



dłuższe
życie z cukrzycą

PFED radzi

w ramach kampanii

„Dłuższe życie z cukrzycą”



facebook.com/DluzszeZycieZCukrzyca

www.dluzszezyciezcukrzyca.pl

Pierwsze miesiące nowego roku to czas karnawału

W wielu kulturach karnawał ma różne funkcje i znaczenie. Najczęściej jest to czas balów kostiumowych, biesiadowania, muzyki, tańca i fajerwerków. Edukacja diabetologiczna oraz narzędzia, jakimi dysponują osoby z cukrzycą, nie wykluczają dobrej samokontroli cukrzycy przy jednocześnie dobrej zabawie. Aby kontrola cukrzycy nie stanowiła problemu przygotowaliśmy niezbędny o nazwie **GIPKI**. To akronim, który powstał od 5 słów, które wiążą się z chorobą i które warto wziąć pod uwagę planując własną strategię samokontroli cukrzycy w czasie zabawy karnawałowej.

G - glukoza. Pomiar i świadomość stężenia glukozy we krwi pozwoli Ci adekwatnie reagować i cieszyć się w trakcie zabawy i po jej zakończeniu. Sprawdź, ewentualnie uzupełnij i zabierz ze sobą sprzęt niezbędny do pomiarów glukozy: paski do glukometru, baterie, sensory, ładowarkę.

Zastanów się jakie wartości glukozy chciałbyś utrzymać, aby zapewniły Ci dobrą zabawę i samopoczucie w tym i kolejnych karnawałach. Być może masz już sprawdzone doświadczenia w monitorowaniu i regulowaniu glukozy w czasie imprezy - warto je zastosować.

Atmosfera zabawy może zmniejszyć twoją uważność na odczuwanie objawów niedocukrzenia, przecukrzenia, a także poczucie czasu. Jeżeli używasz glukometru wyznacz sobie stałe charakterystyczne momenty zabawy lub wybrane godziny, kiedy dodatkowo zmierzysz stężenie glukozy we krwi (poza tymi momentami, kiedy należy robić to zawsze: przed podaniem insuliny, przed posiłkiem, gdy odczuwasz zmianę samopoczucia wskazującego na niedocukrzenie lub przecukrzenia).

Jeżeli używasz systemów do monitorowania glukozy wykorzystaj ich specyficzne funkcje, a w szczególności nie zapomnij o **sprawdzeniu i dostosowaniu ustawień alarmów dla niskiej glikemii**. Warto pamiętać, aby sensor odpowiednio wcześniej założyć w takim miejscu, które zminimalizuje skrępowanie ruchów i/lub ryzyko usunięcia np. podczas tańca. Wyjaśnij zaufanej osobie, z którą się bawisz, co to jest niedocukrzenie i co zrobić, gdyby doszło do takiej sytuacji. Jeżeli to niemożliwe zastosuj biżuterię lub opaski informujące o cukrzycy, które umożliwią odpowiednią pomoc w przypadku niedocukrzenia. Jeżeli podczas zabawy karnawałowej piłeś/aś alkohol lub tańczyłeś/aś, niedocukrzenie może wystąpić jeszcze kilkanaście godzin później.

I - intensywność wysiłku fizycznego. Taniec to stały element karnawału. Stanowi też formę zalecanej aktywności fizycznej, ponieważ poprawia insulinowrażliwość, czyli wykorzystanie glukozy przez tkanki, tym samym zmniejsza jej stężenie we krwi. Wybierając taniec podczas karnawałowej zabawy musisz liczyć się z tym, że tak jak każda długotrwała aktywność fizyczna o umiarkowanej intensywności, spowoduje spadek glukozy we krwi. Dlatego należy uwzględnić ten fakt w dawkowaniu insuliny.

P – posiłek. Pomimo, że karnawałowe stoły są pełne wspaniałych potraw nie zapomnij zabrać i nosić przy sobie glukozy lub innych dobrze przyswajalnych węglowodanów w poręcznej i łatwej do spożycia formie (tabletki, pastylki, żel). Możesz ich potrzebować w przypadku niedocukrzenia. Przyjmując znany produkt, ze ściśle określoną ilością węglowodanów, łatwiej będzie Ci opanować niedocukrzenie. Posiłki dostępne w menu karnawałowym dostarczą Ci węglowodanów złożonych, po które zawsze możesz sięgnąć, ustalając wcześniej, co było przyczyną niedocukrzenia. Jeżeli imprezę karnawałową chcesz spędzić siedząc przy stole, wybieraj potrawy białkowe, jeżeli natomiast tańczysz i/lub spożywasz alkohol – sięgaj po potrawy z większą zawartością węglowodanów złożonych. Wiele nowych potraw, które będziesz pró-

bować może stwarzać Ci trudność w oszacowaniu ilości węglowodanów, a w związku z tym ustaleniu dawki insuliny. Rozwiązaniem może być wcześniejsze zapoznanie się z menu lub czasami udostępnianym na życzenie składem odżywczym posiłków.

Jeżeli korzystasz z aplikacji do monitorowania glukozy zaznacz w niej spożywane po raz pierwszy posiłki, aby w przyszłości uzyskać więcej informacji o reakcji Twojego organizmu na nowe zdarzenia i bardziej świadomie kierować cukrzycą.

K - kieliszek. Zadbaj, aby zawsze Twój kieliszek lub szklanka były pełne wody mineralnej. Pij wodę ciągle, zastąp nią inne napoje i trunki. Jeżeli planujesz spożywać alkohol warto pamiętać, że pity w zamiarze utrudnia samokontrolę, nie tylko cukrzycy. Alkohol z niską zawartością węglowodanów (np. wino), może obniżyć stężenie glukozy we krwi w krótkim czasie po spożyciu, jak i znacznie później np. w trakcie snu po zakończonej zabawie. Dodatkowo, gdy po spożyciu alkoholu wystąpi niedocukrzenie, podanie glukagonu nie będzie skuteczne. Alkohol z wysoką zawartością węglowodanów (drinki ze słodkimi napojami, likierami, syropami, likiery, piwo) może zwiększyć stężenie glukozy we krwi bezpośrednio po spożyciu. Aby zminimalizować ryzyko niedocukrzenia przed i po wypiciu alkoholu, pamiętaj o spożyciu posiłku zawierającego węglowodany o niskim indeksie glikemicznym. Pomyśl o tym, jaki rodzaj alkoholu będziesz spożywać i jak zazwyczaj wpływa na Twoje stężenie glukozy we krwi oraz samopoczucie. Nadużywanie alkoholu może również doprowadzić do wystąpienia kwasicy ketonowej, która jest stanem zagrożenia życia!

I - insulina i inne leki. Insulina to lek, dzięki któremu osoby z cukrzycą mogą cieszyć się życiem i karnawałem. Kluczowe jest oczywiście jej przyjmowanie w odpowiedniej dawce. Planując dawkowanie insuliny zastanów się jak najczęściej się bawisz.

Jeżeli zamierzasz spędzić czas na rozmowach przy stole, przy degustacji potraw i raczej nie tańczysz, to zapotrzebowanie na insulinę będzie większe i wówczas należy rozważyć zwiększenie dawki w zależności od rodzaju i ilości spożywanego na bieżąco posiłku.

Jeżeli będziesz ruszać się i tańczyć, spożywając przy tym niewielkie ilości posiłków, zapotrzebowanie na insulinę będzie mniejsze i wówczas można rozważyć zmniejszenie insuliny bazowej i okołoposiłkowej.

Jeżeli zamierzasz tańczyć, a szczególnie gdy dodatkowo będziesz spożywać alkohol, zapotrzebowanie na insulinę też będzie mniejsze i wówczas również można rozważyć zmniejszenie insuliny bazowej i okołoposiłkowej.

Pamiętaj, o dostosowaniu dawki insuliny, a nie o jej odstawieniu! Sprawdź, ewentualnie uzupełnij i **zabierz** ze sobą sprzęt niezbędny do podawania insuliny oraz insulinę. Zabezpiecz go przed uszkodzeniem.

Baw się dobrze i pamiętaj, za rok też będzie karnawał !!!

Autor opracowania:

Polska Federacja Edukacji w Diabetologii, www.pfed.org.pl

PG-PL-104184