

Regulování krevního cukru počítáním sacharidů

sanofi

V tomto informačním dopise budeme hovořit o tom, jak počítání sacharidů, neboli počítání počtu gramů sacharidů v jídle, může pomoci kontrolovat krevní cukr.



Jíst vyváženou stravu obsahující zdravé potraviny (ovoce, zeleninu, celozrnné obiloviny a libové bílkoviny) je důležité pro každého, ale strava může osoby s diabetem 1. typu (T1D) ovlivňovat jinak.

Při jídle se sacharidy štěpí na glukózu, která poskytuje tělu energii, a hladina krevního cukru stoupá.

- Osoby s T1D musejí k vyrovnání vzestupu krevního cukru způsobeného sacharidy v jídle užívat inzulín.
- Aby bylo možné zvolit dávku inzulínu odpovídající množství sacharidů, které sníte, musíte přesně znát, kolik gramů sacharidů Vaše jídlo obsahuje.
- Můžete požádat svého lékaře o „poměr inzulínu k sacharidům“, který budete při každém jídle používat.

Příklad poměru inzulínu k sacharidům: Pokud je poměr nějaké osoby 1 ku 10, bude tato osoba muset užít 1 jednotku inzulínu na každých 10 gramů sacharidů, které sní.

Přečtením nutričního štítku můžete zjistit, kolik sacharidů dané jídlo obsahuje. Jen si nezapomeňte všimnout i velikosti porce. Malá potravinová váha nebo odměrný kalíšek mohou pomoci stanovit množství jídla, které potřebujete.

Některá jídla nemají štítky, například čerstvé ovoce nebo zelenina, ale existují aplikace a internetové stránky, které Vám mohou pomoci spočítat obsah sacharidů.

Množství bílkovin a tuku, které sníte, může také ovlivnit hladiny krevního cukru tím, že změní rychlost, jakou Vaše tělo sacharidy vstřebává. Když budete nosit monitor pro nepřetržitě sledování glykémie, nebo si ručně kontrolovat krevní cukr, může Vám to pomoci porozumět tomu, jak rozdílná jídla ovlivňují hladiny krevního cukru.

Pokud chcete více informací o počítání sacharidů, promluvte si se zkoušejícím lékařem.

Pokud chcete získat více informací o klinickém hodnocení FABULINUS, zeptejte se zkoušejícího lékaře.

Děkujeme Vám za to, že nadále podporujete klinické hodnocení FABULINUS!

Nutrition Facts*	
6 servings per container	
Serving size	1 cup (230g)
Amount per serving	
Calories	250
% Daily Value*	
Total Fat 12g	14%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 8mg	3%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 5g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 11g	
Vitamin D 4mcg	20%
Calcium 210mg	16%
Iron 4mg	22%
Potassium 380mg	8%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

*Toto je příklad nutričního štítku. Nutriční štítek může ve Vaší zemi vypadat jinak.