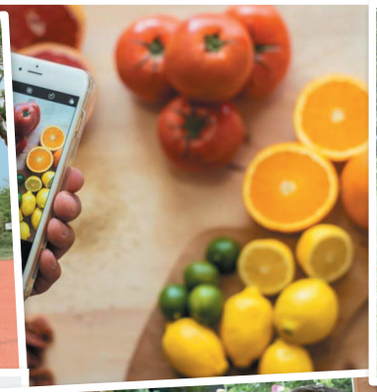
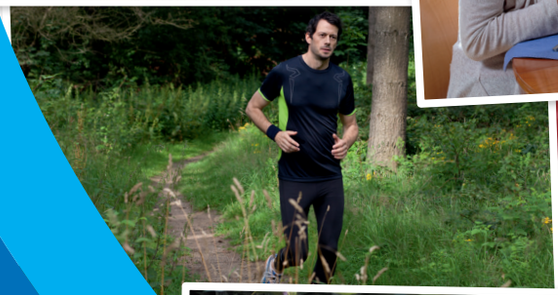




Щоденник самоконтролю для людей з цукровим діабетом

Roche Diabetes Care GmbH
Sandhofer Strasse 116
68305 Mannheim, Germany
www.accu-chek.com.ua

«Рош Діабетес Кеа ГмбХ»,
Зандгофер Штрассе 116
68305, Мангайм, Німеччина

Уповноважений представник в Україні:
ТОВ «Рош Україна»,
Україна, 04070, м. Київ, вул. Петра Сагайдачного, 33
E-mail: ukraine.accu-chek@roche.com

UA.TR.116

Офіційний імпортер:
ТОВ «Діалог Діагностікс»,
Україна, 04205, м. Київ, проспект Оболонський 32.
Телефон гарячої лінії 0 800 300 540.
E-mail: info@dialogd.com

UA.I.ACD.19.001

Рецензенти:

д. м. н. Зінич О.В.
к. м. н. Кушнарьова Н.М.
к. м. н. Скібун В.М.

Щоденник самоконтролю для людей з цукровим діабетом

Інформація в брошурі не замінює рекомендацій Вашого лікаря.

Інформація призначена для пацієнтів, які страждають на цукровий діабет.

Інформація, що міститься в даній брошурі призначена для освітніх цілей. Вона не може бути використана замість консультації лікаря.

Самолікування може бути шкідливим для вашого здоров'я.

UA.I.ACD.19.001

Щоденник самоконтролю

Керуйте своїм діабетом.

Щоденник допоможе Вам щодня стежити за рівнем глюкози у крові, підбирати правильні дози інсуліну, записувати призначення Вашого лікаря та іншу важливу інформацію.

Самоконтроль - це самостійне визначення рівня глюкози у крові і підтримання цього рівня в межах, максимально близьких до норми або показників, які визначає лікар.

Інформація в брошурі не замінює рекомендацій Вашого лікаря.

Інформація призначена для пацієнтів, які страждають на цукровий діабет.

Інформація, що міститься в даній брошурі призначена для освітніх цілей. Вона не може бути використана замість консультації лікаря.

Самолікування може бути шкідливим для вашого здоров'я.

Що таке цукровий діабет?

Цукровий діабет - це захворювання, головною характеристикою якого є стійке підвищення рівня глюкози у крові, викликане відсутністю або порушенням дії інсуліну - гормону підшлункової залози, який допомагає клітинам поглинати глюкозу з крові для насичення їх енергією.
Причиною підвищення рівня глюкози у крові може бути зниження вироблення інсуліну клітинами підшлункової залози (при цукровому діабеті **1 типу**) та нечутливість клітин-мішеней до його дії - інсулінорезистентність (при цукровому діабеті **2 типу**).
Цукровий діабет 2 типу, як правило, розвивається у людей в зрілому віці. На початкових етапах захворювання рівень інсуліну може бути значно вище норми, внаслідок того, що організм прагне таким чином подолати інсулінорезистентність тканин. Згодом здатність підшлункової залози виробляти інсулін виснажується і захворювання переходить в наступну, інсулінозалежну стадію. Правильне і своєчасно розпочате лікування може значно уповільнити цей процес.

Самоконтроль - це самостійне регулярне визначення рівня глюкози у крові та підтримання його в межах, близьких до норми або рекомендованих лікарем.

Можливість самостійно перевіряти рівень глюкози крові у повсякденному житті за допомогою спеціальних приладів - глюкометрів - в наш час доступна для кожного хворого.

Чому необхідний самоконтроль?

Клінічними дослідженнями доведено, що забезпечення рівня глюкози крові близьким до норми (натще не вище 6,1 ммоль/л; через 2 години після їжі не вище 7,8 ммоль/л) має наступні переваги для пацієнтів з цукровим діабетом:

- Зниження ризику розвитку віддалених ускладнень (порушення зору, ураження нирок і нервової системи, серцево-судинних захворювань, інфарктів та інсультів)

  За даними результатів дослідження ROSSO регулярний самоконтроль рівня глюкози у крові знижує ризик розвитку ускладнень на 32% і смертності від цукрового діабету на 51% .[1]

- Більш висока якість і тривалість життя

Для чого необхідно визначати рівень глюкози у крові?

Більшість людей з цукровим діабетом не «відчувають» підвищення рівня глюкози у крові, тому що згодом організм звикає до гіперглікемії.

Увага! Не можна орієнтуватись тільки на добре самопочуття, через те що воно не завжди свідчить про задовільний стан Вашого організму. Організм може звикнути до підвищеного рівня глюкози у крові, і Ви будете почувати себе відносно добре, але це не знижує ризик розвитку ускладнень.

Відсутність симптомів не означає відсутність ускладнень!

За допомогою глюкометра Ви визначаєте рівень глюкози у крові в повсякденних, звичних умовах. Ці показники потрібно знати для корекції дієти, фізичного навантаження та лікування діабету.

На що вказує результат визначення рівня глюкози у крові?

- **Натще**: чи достатня доза та чи правильно підібраний час введення препарату, зокрема інсуліну тривалої дії; чи була вночі гіпоглікемія.
- **До їжі**: чи достатня доза інсуліну тривалої дії, прийнятого в 1-й половині дня, чи потрібні перекуси між основними прийомами їжі.
- **Після їжі** (через 2 години): чи достатня доза інсуліну, що вводиться перед їжею, і/чи достатньою є доза таблетованих цукрознижувальних препаратів.
- **Перед сном**: чи достатня доза інсуліну, введеного перед вечерею; чи потрібен перекус на ніч.
- **Екстрені ситуації**: обов'язково визначте рівень глюкози у крові, якщо Ви забули прийняти ліки або поїсти, у Вас різко погіршилося самопочуття, плануєте значне фізичне навантаження, перед та після оперативних втручань.

[1] Ipp E, et al. Diabetes Care 2005;28:1528-1530.Davidson MB. Diabetes Care 2005;28:1531-1533. Goldstein DE, et al. Diabetes Care 2004;27(Suppl 1):S91-S93.Sarol JN, et al. Curr Med Res Opin 2005;21:173-184. Welschen LM, et al. Diabetes Care 2005;28:1510-1517. Martin S, et al. Diabetologia 2006;49:271-278. Jansen, JP. Curr Med Res Opin 2006;22:617-681.

[1] Inn E та інші, Діабет 2005;28:1528-1530.Девідсон БМ. Діабет 2005;28:1531-1533. Голдштейн ДЕ та інші, Діабет 2004;27(Доп. 1):S91-S93.Сарол ДН та інші, Поточні медичні дослідження та оцінки 2005;21:173-184. Уелшен ЛМ та інші, Діабет 2005;28:1510-1517. Мартін С та інші, Діабетологія 2006;49:271-278. Дженсен ДП Поточні медичні дослідження та оцінки2006;22:617-681.

Якими повинні бути показники глікемії?

Об'єктивний показник рівня компенсації цукрового діабету - глікозильований гемоглобін (HbA1c). Він відображає середній рівень глюкози у крові за останні 3 місяці. Аналіз на HbA1c проводиться за допомогою спеціалізованих аналізаторів в медичних установах чи лабораторії.

Середній вміст глюкози у крові, ммоль/л	3,5	5,5	7,5	9,5	11,5	13,5	15,5	17,5	19,5
HbA1c	4%	5%	6%	7%	8%	9%	10%	11%	12%

У нормі рівень HbA1c не перевищує 5,9%; в більшості випадків при цукровому діабеті задовільним показником вважають HbA1c ≤ 7%. Доведено, що зменшення рівня HbA1c на 1% знижує частоту розвитку мікросудинних ускладнень цукрового діабету на 37%.

Увага! Визначення рівня HbA1c не дає інформації про коливання рівня глюкози у крові протягом доби - про її мінімальні і максимальні показники. Це можна виявити тільки за допомогою глюкометра.

Нормальний рівень глюкози у крові у людей без діабету:

Натще - не більше 6,1 ммоль/л;

Через 2 години після їжі - не більше 7,8 ммоль/л.

Гіпоглікемія - нижче 3,9 ммоль/л.

Задовільний контроль діабету означає підтримку рівня глюкози натще не вище 6,5 - 7,0 ммоль/л, через 2 години після їжі - до 8,5 ммоль/л.

Для цього необхідно:

- регулярно визначати рівень глюкози у крові;
- дотримуватись дієти та режиму харчування;
- вміти правильно регулювати дози інсуліну, виконувати рекомендації лікаря щодо прийому цукрознижуючих препаратів;
- регулювати фізичні навантаження.

Як часто необхідно контролювати рівень глюкози у крові?

Ви маєте слідувати встановленим в кожному окремому випадку рекомендаціям лікаря або спеціально навченої медсестри.

Далі наводяться загальні поради.

При діабеті 1 та 2 типу на 3-х чи більше ін'єкціях:

- натще;
- періодично, через 2 години після їжі;
- перед кожним основним прийомом їжі;
- перед сном.

При діабеті 2 типу на дієті, таблетках і/або 1-2 ін'єкцій інсуліну:

- поки рівень глюкози у крові не стабілізується - 5 - 6 разів на день (натще, перед кожним прийомом їжі і перед сном);
- коли рівень глюкози у крові стабілізувався - 1 - 2 рази на день (натще, перед прийомом їжі або перед сном), від 3 до 7 разів на тиждень;
- кілька разів на місяць;
- проводити **глікемічний профіль** - визначення рівня глюкози у крові натще, до та через 2 години після сніданку, обіду і вечері.

Самоконтроль слід проводити частіше, ніж зазвичай, у таких випадках:

- зміна цукрознижувальної терапії;
- фізичне навантаження;
- зміни у харчуванні;
- супутнє захворювання, стрес;
- подорожі;
- керування автомобілем;
- підозра на гіпоглікемію.

Вагітність:

- натще;
- до та через 2 години після їжі, на ніч;
- додатково о 3^{00} ночі;
- додатково у будь який час за рекомендацією лікаря.

Невідкладні стани

Гіпоглікемія - це стан, що виникає при надто низьких рівнях глюкози у крові.

Ознаки гіпоглікемії:

- відчуття голоду;
- слабкість;
- тремтіння;
- пітливість;
- головний біль;
- дратівливість;
- запаморочення.

Що потрібно робити при гіпоглікемії?

- Негайно випити склянку (200 мл) солодкого безалкогольного напою (НЕ дієтичного), фруктового соку або з'їсти 4 - 5 шматків цукру, після чого вжити важкозасвоювані вуглеводи (1 шматочок хліба чорного, 1 ст. ложка каші).
- Визначити рівень глюкози у крові через 15 хвилин.
- Якщо рівень глюкози не підвищився, потрібно ще раз прийняти вуглеводи, як описано вище. Знову визначити рівень глюкози у крові через 15 хвилин.
- Після того, як гіпоглікемія минула, проаналізуйте причину її виникнення і намагайтеся в подальшому уникати цієї причини.

Якщо Ви відчуваєте, що починається гіпоглікемія, терміново перевірте рівень глюкози у крові. Обов'язково завжди майте при собі легкозасвоювані вуглеводи (шматочки цукру, таблетки глюкози або в інші форми).

Гіперглікемія - підвищений вміст глюкози у крові (як правило, вище 10 ммоль/л).

Ознаки гіперглікемії

На ранній стадії симптомів зазвичай не буває. Тривало існуюча гіперглікемія може призвести до погіршення самопочуття через токсичну дію високих концентрацій глюкози на різні органи і системи.
Можуть спостерігатись:

- почастішання сечовипускання;
- погане загоєння ран;
- сильна спрага;
- сухість, свербіння шкіри;
- стомлюваність;
- слабкість;
- втрата ваги;
- поява глюкози і кетонових тіл (ацетону) в сечі.

За відсутності лікування, діабет може призвести до розвитку діабетичного кетоацидозу, для якого характерні високі рівні глюкози у крові і кетонових тіл в сечі, блювота, сонливість, ядуха, запах з рота (прілих яблук (фруктовий)). Діабетичний кетоацидоз може привести до коми.

Що робити, якщо розвивається гіперглікемія?

- проконсультуватися з фахівцем;
- визначати рівень глюкози у крові кожні 2 години;
- проводити призначене лікарем лікування, в тому числі інсуліном, орієнтуючись на отримані показники рівня глюкози у крові;
- пити багато рідини (без цукру);
- якщо у Вас знижений апетит або є нудота і блювота, споживайте їжу в рідкому вигляді.

Гіперглікемія є причиною розвитку віддалених ускладнень діабету з боку серця, судин, нирок, очей, нервів.

Не допускайте тривалого підвищення рівня глюкози у крові!

Харчування

Правильне харчування є найважливішою складовою ефективного лікування діабету. Дієта допоможе Вам поліпшити показники глюкози у крові і знизити ризик розвитку ускладнень.

Вуглеводи

Вуглеводи підвищують рівень глюкози у крові. Вони містяться в таких продуктаxx:

- хліб і всі борошняні вироби;
- картопля, цибуля, часник;
- всі крупи і кукурудза;
- будь які фрукти і ягоди;
- молоко і рідкі молочні продукти;
- цукор, мед і будь які вироби, приготовані з цукром.

Дотримуйтеся наступних правил вживання вуглеводів:

- Намагайтесь виключити з раціону цукор і солодощі. Ці продукти можна вживати тільки у виняткових випадках - при небезпечних станах (гіпоглікемія) або перед значним фізичним навантаженням.
- Вуглеводи повинні складати, щонайменше, половину Вашого раціону. При цьому перевагу слід віддавати продуктам з великим вмістом грубої клітковини (хліб і макаронні вироби з борошна грубого помолу, нешліфований рис). Ці продукти не викликають швидкого, різкого підйому рівня глюкози у крові.
- Намагайтеся харчуватися дробно, розподіляючи вуглеводну їжу малими порціями рівномірно протягом дня.

Увага! Якщо Ви отримуєте інсулін, вуглеводи треба вираховувати більш точно. Для цього існує система «хлібних одиниць».

Калорійність харчування

- Надмірна вага або її підвищення можуть призвести до погіршення показників рівня глюкози у крові і зниження чутливості до інсуліну.
- При надмірній вазі споживання калорій повинно бути зменшено.
- Збільшення ваги викликає висококалорійна їжа: масло, смажені страви, жирні м'ясні та молочні продукти, солодощі та інше.
- З обережністю поставтесь до споживання спеціальних «Діабетичних» продуктів, які можуть виявитися дуже калорійними.

Жири

- Жири є основним джерелом калорій.
- Обмежте споживання жирного м'яса, ковбасних виробів і копченостей; птицю вживайте без шкіри.
- Зменьшіть споживання жирних молочних продуктів (масла, сирів, вершків, молочних десертів).
- Намагайтеся не включати в раціон продукти «швидкого харчування»: чіпси, гамбургери, сендвічі. Уникайте готових соусів, майонезів і заправок.
- Горіхи і насіння, всупереч поширеній думці, є висококалорійними продуктами.

Сіль

- Надмірне споживання солі може сприяти розвитку гіпертонії.
- Уникайте солоних продуктів (м'ясних напівфабрикатів, солоної риби, солоних і маринованих овочів).
- Використовуйте менше солі під час приготування страв.
- Не досолюйте їжу за столом.

Алкоголь

- Алкоголю слід вживати якомога менше, так як він містить багато калорій.
- Алкоголь може викликати небезпечне зниження глюкози у крові, якщо Ви приймаєте цукрознижувальні таблетки або інсулін. Ні в якому разі не пийте «на голодний шлунок».
- Приймайте їжу, що містить вуглеводи до і після вживання алкоголю.

«Діабетичні» продукти

- Більшість таких продуктів (наприклад: печиво, шоколад, вафлі) в якості замінників цукру містять сорбіт, ксиліт або фруктозу, які мають майже таку ж калорійність, що і цукор. Тому при надмірній вазі їх слід обмежувати, як і звичайні солодощі.
- До низькокалорійних цукрозамінників відносять аспартам, цикламат, сахарин. Їх виробляють в таблетках, а також додають в дієтичні напої. Вони зовсім не впливають на рівень глюкози у крові і вагу.

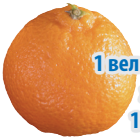
Хлібні одиниці

Пацієнту з цукровим діабетом, котрий отримує інсулін, слід підраховувати кількість вуглеводів у своїй їжі. Для цього існує система хлібних одиниць (ХО). За 1 ХО приймається кількість продукту, що містить 10 - 12 г вуглеводів. Одна не компенсована інсуліном ХО підвищує рівень глюкози у крові на 1,7 - 3,0 ммоль/л. Знаючи кількість ХО, які будуть вживані, можна визначити, наскільки підвищиться рівень глюкози у крові, а значить, це дозволяє більш правильно вводити дозу інсуліну. ХО відміряють шматочками, ложками, склянками або чашками. За один прийом їжі, на одну ін'єкцію інсуліну, рекомендується з'їдати не більше 7 ХО. Під одним прийомом їжі мається на увазі сніданок (перший і другий разом), обід або вечеря. Між двома прийомами їжі можна з'їсти 1 ХО, не підколюючи інсулін (за умови, якщо рівень глюкози у крові в нормі і під постійним контролем.). 1 ХО на своє засвоєння вимагає приблизно 1,5 - 4 одиниці інсуліну. Ця потреба індивідуальна і визначити її можна тільки за допомогою постійного контролю за рівнем глюкози у крові.

Фрукти та ягоди			
назва	г	ккал	кількість
Яблуко	100	60	1 мал.
Банани зі шкіркою	80	50	½ сред.
Банани без шкірки	50	50	½ сред.
Груша	100	60	1 мал.
Ожина	140	70	1 склянка
Сухофрукти	20	50	
Полуниця	160	60	1 склянка
Інжир сірий	70	55	1 шт.
Грейпфрут без шкірки	120	50	½ вел.
Гуава	80	60	
Ананаси	90	50	1 шматочок
Чорниця	90	55	¾ склянки
Малина	130	50	1 склянка
Бузина	130	70	1 склянка
Диня зі шкіркою	320	50	
Диня без шкірки	240	50	
Вишня з кісточками	90	60	10 шт.
Вишня без кісточок	85	60	10 шт.
Ківі	130	55	1½ вел.
Мандарини без шкірки	120	55	1 вел.
Манго	80	45	¼ шт.
Абрикос з кісточкою	120	50	2 вел.
Абрикос без кісточки	100	50	2 вел.
Журавлина	120	55	1 склянка

Фрукти та ягоди			
назва	г	ккал	кількість
Персик-нектарин з кісточкою	120	50	1 серед.
Персик-нектарин без кісточки	100	50	1 серед.
Апельсин без шкірки	100	55	1 мал.
Персик з кісточкою	140	50	1 серед.
Персик без кісточки	120	50	1 серед.
Брусниця	120	55	1 склянка
Смородина червона	120	55	1 склянка
Смородина чорна	100	55	¾ склянки
Слива (Ренклод) з кісточкою	80	50	1 вел.
Слива (Ренклод) без кісточки	70	50	1 вел.
Агрус	140	55	1 склянка
Кавун	290	55	
Кавун без шкірки і кісточок	210	55	
Виноград	70	50	9 вел.
Слива домашня з кісточкою	80	50	4 шт.
Слива домашня без кісточки	70	50	4 шт.

1 маленьке ЯБЛУКО,
90 г - 60 ккал



1 великий МАНДАРИН
зі шкіркою,
150 г - 55 ккал

1 велика СЛИВА
з кісточкою,
80 г - 50 ккал

1½ великого КІВІ,
130 г - 55 ккал

2 великих абрикоса,
120 г - 55 ккал

1 маленька ГРУША,
100 г - 60 ккал

½ великого ГРЕЙПФРУТА
зі шкіркою,
150 г - 50 ккал

1 середній ПЕРСИК
з кісточкою,
140 г - 50 ккал

1 шматочок АНАНАСА,
90 г - 50 ккал

9 великих
ВИНОГРАДИН,
70 г - 50 ккал

1 великий ГРАНАТ,
170 г - 140 ккал

1 середній ПЕРСИК-НЕКТАРИН
з кісточкою,
120 г - 50 ккал

½ середнього БАНАНА,
80 г - 50 ккал

10 штук ВИШЕНЬ
з кісточкою,
90 г - 60 ккал

ДИНЯ без шкірки,
240 г - 50 ккал

1 шматок КАВУНА
зі шкіркою,
270 г - 55 ккал

1 склянка (8 ст. ложок)
ОЖИНИ,
140 г - 70 ккал

1 склянка (7 ст. ложок)
ЧОРНИЦІ,
90 г - 55 ккал

1 склянка (7 ст. ложок)
АГРУСУ,
140 г - 55 ккал

1 склянка (7 ст. ложок)
ЧОРНОЇ СМОРОДИНИ,
120 г - 55 ккал

10 ягід ПОЛУНИЦІ,
160 г - 60 ккал

1 склянка (8 ст. ложок)
МАЛИНИ,
130 г - 50 ккал

1 склянка (7 ст. ложок)
ЖУРАВЛИНИ, БРУСНИЦІ,
120 г - 55 ккал

1 склянка (7 ст. ложок)
ЧЕРВОНОЇ СМОРОДИНИ,
120 г - 55 ккал

Зернові та борошняні вироби

назва	г	ккал	кількість
Гречка неочищена	15	50	1½ ст. л. +
Гречка «чистого» помолу	15	55	2 ст. л.
Гречана каша	15	50	1½ ст. л. +
Кукурудзяні пластівці	15	55	4 ст. л.
Ячмінь, ціле зерно	15	50	1½ ст. л. +
Ячмінна крупа	15	55	1½ ст. л. +
Ячмінна каша	15	50	1½ ст. л.
Крупа з полби	15	55	1½ ст. л.
Овес, ціле зерно	20	75	2 ст. л.
Вівсяні пластівці	20	75	2 ст. л. +
Пшоно	15	55	1½ ст. л.
Кукурудзяне зерно	15	55	1 ст. л. +
Кукурудзяне борошно	15	50	2 ст. л.
Кукурудзяна полента	15	50	1 ст. л. +
«Попкорн»	15	60	10 ст. л.
Рис сирий	15	50	1 ст. л.
Рис варений	50	55	2 ст. л. +
Жито ціле зерно	20	60	2 ст. л.
Житнє борошно	15	50	1 ст. л. +
Соєве борошно напівжирне	35	135	4 ст. л. +
Соя цільна	45	200	4 ст. л. +
Пшениця, ціле зерно	20	65	2 ст. л.
Пшеничне борошно очищене	15	50	1 ст. л. +
Пшеничне борошно цільне	20	65	3 ст. л.
Манна крупа	15	50	1 ст. л. +
Пророщена пшениця	25	95	3 ст. л. +
Пшеничні злаки	50	135	12 ст. л. +

Продукти з картоплі

назва	г	ккал	кількість
Картопля в мундирі	75	55	1 шт.
Картопляне пюре	90	80	2 ст. л. +
Картопля фрі	35	90	12 скибочок
Картопляні крокети заморожені	40	55	
Оладки з картоплі заморожені	60	115	
Смажена картопля заморожена	25	145	
Солодка картопля (батат)	55	55	

Хлібобулочні вироби

назва	г	ккал	кількість
Дієтичний хліб	25	65	½ шматка
Дієтична здоба	25	65	½ шматка
Сухі житні хлібці	15	55	
Хліб з льняного насіння	25	70	½ шматка
Хліб з різносортного борошна	25	60	1 шматок
Житній хліб	30	60	¾ шматка
Хліб зі злаками	30	65	½ шматка
Білий хліб	25	65	2 шматка
Сухарі без цукру	15	55	2 шматка
Солоні палички з кмином	20	55	½ шматка
Житній пряник	25	60	½ шматка
Булочка	20	55	½ шт.
Бублик	20	60	¼ шт.
Змелені сухарі	15	50	3 ст. л.
Листкове тісто	35	140	
Тісто з борошна різних сортів	35	135	
Струдель	20	65	
Сухе печиво	15	70	

Гарніри

назва	г	ккал	кількість
Вироби з сирого тіста	15	55	
Вироби з пшеничного тіста	50	55	
Локшина	50	55	3 ст. л. +
Ріжки	50	55	4 ст. л. +
Ріголетті варені	50	55	4 ст. л. +
Суп з локшиною	50	55	2 ст. л. +
Вироби з борошна грубого помолу	20	70	
Випічка з борошна грубого помолу	60	70	
Галушки	60	65	
Галушки по-швабськи	50	65	

Крохмалі

назва	г	ккал	кількість
Картопляний крохмаль	15	50	1 ст. л. +
Кукурудзяний крохмаль	15	50	1 ст. л. +
Порошковий пудинг	15	50	1 ст. л. +
Пшеничний крохмаль	15	50	1 ст. л. +

ЖИТНЄ БОРОШНО
1 ст. л. з гіркою
15 гр - 50 ккал

КРОХМАЛЬ
1 ст. л. з гіркою
15 гр - 50 ккал

РИС ВАРЕНИЙ
2 ст. л. з гіркою
50 гр - 55 ккал

КУКУРУДЗЯНІ ЗЕРНА
1 ст. л. з гіркою
15 гр - 55 ккал

«ПОПКОРН» БЕЗ ЦУКРУ
10 ст. л. з гіркою
15 гр - 55 ккал

«РІЖКИ» ВАРЕНІ
2 - 4 ст. л. з гіркою
50 гр - 55 ккал

ЛОКШИНА
3 ст. л. з гіркою
50 гр - 55 ккал

ВИРОБИ ГРУБОГО ПОМОЛУ
4 ст. л. з гіркою
50 гр - 55 ккал

МАННА КРУПА
1 ст. л. з гіркою
15 гр - 50 ккал

ПАНІРУВАЛЬНІ СУХАРІ
1 ст. л. без гірки
15 гр - 50 ккал

РИС СИРИЙ
1 ст. л. без гірки
15 гр - 50 ккал

ВІВСЯНІ ПЛАСТІВЦІ
2 ст. л. з гіркою
15 гр - 75 ккал

«КОРНФЛЕКС»
4 ст. л. з гіркою
15 гр - 55 ккал

ВЕРМІШЕЛЬ ВАРЕНА
2 ст. л. з гіркою
50 гр - 55 ккал

РІГОЛЕТТІ ВАРЕНІ
4 ст. л. з гіркою
50 гр - 55 ккал

КАРТОПЛЯНЕ ПЮРЕ
2 ст. л. з гіркою
90 гр - 80 ккал

1 ТОСТ З БІЛОГО ХЛІБА,
25 г - 65 ккал

½ ЗДОБНОЇ БУЛОЧКИ,
20 г - 55 ккал

1 ШМАТОК ПШЕНИЧНО-ЖИТНЬОГО ХЛІБА,
25 г - 60 ккал

½ ШМАТКА ЧОРНОГО ХЛІБА,
1 см в товщину
25 г - 60 ккал

12 СКИБОЧОК КАРТОПЛІ ФРІ,
35 г - 90 ккал

½ МАЛЕНЬКОЇ БУЛОЧКИ З МАКОМ,
20 г - 55 ккал

2 НЕСОЛОДКИХ СУХАРІ,
15 г - 55 ккал

1 КАРТОПЛИНА,
75 г - 55 ккал

2 ТОНКИХ ШМАТОЧКИ СУХОГО ЖИТНЬОГО ХЛІБЦЯ,
15 г - 55 ккал

1 ПАКЕТИК КАРТОПЛЯНИХ ЧІПСІВ,
25 г - 145 ккал

½ ШМАТКА ХЛІБА З ВИСІВКАМИ,
1 см в товщину
30 г - 65 ккал

2 великих БУРЯКА,
400 г - 90 ккал

ЦИБУЛЯ,
300 г - 80 ккал

КАПУСТА,
300 г - 100 ккал

3 великих МОРКВИ,
400 г - 80 ккал

СЕЛЕРА,
600 г - 80 ккал

1 склянка натурального
ТОМАТНОГО СОКУ
300 мл- 60 ккал

2 столові ложки
КВАСОЛІ,
70 ккал

¼ літра (250 мл):
НЕЗБИРАНЕ МОЛОКО 3,6% жирн. - 155 ккал;
КЕФІР - 150 ккал;
МОЛОКО 0,5% жирн. - 85 ккал;

¼ літра (250 мл):
ЙОГУРТ
3,6% жирн. - 170 ккал;
1% жирн. - 120 ккал;

1/3 плитки
ДІАБЕТИЧНОГО ШОКОЛАДУ,
30 г - 170 ккал

40 штук
ЗЕМЛЯНИХ ГОРІХІВ
зі шкіркою,
80 г - 100 ккал

1 шматок
КОКОСОВОГО ГОРІХА,
110 г - 405 ккал

По хлібним одиницям розраховуються

СУШЕНІ БОБИ
1 ст. л. з гіркою
20 гр - 65 ккал

ВАРЕНІ БОБИ
3 ст. л. з гіркою
50 гр - 65 ккал

СУШЕНИЙ ГОРОХ
1 ст. л. з гіркою
20 гр - 70 ккал

СВІЖИЙ ЗЕЛЕНИЙ ГОРОШОК
7 ст. л. з гіркою
100 гр - 80 ккал

СУШЕНА СОЧЕВИЦЯ
1 ст. л. з гіркою
20 гр - 65 ккал

ВАРЕНА СОЧЕВИЦЯ
2 ст. л. з гіркою
50 гр - 65 ккал

КУКУРУДЗЯНІ ЗЕРНА варені
3 ст. л. з гіркою
50 гр - 65 ккал

СОЄВІ БОБИ
4 ст. л. з гіркою
45 гр - 85 ккал

КАРАМЕЛЬ
4 - 5 шт.
1 шт. - 15 г - 58 ккал

ШОКОЛАД ТЕМНИЙ ГІРКИЙ
⅕ плитки
20 г - 108 ккал

ЗЕМЛЯНІ ГОРІХИ
¼ склянка,
60 г - 375 ккал

ФІСТАШКИ
½ склянка,
60 г - 385 ккал

КЕДРОВІ ГОРІХИ
¼ склянка,
60 г - 410 ккал

ПІВДЕННИЙ ГОРІХ
¾ склянка,
110 г - 775 ккал

МЕД
1 ст. л. без гірки
10 - 12 г - 50 ккал

ВОЛОСЬКІ ГОРІХИ (плоди)
6 ст. л. з гіркою
90 г - 630 ккал

МИГДАЛЬ неочищений
¾ склянка,
60 г - 385 ккал

ЛІСОВІ ГОРІХИ
¾ склянка,
90 г - 590 ккал

МАК
¾ склянка,
150 г - 790 ккал

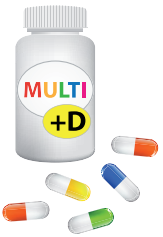
КОКОСОВА СТРУЖКА
1½ склянка,
100 г - 1150 ккал

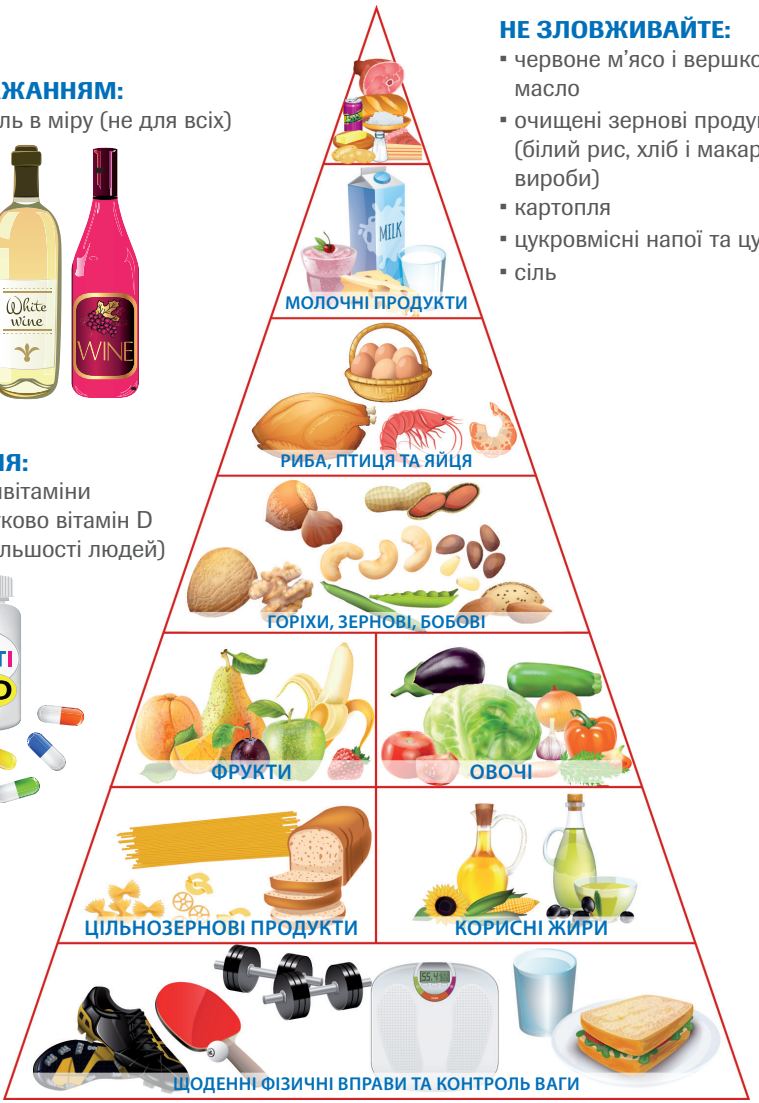
Піраміда харчування

Піраміда харчування є ілюстрацією збалансованого способу харчування, розробленого дієтологами. Ключовий принцип, закладений в основу піраміди, - щоденні фізичні навантаження, контроль ваги, споживання достатньої кількості рідини (води). Продукти, які знаходяться в нижній частині піраміди, повинні вживатися в їжу якомога частіше, водночас, ті що знаходяться на вершині - слід уникати або вживати в обмежених кількостях.

ЗА БАЖАННЯМ:
алкоголь в міру (не для всіх)

ЩОДНЯ:
мультивітаміни
і додатково вітамін D
(для більшості людей)





НЕ ЗЛОВЖИВАЙТЕ:

- червоне м'ясо і вершкове масло
- очищені зернові продукти (білий рис, хліб і макаронні вироби)
- картопля
- цукровмісні напої та цукерки
- сіль

Догляд за ногами

Хворому на діабет надзвичайно важливо приділяти особливу увагу догляду за своїми стопами. Діабет може викликати пошкодження нервів (нейропатію) та судин (ангіопатію). Як наслідок виникають виразки на ногах, що інфікуються та довго не загоюються. Також можливе інфікування кісток (остеомієліт) та насамкінець виникнення гангрени. Якщо вчасно не запобігти даним ускладненням, це може призвести до ампутації ніг.

Що необхідно робити

- Щодня оглядайте свої стопи.
- Щодня мийте ноги. Вода не повинна бути ні гарячою, ні холодною, її температуру можна перевірити, опустивши у воду термометр.
- Обережно і ретельно (не розтираючи) витирайте стопи м'яким рушником, особливо між пальцями.
- Якщо шкіра груба і суха, нанесіть зволожуючий крем для шкіри, але не між пальцями, де шкіра і так достатньо волога.
- Щодня змінюйте шкарпетки або панчохи.
- Щодня перед тим, як надіти своє взуття, оглядайте його - чи не потрапили в нього сторонні предмети, чи не пошкоджена підкладка і т.ін.
- Купуйте тільки те взуття, що не стискає стопу.
- Обробляйте нігті на ногах пилкою прямо, не закругляючи куточки. Це легше зробити після душу, коли вода добре пом'якшила нігті.
- При незначних травмах проведіть обробку спеціальними засобами (мірамістин, хлоргексидин) і накладіть стерильну пов'язку.
- Звертайтеся до кабінету «Діабетична стопа» при виникненні будь яких проблем зі стопами.

Щорічно Ваші стопи повинен оглядати фахівець кабінету «Діабетична стопа».

Чого не потрібно робити

- Не піддавайте ноги впливу дуже високих і дуже низьких температур.
- Не користуйтеся грілками або іншими гарячими предметами. Не сидіть близько до вогню і радіаторів опалення.
- Ніколи не користуйтеся хімічними речовинами або препаратами для розм'якшення мозолів, не намагайтеся самостійно видалити мозолі ріжучими інструментами.

- Не залишайте без уваги навіть найменші пошкодження на стопах, та не обробляйте їх йодом, спиртом, «зеленкою» і іншими засобами, що можуть подразнити шкіру.
- Не надягайте взуття на босу ногу.
- Не ходіть босоніж (без взуття).
- Не допускайте сухості і тріщин шкіри стоп, не забувайте користуватися зволожуючими кремами.
- Не користуйтеся ножицями для обробки нігтів.
- Не носіть заштопані шкарпетки.

Діагностичні дослідження і консультації пацієнтів з цукровим діабетом 2 типу

Показник	Частота
Самоконтроль рівня глюкози у крові (натще і через 2 години після їжі)	На початку захворювання і при декомпенсації - щоденно
Глікозильований гемоглобін (HbA1c)	1 раз на 3 місяці при компенсації - 1 раз на 6 місяців
Біохімічний аналіз крові (загальний білок, холестерин, тригліцериди, білірубін, АСТ, АЛТ, сечовина, сечова кислота, креатинін, калій, натрій, кальцій)	1 раз на 6 місяців
Загальний аналіз крові	1 раз на 6 місяців
Загальний аналіз сечі	За призначенням, але не рідше 2 разів на рік
Мікроальбумінурія	1 раз на рік
Контроль артеріального тиску	При кожному відвідуванні лікаря
ЕКГ	Щорічно та при необхідності
Огляд ніг	При кожному відвідуванні лікаря
Ендокринолог	Щомісячно та за необхідності
Флюорографія ОГК	Щорічно
Окуліст	Щорічно, за призначенням – частіше
Невролог, кабінет діабетичної стопи	Щорічно, за призначенням – частіше

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

*** через 2 години після початку прийому їжі**

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

*** через 2 години після початку прийому їжі**

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

*** через 2 години після початку прийому їжі**

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

*** через 2 години після початку прийому їжі**

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

*** через 2 години після початку прийому їжі**

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

*** через 2 години після початку прийому їжі**

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

*** через 2 години після початку прийому їжі**

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

*** через 2 години після початку прийому їжі**

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

*** через 2 години після початку прийому їжі**

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

*** через 2 години після початку прийому їжі**

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

*** через 2 години після початку прийому їжі**

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

*** через 2 години після початку прийому їжі**

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

*** через 2 години після початку прийому їжі**

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

*** через 2 години після початку прийому їжі**

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

*** через 2 години після початку прийому їжі**

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

*** через 2 години після початку прийому їжі**

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

*** через 2 години після початку прийому їжі**

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

*** через 2 години після початку прийому їжі**

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

*** через 2 години після початку прийому їжі**

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

*** через 2 години після початку прийому їжі**

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

*** через 2 години після початку прийому їжі**

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

*** через 2 години після початку прийому їжі**

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

*** через 2 години після початку прийому їжі**

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

Дата	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном / вночі
	до	після*	до	після*	до	після*	22:00 / 3:00 години
Цукор у крові							
Доза інсуліну							

*** через 2 години після початку прийому їжі**

1 крок:
Заповніть **дати** днів, протягом яких Ви будете записувати результати контролів Вашого рівня глюкози у крові.

2 крок:
Визначить рівень глюкози у крові за допомогою глюкометра у **відповідний період**.

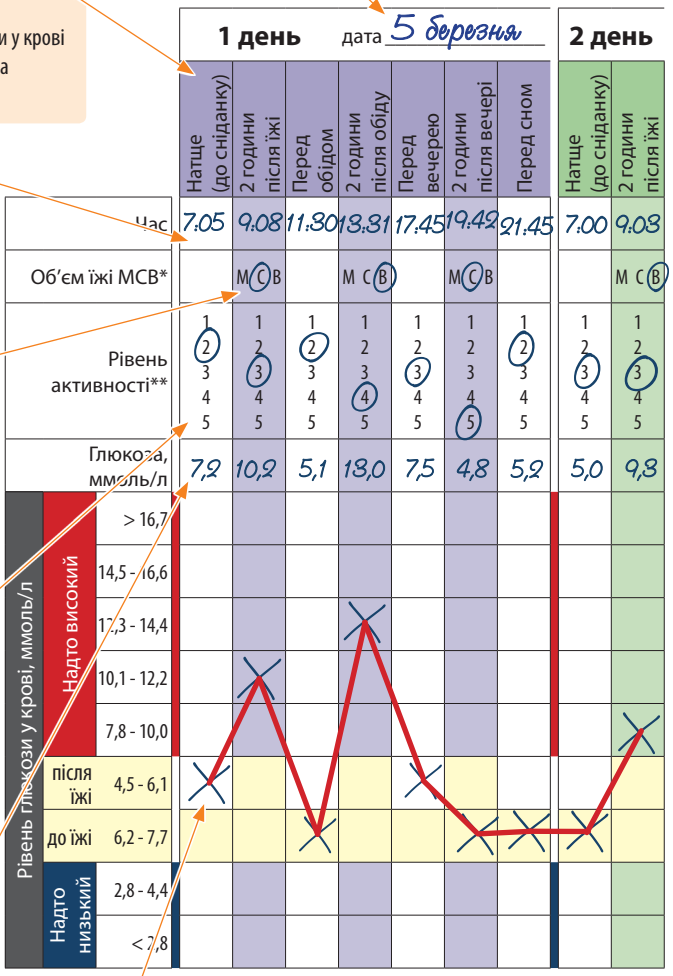
3 крок:
Зафіксуйте час проведення контролю в графі «**Час**».

4 крок:
Основуючись на Ваших звичках, опишіть **об'єм їжі** обвівши колом **М**алий, **С**ередній і **В**еликий.

5 крок:
Визначить Вашу фізичну активність на момент проведення контролю і обведіть колом відповідний **рівень**.

6 крок:
Впишіть Ваш **рівень глюкози у крові** після контролю.

7 крок:
Відмітьте Ваш **рівень глюкози у крові** у відповідній комірці нижче.
Потім об'єднайте комірки в кінці дня.



Об'єм їжі МСВ*
М - малий
С - середній
В - великий

Рівень активності**
1. Незначна фізична активність
2. Помірні фізичні навантаження
3. Більш інтенсивні фізичні навантаження
4. Більш часті і інтенсивні фізичні навантаження
5. Висока фізична активність

			1 день дата_____							**2 день** дата_____							**3 день** дата_____						
			Натще (до сніданку)	2 години після їжі	Перед обідом	2 години після обіду	Перед вечерею	2 години після вечері	Перед сном	Натще (до сніданку)	2 години після їжі	Перед обідом	2 години після обіду	Перед вечерею	2 години після вечері	Перед сном	Натще (до сніданку)	2 години після їжі	Перед обідом	2 години після обіду	Перед вечерею	2 години після вечері	Перед сном
Час																							
Об'єм їжі МСВ*				М С В		М С В		М С В			М С В		М С В		М С В			М С В		М С В		М С В	
Рівень активності**			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Глюкоза, ммоль/л																							
Рівень глюкози у крові, ммоль/л *	Надто високий	> 16,7																					
		14,5 - 16,6																					
		12,3 - 14,4																					
		10,1 - 12,2																					
		7,8 - 10,0																					
	до еды	4,5 - 6,1																					
	после еды	6,2 - 7,7																					
	Надто низький	2,8 - 4,4																					
		< 2,8																					

			1 день дата_____							2 день дата_____							3 день дата_____						
			Натще (до сніданку)	2 години після їжі	Перед обідом	2 години після обіду	Перед вечерею	2 години після вечері	Перед сном	Натще (до сніданку)	2 години після їжі	Перед обідом	2 години після обіду	Перед вечерею	2 години після вечері	Перед сном	Натще (до сніданку)	2 години після їжі	Перед обідом	2 години після обіду	Перед вечерею	2 години після вечері	Перед сном
Час																							
Об'єм їжі МСВ*				М С В		М С В		М С В			М С В		М С В		М С В			М С В		М С В		М С В	
Рівень активності**			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Глюкоза, ммоль/л																							
Рівень глюкози у крові, ммоль/л *	Надто високий	> 16,7																					
		14,5 - 16,6																					
		12,3 - 14,4																					
		10,1 - 12,2																					
		7,8 - 10,0																					
	до еды	4,5 - 6,1																					
	после еды	6,2 - 7,7																					
	Надто низький	2,8 - 4,4																					
		< 2,8																					

			1 день дата _____							2 день дата _____							3 день дата _____						
			Натще (до сніданку)	2 години після їжі	Перед обідом	2 години після обіду	Перед вечерею	2 години після вечері	Перед сном	Натще (до сніданку)	2 години після їжі	Перед обідом	2 години після обіду	Перед вечерею	2 години після вечері	Перед сном	Натще (до сніданку)	2 години після їжі	Перед обідом	2 години після обіду	Перед вечерею	2 години після вечері	Перед сном
Час																							
Об'єм їжі МСВ*				М С В		М С В		М С В			М С В		М С В		М С В			М С В		М С В		М С В	
Рівень активності**			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Глюкоза, ммоль/л																							
Рівень глюкози у крові, ммоль/л *	Надто високий	> 16,7																					
		14,5 - 16,6																					
		12,3 - 14,4																					
		10,1 - 12,2																					
		7,8 - 10,0																					
	до еды	4,5 - 6,1																					
	после еды	6,2 - 7,7																					
	Надто низький	2,8 - 4,4																					
		< 2,8																					

			1 день дата _____							2 день дата _____							3 день дата _____						
			Натще (до сніданку)	2 години після їжі	Перед обідом	2 години після обіду	Перед вечерею	2 години після вечері	Перед сном	Натще (до сніданку)	2 години після їжі	Перед обідом	2 години після обіду	Перед вечерею	2 години після вечері	Перед сном	Натще (до сніданку)	2 години після їжі	Перед обідом	2 години після обіду	Перед вечерею	2 години після вечері	Перед сном
Час																							
Об'єм їжі МСВ*				М С В		М С В		М С В			М С В		М С В		М С В			М С В		М С В		М С В	
Рівень активності**			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Глюкоза, ммоль/л																							
Рівень глюкози у крові, ммоль/л *	Надто високий	> 16,7																					
		14,5 - 16,6																					
		12,3 - 14,4																					
		10,1 - 12,2																					
		7,8 - 10,0																					
	до еды	4,5 - 6,1																					
	после еды	6,2 - 7,7																					
	Надто низький	2,8 - 4,4																					
		< 2,8																					

			1 день дата _____							**2 день** дата _____							**3 день** дата _____						
			Натще (до сніданку)	2 години після їжі	Перед обідом	2 години після обіду	Перед вечерею	2 години після вечері	Перед сном	Натще (до сніданку)	2 години після їжі	Перед обідом	2 години після обіду	Перед вечерею	2 години після вечері	Перед сном	Натще (до сніданку)	2 години після їжі	Перед обідом	2 години після обіду	Перед вечерею	2 години після вечері	Перед сном
Час																							
Об'єм їжі МСВ*				М С В		М С В		М С В			М С В		М С В		М С В			М С В		М С В		М С В	
Рівень активності**			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Глюкоза, ммоль/л																							
Рівень глюкози у крові, ммоль/л *	Надто високий	> 16,7																					
		14,5 - 16,6																					
		12,3 - 14,4																					
		10,1 - 12,2																					
		7,8 - 10,0																					
	до еды	4,5 - 6,1																					
	после еды	6,2 - 7,7																					
	Надто низький	2,8 - 4,4																					
		< 2,8																					

			1 день дата _____							2 день дата _____							3 день дата _____						
			Натще (до сніданку)	2 години після їжі	Перед обідом	2 години після обіду	Перед вечерею	2 години після вечері	Перед сном	Натще (до сніданку)	2 години після їжі	Перед обідом	2 години після обіду	Перед вечерею	2 години після вечері	Перед сном	Натще (до сніданку)	2 години після їжі	Перед обідом	2 години після обіду	Перед вечерею	2 години після вечері	Перед сном
Час																							
Об'єм їжі МСВ*				М С В		М С В		М С В			М С В		М С В		М С В			М С В		М С В		М С В	
Рівень активності**			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Глюкоза, ммоль/л																							
Рівень глюкози у крові, ммоль/л *	Надто високий	> 16,7																					
		14,5 - 16,6																					
		12,3 - 14,4																					
		10,1 - 12,2																					
		7,8 - 10,0																					
	до еды	4,5 - 6,1																					
	после еды	6,2 - 7,7																					
	Надто низький	2,8 - 4,4																					
		< 2,8																					

Дата	АД		Пульс		Вага	Примітка
	утро	вечір	утро	вечір		

Рівень HbA1c

Дата	Рівень HbA1c	Дата	Рівень HbA1c	Дата	Рівень HbA1c

НОТАТКИ

Інформація призначена для пацієнтів, які страждають на цукровий діабет

Інформація, що міститься в даній брошурі призначена для освітніх цілей. Вона не може бути використана замість консультації лікаря.

Самолікування може бути шкідливим для вашого здоров'я.

Поскаржитись на якість медичного обладнання ТМ Акку-Чек Ви можете за контактними реквізитами офісу або на електронну адресу: ukraine.accu-chek@roche.com

Для отримання детальної інформації з приводу гарантійного обслуговування або використання медичного обладнання ТМ Акку-Чек звертайтесь на телефон гарячої лінії Акку-Чек 0 800 300 540[1].

Режим роботи гарячої лінії Акку-Чек:
з понеділка по п'ятницю, з 9:00 по 18:00.

[1] Обслуговується ТОВ Діалог Діагностікс

Підготовлено при інформаційній та фінансовій підтримці ТОВ «Рош Україна».

Повідомити про побічні явища під час лікування лікарським засобом ТОВ «Рош Україна» або поскаржитись на якість лікарського засобу Ви можете за контактними реквізитами офісу або на електронну адресу: ukraine.safety@roche.com

Запит медичної інформації про лікарські засоби ТОВ «Рош Україна» Ви можете надіслати на електронну адресу: ukraine.medinfo@roche.com.

ТОВ «Рош Україна», підрозділ Діабет,
м. Київ, 04070, вул. П.Сагайдачного, 33.
Тел.: +380 (44) 354 30 40, факс: +380 (44) 354 304.
www.roche.ua

Roche Diabetes Care GmbH
Sandhofer Strasse 116
68305 Mannheim, Germany
www.accu-chek.com.ua

«Рош Діабетес Кеа ҐмбХ»,
Зандгофер Штрассе 116
68305, Мангайм, Німеччина

UA.TR.116

Уповноважений представник в Україні:
ТОВ «Рош Україна»,
Україна, 04070, м. Київ, вул. Петра Сагайдачного, 33
E-mail: ukraine.accu-chek@roche.com

Офіційний імпортер:
ТОВ «Діалог Діагностікс»,
Україна, 04205, м. Київ, проспект Оболонський 32.
Телефон гарячої лінії 0 800 300 540.
E-mail: info@dialogd.com