		
Godzina								
Stężenie glukozy								
Insulina								

Uwagi:

(Ciśnienie tętnicze, WW, wysiłek fizyczny, objawy niedocukrzenia (hipoglikemii)/przyczyny niedocukrzenia)

Data:	Śniadanie		Obiad		Kolacja		Przed snem	W nocy
	Przed	Po	Przed	Po	Przed	Po		
Godzina								
Stężenie glukozy								
Insulina								

Uwagi:

(Ciśnienie tętnicze, WW, wysiłek fizyczny, objawy niedocukrzenia (hipoglikemii)/przyczyny niedocukrzenia)

Data:	Śniadanie		Obiad		Kolacja		Przed snem	W nocy
	Przed	Po	Przed	Po	Przed	Po		
Godzina								
Stężenie glukozy								
Insulina								

Uwagi:

(Ciśnienie tętnicze, WW, wysiłek fizyczny, objawy niedocukrzenia (hipoglikemii)/przyczyny niedocukrzenia)

Data:	Śniadanie		Obiad		Kolacja		Przed snem	W nocy
	Przed	Po	Przed	Po	Przed	Po		
Godzina								
Stężenie glukozy								
Insulina								

Uwagi:

(Ciśnienie tętnicze, WW, wysiłek fizyczny, objawy niedocukrzenia (hipoglikemii)/przyczyny niedocukrzenia)

Data:	Śniadanie		Obiad		Kolacja		Przed snem	W nocy
	Przed	Po	Przed	Po	Przed	Po		
Godzina								
Stężenie glukozy								
Insulina								

Uwagi:

(Ciśnienie tętnicze, WW, wysiłek fizyczny, objawy niedocukrzenia (hipoglikemii)/przyczyny niedocukrzenia)



Broszura została wydrukowana
na certyfikowanym papierze ekologicznym!

Dowiedz się więcej na **www.accu-chek.pl**
Obejrzyj film instruktażowy na kanale YouTube **Accu-Chek Polska**

9392360001

Dzienniczek samokontroli jest dostępny
do pobrania i samodzielnego wydruku na stronie **www.accu-chek.pl**

Każdy pacjent, który zgłosi się z zapytaniem do serwisu, uzyska pomoc i wsparcie od specjalistów Accu-Chek®



Telefonicznie:

801 080 104*, (22) 481 55 23

poniedziałek–piątek,
w godzinach 8:00–16:00



Drogą e-mail:

accu-chek.polska@roche.com

Roche Diabetes Care Polska sp. z o.o., ul. Wybrzeże Gdyńskie 6b, 01-531 Warszawa

* Infolinia 801 080 104 (opłata zgodna z planem taryfowym danego operatora), (22) 481 55 23

Obsługa klienta w dni robocze w godzinach 8:00–16:00, accu-chek.polska@roche.com / www.accu-chek.pl

Niniejsza broszura nie zastępuje instrukcji obsługi wymienionych w materiale produktów.

Szczegółowe informacje znajdują się w instrukcjach obsługi dołączonych do produktów.

