

Мій щоденник

Інформація для пацієнтів,
яким була призначена інсулінотерапія.



змінюємо діабет
разом



ЗМІСТ

Інформація про мене	3
Візити до лікаря	4
Зберігаємо здоров'я і контролюємо діабет	6
Види інсулінів, що застосовуються в лікуванні цукрового діабету	8
Діабетичний кетоацидоз	10
Цільові рівні контролю діабету	12
Здорове харчування	13
Фізичні навантаження	24
Введення інсуліну	30
Життя з цукровим діабетом	34
Відносини з батьками	35
Шкільні екскурсії	36
Іспити	37
Щоденник	38
Мої улюблені страви та продукти, які я часто вживаю	77
Мої нотатки	81



Інформація про мене

Прізвище та Ім'я _____

Вік _____

Адреса _____

Інсулін _____

Важливі номери:

Домашній телефон _____

Мобільний телефон мами _____ ПІБ _____

Мобільний телефон тата _____ ПІБ _____

Телефон лікаря _____ ПІБ _____



Візити до лікаря

Дата візиту _____

Вага _____

Зріст _____

Глікований гемоглобін (HbA_{1c}) _____

Призначене лікування _____

Наступний візит до лікаря _____

Візити до лікаря

Дата візиту _____

Вага _____

Зріст _____

Глікований гемоглобін (HbA_{1c}) _____

Призначене лікування _____

Наступний візит до лікаря _____

Візити до лікаря

Дата візиту _____

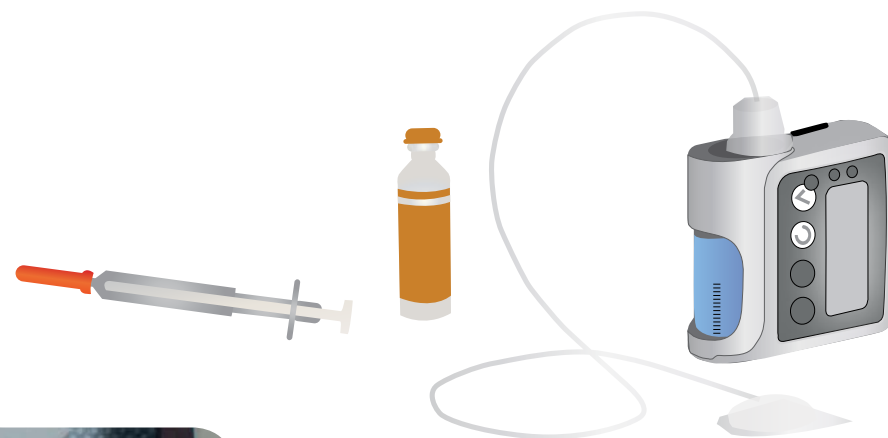
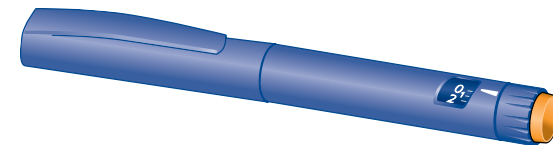
Вага _____

Зріст _____

Глікований гемоглобін (HbA_{1c}) _____

Призначене лікування _____

Наступний візит до лікаря _____



Зберігаємо здоров'я і контролюємо діабет

Інсулін та цукровий діабет

Інсулін – це гормон, який виробляється спеціальними клітинами підшлункової залози, він допомагає регулювати обмін вуглеводів і жирів в організмі людини. Інсулін необхідний також для засвоєння глюкози клітинами нашого організму. **Глюкоза – є основним джерелом енергії для більшості клітин організму, і без неї ми не можемо жити.** Якщо інсуліну виробляється мало чи його зовсім не стає, глюкоза залишається в крові і не потрапляє до клітин, тому рівень глюкози (цукру) в крові підвищується. Це дуже небезпечно.

Цукровий діабет 1-го типу – це автоімунне захворювання, яке може бути спричинене вірусним захворюванням (вітрянка, кір, грип і т. п.) або стресом. Стається збій в організмі і клітини імунної системи отримують сигнал: зруйнувати свої власні клітини підшлункової залози. В результаті цього, клітин в підшлунковій залозі стає менше і менше виробляється інсуліну. **Виникає нестача інсуліну і підвищується рівень цукру в крові. Оскільки свого власного інсуліну не вистачає, його необхідно вводити ззовні.**



ЛАРС МАЙРЕР
Норвегія
Ларс живе з діабетом 1-го типу



У здорової людини, інсулін синтезується в невеликій кількості протягом цілої доби. Це **базальна секреція інсуліну**.



Після прийому їжі, коли в крові підвищується рівень глюкози, виділяється додаткова порція **«харчового» інсуліну – болюс**.

Об'єм болюса інсуліну залежить від кількості та якості спожитої їжі.



Види інсулінів, що застосовуються в лікуванні цукрового діабету у дітей і підлітків



Базальний інсулін

Інсулін тривалої дії, що відтворює базальний рівень секреції інсуліну. Існують людські базальні інсуліни і аналоги базального інсуліну. Сучасні аналоги базального інсуліну, на відміну від людських інсулінів, забезпечують постійний безпиковий рівень інсуліну в крові протягом доби, що сприяє зменшенню ризику гіпоглікемії. Крім цього, аналоги базального інсуліну, на відміну від людських інсулінів, випускаються у вигляді розчину, і їх не потрібно перемішувати перед ін'єкцією. Це дозволяє швидко виконати ін'єкцію і забезпечує точне дозування інсуліну.



Болюсний інсулін

Інсулін короткої дії, що вводиться перед прийомом їжі для зниження рівня цукру в крові після їжі. Сучасні ультракороткі аналоги болюсного інсуліну починають працювати відразу після ін'єкції, тому їх можна вводити одразу перед їжею, під час їжі або, при потребі, після їжі. Це забезпечує більш гнучкий режим харчування і введення точної дози інсуліну, яку можна змінювати в залежності від кількості і складу їжі. Це також сприяє зниженню ризику гіпоглікемії. А людський інсулін короткої тривалості дії необхідно вводити за 30 хвилин перед їжею, для того щоб він встиг

своєчасно вплинути на рівень цукру в крові. Необхідно пам'ятати, що після введення болюсного інсуліну ні в якому разі не можна пропускати прийом їжі, тому що виникне гіпоглікемія.

Для контролю діабету дуже важливе щоденне введення інсуліну. Введення інсуліну шляхом ін'єкцій чи за допомогою помпи, допомагає клітинам засвоювати глюкозу і регулює рівень цукру в крові. Якщо застосовується інсулін в ін'єкціях, його необхідно вводити декілька разів на день. Потреба в дозі інсуліну не завжди однакова. Вона залежить від фізичної активності, їжі, яку споживають, віку людини і стану здоров'я. Під час зростання дитини, особливо в підлітковому віці, чи при гострих захворюваннях потреба в інсуліні значно збільшується.

С'юд ІГДІР
Туреччина
С'юд живе з діабетом 1-го типу

Що станеться, якщо я забуду ввести інсулін?

Пропуск ін'єкції інсуліну призведе до підвищення рівня цукру в крові.

Коли рівень цукру в крові стає занадто високим, людина може відчувати:

- Почуття голоду
- Сильну спрагу
- Втому та фізичне виснаження
- Часте сечовипускання
- Розмитий та нечіткий зір

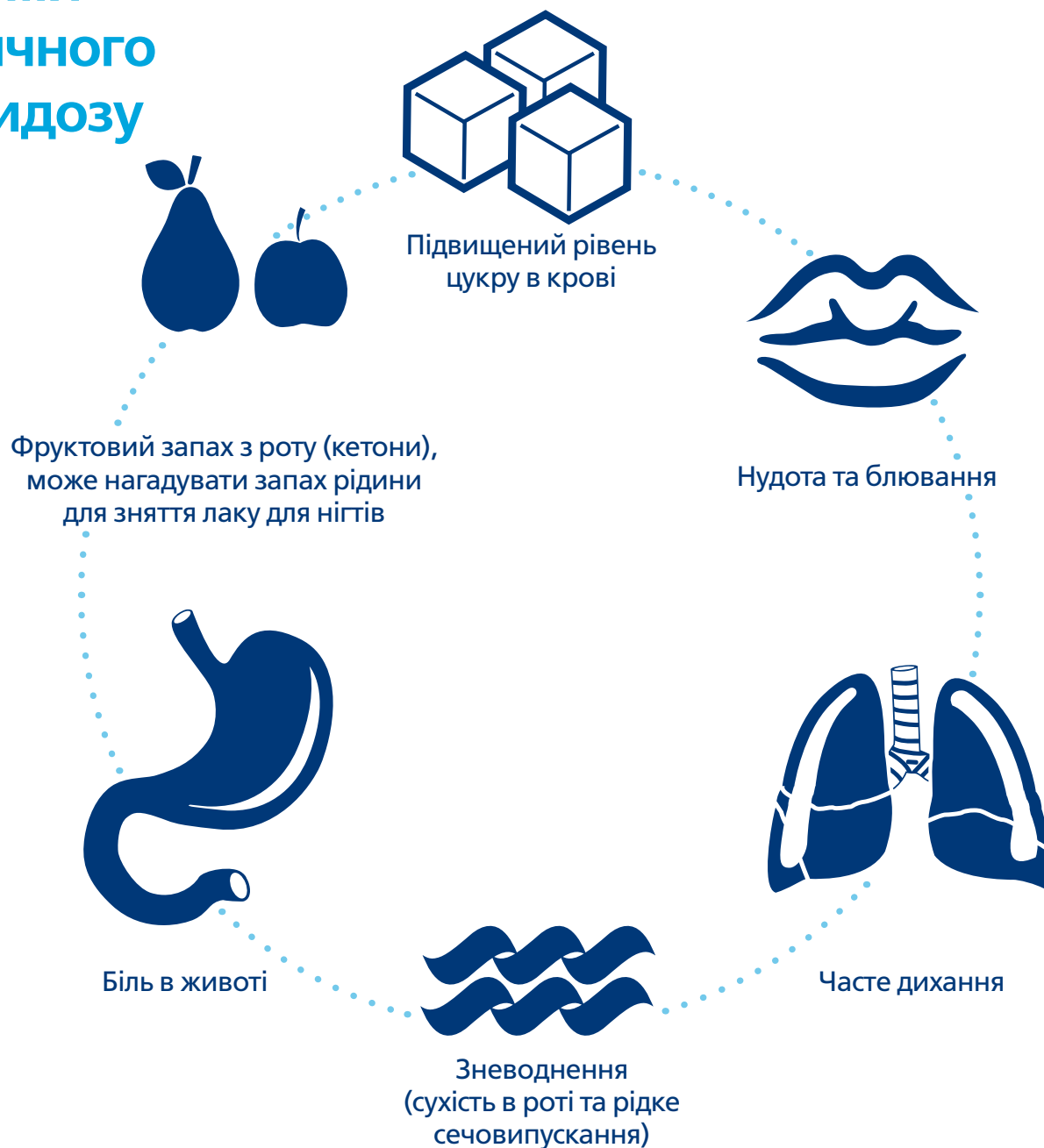
Діабетичний кетозидоз

Якщо своєчасно не знизити високий рівень цукру в крові, це може призвести до такого загрозового стану, як діабетичний кетозидоз (ДКА).

ДКА виникає при недостатній кількості інсуліну в організмі людини. Глюкоза не може засвоюватися і, для забезпечення клітин енергією, починають використовуватися жири. Але при цьому утворюються такі токсичні речовини, як кетони.



Симптоми діабетичного кетоза



Уважно слідкуйте за своїм самопочуттям

Виявити підвищений рівень кетонів можна за допомогою аналізу крові або сечі. Тому при високих показниках рівня цукру в крові, необхідно перевіряти рівень кетонів, особливо при поганому самопочутті.

Якщо у Вас з'явився будь-який із симптомів ДКА, не зволікаючи сповістіть про це батьків, викладача або зверніться до лікаря.

ДКА – це небезпечний стан, при якому необхідна невідкладна медична допомога.

При поганому контролі рівня цукру в крові, зростає ризик розвитку серйозних хронічних ускладнень діабету. Доведено, що довготривалий високий рівень цукру в крові є причиною розвитку проблем з нижніми кінцівками, очима, нирками, нервовою системою або серцем. Хороший контроль рівня цукру в крові може попередити розвиток цих ускладнень в майбутньому.

Пам'ятайте – при хорошому контролі діабету, Ви можете жити повноцінним життям.

Цільові рівні контролю діабету*

Необхідно притримуватись таких показників рівня цукру в крові:

Натще/перед їжею – від 4 до 7 ммоль/л

Через 2 години після їжі – від 5 до 10 ммоль/л

Перед сном – 4,4 до 7,8 ммоль/л

HbA_{1c} < 7,0%

Основою хорошого життя з діабетом є збалансоване харчування, правильне дозування інсуліну та фізична активність. Життя з діабетом – це розуміння свого організму. Коли Ви дізнаєтесь, як Ваш організм реагує на різні види фізичних навантажень, на ту чи іншу їжу, Вам стане набагато легше контролювати рівень цукру в крові.



ЕЛОЇЗА БАРЕТ
Великобританія
Елоїза живе з діабетом 1-го типу

* ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2018. Pediatric Diabetes 2018;19 (Suppl. 27):105-114.

Здорове харчування

Дуже важливо налаштувати та дотримуватися здорового та збалансованого харчування. Як правило, режим харчування складається з трьох основних прийомів їжі та 1-2 перекусів, які залежать від виду інсуліну, що застосовується, та фізичної активності протягом дня.

Збалансоване харчування – це коли в добовому харчуванні присутні всі групи харчових продуктів – вуглеводи, білки, жири. Ніколи не обмежуйте своє харчування якоюсь окремою групою продуктів.



Харчування при цукровому діабеті

При цукровому діабеті 1-го типу, правила харчування і введення інсуліну спершу можуть здаватись надскладними. Але з часом, Ви станете експертами в тому, як різні продукти можуть впливати на рівень цукру в крові. Спробуйте вести щоденник харчування. Робіть нотатки та малюйте продукти. В цьому щоденнику є декілька сторінок для ведення такого харчового щоденника.

Основний принцип харчування при цукровому діабеті 1-го типу – збалансованість. Таке харчування насправді нічим особливим не відрізняється від харчування людей без діабету.

Збалансоване харчування складається з:

- 50-55% вуглеводів
- 25-35% жирів
- 15-20% білків

БІЛКИ ТА ЖИРИ

м'ясо, курка,
риба, яйця, сир

Не підвищують
рівень цукру
в крові





ОВОЧІ

броколі, капуста, салат, помідори,
огірки, морква, спаржа,
перець болгарський, гарбуз

**Ці продукти незначно підвищують
рівень цукру в крові**

ПРОСТІ ВУГЛЕВОДИ

картопля, макаронні вироби, рис,
молоко, солодощі, фрукти

**Продукти, що підвищують
рівень цукру в крові**

Продукти, що містять вуглеводи, не всі однакові.

Глюкоза (прості, легкі вуглеводи)	Крохмаль (складні вуглеводи)	Клітковина (складні вуглеводи)
Фрукти та сік	Картопля	Фрукти та овочі
Молоко та йогурт	Хліб	Хліб з борошна грубого помелу
Торт, тістечка	Макаронні вироби	Вівсяні пластівці «Геркулес»
Печиво	Рис	Боби та сочевиця
Пластівці	Кукурудза	Горіхи
Цукерки	Горох	
Вода солодка газована	Боби	



Прості вуглеводи швидко перетравлюються, швидко всмоктуються та, відповідно, швидко підвищують рівень цукру в крові. Такі вуглеводи ще називають **вуглеводами з високим глікемічним індексом (ГІ)**. В добовому раціоні будь-якої людини швидких вуглеводів **має бути не більше 20%**. Вони починають всмоктуватись вже в ротовій порожнині та через 5-10 хвилин після вживання потрапляють в кров. Прості вуглеводи містяться в цукрі, меді, фруктових соках. Швидше за все всмоктується глюкоза (виноградний цукор). Саме тому виноград, виноградний сік і родзинки швидко підвищують рівень цукру в крові. І саме такі продукти найкраще приймати при гіпоглікемії (низький рівень цукру в крові).

Складним вуглеводам необхідний тривалий час для засвоєння. **Їх також називають вуглеводами з низьким ГІ**. В денному раціоні складних вуглеводів **має бути 80% від всіх вуглеводів**. Складні вуглеводи містять крохмаль. Перш ніж потрапити в кров, крохмаль має бути розщепленим травними ферментами до глюкози. Процес розщеплення крохмалю триває певний час, тому продукти, які містять у своєму складі крохмаль, повільно підвищують рівень цукру в крові. Після споживання складних вуглеводів довгий час не хочеться їсти. До таких вуглеводів відносяться картопля, крупи, зернові, бобові, вироби з муки, макаронні вироби.

Клітковина містить вуглеводи, які не засвоюються організмом. Це група харчових волокон, до яких відноситься клітковина, пектини та гуар. Вони не розщеплюються та не всмоктуються в кров, проходять транзитом через весь шлунково-кишковий тракт, забираючи на себе все шкідливе та непотрібне організму, що утворюється в процесі обміну речовин або надходить ззовні (токсини, мікроби, радіонукліди, важкі метали, холестерин і т.п.). Харчові волокна сприяють нормалізації роботи кишечника та очищенню організму. Тому в добовому раціоні їх має бути достатньо.

Продукти, які підвищують рівень цукру в крові, необхідно підраховувати для розрахунку дози інсуліну, що вводиться під їжу. Їх поділяють на 5 груп:

1. Зернові – хліб та вироби з муки, макаронні вироби, крупи та кукурудза.
2. Фрукти та ягоди.
3. Картопля.
4. Молоко та молочні продукти.
5. Продукти, які містять простий цукор.

Підрахунок вуглеводів допоможе Вам зрозуміти, як їжа впливає на рівень цукру в крові, і контролювати його.

При діабеті зовсім не обов'язково дотримуватись суворого режиму харчування та вживати лише спеціальні продукти, особливо якщо інсулін вводиться перед їжею, як при режимі багатократних ін'єкцій чи лікуванні помпою. Однак, важливо мати стабільні звички в харчуванні та знати вміст вуглеводів в продуктах. Для полегшення підрахунку кількості вуглеводів в продуктах та розрахунку необхідної кількості інсуліну для засвоєння цих вуглеводів була розроблена **система Хлібних Одиниць (ХО)**, або іншими словами, система заміни одиниць вуглеводів.

Вміння правильно підраховувати ХО та визначити дозу інсуліну – правило №1 при цукровому діабеті 1-го типу.



1 ХО відповідає 12 г вуглеводів.

1 ХО підвищує рівень цукру в крові в середньому на 1,7-2,2 ммоль/л.

Для засвоєння 1 ХО необхідно 1-2 ОД інсуліну.



Рекомендована добова кількість ХО залежить від віку, статі та маси тіла:

4-6 років	12-13 ХО
7-10 років	15-16 ХО
11-14 років	18-20 ХО (хлопці) 16-17 ХО (дівчата)
15-18 років	19-21 ХО (хлопці) 17-18 ХО (дівчата)

КАЙЛІ СІМС

Австралія

Кайлі живе з діабетом 1-го типу

Підліткам з надлишковою масою тіла необхідно споживати меншу кількість ХО, ніж зазначено рекомендаціях.

Існують спеціальні таблиці, в яких вказана вага чи кількість порцій різних продуктів, що відповідають 1 ХО.

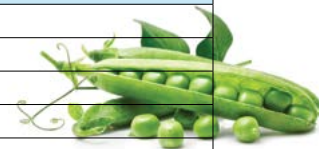
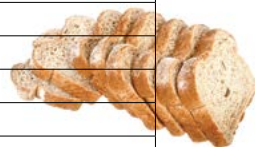
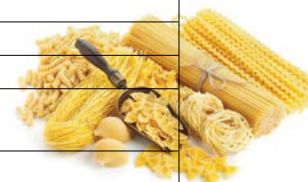
Правила прийому їжі:

- Основні та додаткові прийоми їжі (перекуси) мають бути приблизно в один і той же час.
- Плануйте час та склад їжі з урахуванням інших занять протягом дня, наприклад заняття спортом чи сидіння за комп'ютером.
- Для перекусів надавайте перевагу свіжим фруктам.
- При надмірній вазі чи ожирінні, зменшить об'єм і калорійність основних страв та перекусів.
- Збільшить в своєму раціоні кількість клітковини.

Таблиця вмісту продукту в 1 ХО

Назва продукту	Кількість на 1 ХО	Вага, об'єм на 1 ХО
Зернові, злакові, вироби з муки		
Житній хліб з муки грубого помелу	1 шматок товщиною 1,5 см	35 г
Хліб білий, сірий (окрім здоби)	1 шматок товщиною 1,5 см	20 г
Хліб чорний	1 шматок товщиною 1 см	25 г
Хліб з висівками	1 шматок товщиною 1,3 см	30 г
Хліб бородянський, білоруський	1 шматок товщиною 0,5 см	15 г
Хліб житній	1 шматок товщиною 1 см	25 г
Хлібці хрусткі	2 шт.	20 г
Хлібні палички	Кількість залежить від розміру	20 г
Сухарі несолодкі	2 шт.	20 г
Сушка несолодка	2 шт.	20 г
Крекери великі	2 шт.	20 г
Крекери середні	5 шт.	20 г
Крекери маленькі	15 шт.	20 г
Лаваш		20 г
Здобна булка		20 г
Тісто листкове заморожене		35 г
Тісто дріжджове заморожене		25 г
Маца	1/2 листа	

Млинець тонкий	1 великий	30 г
Млинці з сиром заморожені	1 шт.	50 г
Млинці з м'ясом заморожені	1 шт.	50 г
Вареники з сиром заморожені	4 шт.	50 г
Пельмені заморожені	4шт.	50 г
Галушки		60 г
Пиріжок із сиром		50 г
Булочка з родзинками		25 г
Вафлі маленькі	1,5 шт.	17 г
Мука	1 ст. л. з гіркою	15 г
Пряник	1 шт.	40 г
Оладки	1 шт.	30 г
Сухарі для панірування	1 ст. л. з гіркою	15 г
Печиво	1-2 шт.	15 г
Крупа сира	1 ст. л. з гіркою	15 г
Крупа варена	2 ст. л. з гіркою	50 г
Вівсяні пластівці	2 ст. л. з гіркою	15 г
Кукурудзяні пластівці	4 ст. л.	15 г
Пшеничні висівки	12 ст. л.	50 г
Мюслі без цукру та без фруктів	2 ст. л.	20 г
Макаронні вироби (сирі)	в залежності від форми від 1 до 4 ст. л.	15 г
Варені макарони	в залежності від форми від 2 до 4 ст. л.	50 г
Крохмаль, мука	1 ст. л.	15 г
Картопля, бобові, овочі		
Боби сушені	1 ст. л.	20 г
Боби варені	3 ст. л.	50 г
Горох консервований	6 ст. л.	100 г
Горох відварений		40 г
Картопля в лущинні	1 шт.	75 г
Оладки картопляні заморожені		60 г
Картопля сира, варена	1 шт. (розміром з куряче яйце)	65 г
Картопляне пюре	2 ст. л.	75 г (90)
Картопля жарена	1,5 – 2 ст.л. в залежності від нарізання	35 г
Картопля «фрі»	12 шматочків	35 г
Картопляні чіпси	1 маленький пакетик	25 г
Кукурудза (качан)	0,5 шт.	100 г



Кукурудза консервована	3 ст. л.	70 г
Кукурудза варена	3 ст. л.	50 г
Кукурудзяні пластівці	4 ст. л.	15 г
Морква	3 великих	400 г
Буряк	2 великих	400 г
Квасоля варена	3 ст. л.	50 г
Чечевиця варена	2 ст. л.	50 г
Гарбуз		200 г
Кетчуп	2 – 3 ст. л.	30 – 50 г
Топінамбур		70 г
Соєві боби (сушені)	4 ст. л.	45 г
Квашена капуста		400 г
Капуста цвітна, брокколі		350 г
Капуста кольрабі		200 г
Капуста білокачанна		300 г
Капуста червона		250 г
Капуста брюсельська		250 г
Огірки		800 г
Ріпа		300 г
Порей		300 г
Ревінь		400 г
Редька		400 г
Салат		400 г
Помідори		400 г
Шпинат		600 г
Спаржа		400 г
Селера		600 г
Перець болгарський		150 г
Бруква		200 г

Молочні продукти

Молоко	1 стакан	200 мл
Молоко сухе		30 г
Кефір	1 стакан	250 мл
Молоко топлене	1 стакан	200 мл
Кефір біфідум	1 стакан	250 мл
Йогурт натуральний, без цукру	1 стакан	250 мл
Йогурт фруктовий		75 – 100 г
Вершки	1 стакан	200 мл
Маслянка	1 стакан	300 мл
Кисле молоко	1 стакан	200 мл
Ряжанка	1 стакан	200 мл

Морозиво молочне (неглазуроване та без вафлі)		65 г
Морозиво молочне (глазуроване або з вафлею)		50 г
Згущене молоко без цукру (банка 400 мг)	1 /3 банки	130 г
Сухе молоко	1 ст. л.	30 г
Сирник середній (з цукром)	1 шт.	75 г
Сиркова маса солодка		100 г
Дитячий глазурований сирок	2/3 шт.	35 г
Сиркова маса з родзинками (солодка)		35-40 г

Фрукти

Абрикос	Середня	120 г
Айва	1 шт.	140 г
Алича	4 шт.	140 г
Авокадо	1 шт.	200 г
Ананас	1 шматок із шкіркою	140 г
Апельсин зі шкіркою (малий)	1 шт.	130 г
Кавун	1 шматок зі шкіркою	270 г
Банан середній	1 шт.	70 г
Брусниця	7 ст. л. (1 стакан)	140 г
Виноград середній	10 шт.	70 г
Вишня велика	15 шт.	90 г
Гранат великий	1 шт.	170 г
Грейпфрут великий	1 шт.	170 г
Груша середня	1 шт.	100 г
Диня	1 шматок зі шкіркою	100 г
Ожина	8 ст. л. (1 стакан)	140 г
Суниці	8 ст. л. (1 стакан)	150 г
Інжир великий свіжий	1 шт.	80 г
Ківі велике	1 шт.	110 г
Полуниця середня	10 шт.	150 г
Журавлина	1 стакан	150 г
Агрус	1 стакан	120 г
Лимон	3 шт.	270 г
Малина	8 ст. л. (1 стакан)	150 г
Манго невелике	1 шт.	100 г
Мандарини (дрібні)	3 шт. зі шкіркою	150 г

	2 шт. без шкірки	120 г
Нектарин середній	1 шт.	120 г
Персик середній	1 шт.	120 г
Папайя	1 шт.	140 г
Слива середня	3 шт.	90 г
Слива дрібна	4 шт.	90 г
Смородина	7 ст. л. (1 стакан)	140 г
Фейхоа	10 шт.	150 г
Хурма середня	1 шт.	70 г
Черешня	10 ст. л. (1 стакан)	100 г
Чорниця	7 ст. л. (1 стакан)	140 г
Шипшина	3 ст. л.	60 г
Яблуко середнє	1 шт.	90 г
Соки натуральні		
Капустяний	2,5 сканни	500 г
Морквяний	2/3 сканна	125 г
Огірковий	2,5 сканни	500 г
Буряковий	2/3 сканна	125 г
Томатний	1,5 сканни	300 г
Апельсиновий	0,5 сканна	110 г
Виноградний	0,3 сканна	70 г
Вишневий	0,4 сканна	90 г
Грушевий	0,5 сканна	100 г
Грейпфрутовий	0,5 сканна	140 г
Із червоної смородини	0,4 сканна	80 г
Агурсовий	0,5 сканна	100 г
Полуничний	0,7 сканна	100 г
Лимонний	0,6 сканна	150 мл
Малиновий	0,75 сканна	170 г
Сливовий	0,35 сканна	80 г
Яблучний	0,5 сканна	100 г
Інші продукти		
Варення з цукром	1 ст. л.	10 г
Вода солодка газована (кола, спрайт, пепсі)	1/2 сканна	100 г
Карамель	4-5 шт.	
Квас	1 стакан	250 г
Кисіль	1 стакан	250 г
Компот	1 стакан	250 г
Цукерка шоколадна	1 шт.	15 г
Пудинг		125 г
Мармелад		20 г
Пиво світле		300 г

Пиво безалкогольне		200 г
Цукор в грудках	2 шт.	10 г
Цукор пісок	1 ст. л.	10 г
Фруктоза	1 ст. л.	12 г
Шоколад звичайний	1/5 плити	20 г
Шоколад на фруктозі	1/3 плити	30 г
Сухофрукти		
Банани	1 шт.	15 г
Родзинки	10 шт.	15 г
Інжир	1 шт.	15 г
Курага	3 шт.	15 г
Фініки	2 шт.	15 г
Чорнослив	3 шт.	20 г
Яблука	2 ст. л.	20 г
Мед	1 ст. л.	10-12 г
Проросле жито, пшениця	3 ст. л.	35 г
Горіхи		
Волоський (очищений)	6 ст. л.	90 г
Арахіс (земляний горіх)	40 шт. в шкарлупі	80 г
	1/4 сканна очищених	60 г
Кедрові	1/4 сканна	60 г
Кеш'ю	2 ст. л.	40 г
Кокосовий	1 шматок	11 г
Кокосова крихта	1,5 сканна	100 г
Мигдаль	3/4 сканна	65 г
Фісташки	1/2 сканна	60 г
Фундук лісовий	3/4 сканна	90 г



Є два варіанти розрахунку кількості вуглеводів і відповідної дози інсуліну



1. Розрахунок дози інсуліну в залежності від того скільки Ви з'їли вуглеводів. Такий принцип дуже зручний, якщо Ви на вечірці або їсте поза домом. Ваш лікар, медсестра чи дієтолог можуть допомогти Вам індивідуально розрахувати відповідність дози інсуліну кількості вуглеводів. Ви повинні знати свій вуглеводний коефіцієнт – це доза інсуліну, яка необхідна для засвоєння 1ХО. Цей коефіцієнт залежить від віку, маси тіла, а також від часу доби. В залежності від кількості ХО, що Ви плануєте з'їсти, буде змінюватись кількість одиниць інсуліну.

2. Підрахунок кількості вуглеводів відповідно призначеній дозі інсуліну. Якщо використовувати такий спосіб розрахунку, потрібно з'їдати при кожному прийомі їжі однакову кількість ХО. Тобто кількість їжі пристосовувати до визначеної дози інсуліну.

Як дізнатись про кількість вуглеводів, що міститься в харчових продуктах?

Звертайте увагу на етикетки та маркування на продуктах. На етикетках багатьох продуктів вказана кількість вуглеводів в порції або у 100 г продукту.

Режим харчування

Намагайтесь дотримуватись постійного часу введення інсуліну та основних прийомів їжі.

В деяких умовах, наприклад, під час гострого захворювання або коли Ви залишаєтесь після уроків в школі на якийсь захід чи відвідуєте друзів, дуже складно дотримуватись звичного режиму харчування.

В таких випадках, коли Ви плануєте відкласти наступний прийом їжі, бажано визначити рівень глюкози в крові. У разі низького рівня, з'їжте щось солодке.

Якщо Ви плануєте поїсти трохи раніше, ніж звичайно, може бути необхідно введення більшої дози інсуліну, або введення додаткової дози інсуліну через деякий час.

Якщо Ви плануєте відвідати ресторан, піти на вечірку і т.п., доцільно розраховувати дозу інсуліну в залежності від ХО в їжі, що плануєте з'їсти.

Краще дочекатись коли Вам принесуть замовлення, підрахувати кількість ХО і розрахувати необхідну дозу інсуліну, або попросити інформацію про вагу і склад замовленої їжі.

Маса тіла та інсулін

При цукровому діабеті 1-го типу після призначення інсуліну маса тіла збільшується. Це нормально, тому що відновлюється маса тіла і енергія, яку Ви втратили до встановлення діагнозу із-за відсутності інсуліну. Дитина розвивається та росте і для цього потрібен інсулін. Але інколи, особливо в підлітковому віці, на фоні введення інсуліну маса тіла може збільшуватись, більш ніж це необхідно. **Важливо дотримуватись рекомендацій лікаря відносно схеми та режиму введення інсуліну та зберігати баланс харчування і фізичної активності.** Не слід пропускати ін'єкції інсуліну та прийоми їжі чи переходити на значне обмеження калорійності їжі. Пам'ятайте, що підвищення чи зниження рівня цукру в крові призводить до тяжких ускладнень. Доведено, що довготривале підвищення рівня цукру в крові підвищує ризик розвитку ускладнень з боку очей, нирок, нервової системи та серця.

Найкращим способом збереження маси тіла в межах норми, є дотримання здорового образу життя зі збалансованим харчуванням та регулярними фізичними вправами.

Інколи застосування помпи для введення інсуліну допомагає більш ефективно слідкувати за вагою, оскільки вводиться менше інсуліну, ніж в режимі звичайної інсулінотерапії.



Фізичні навантаження

Будьте активні

Як часто потрібно тренуватись?

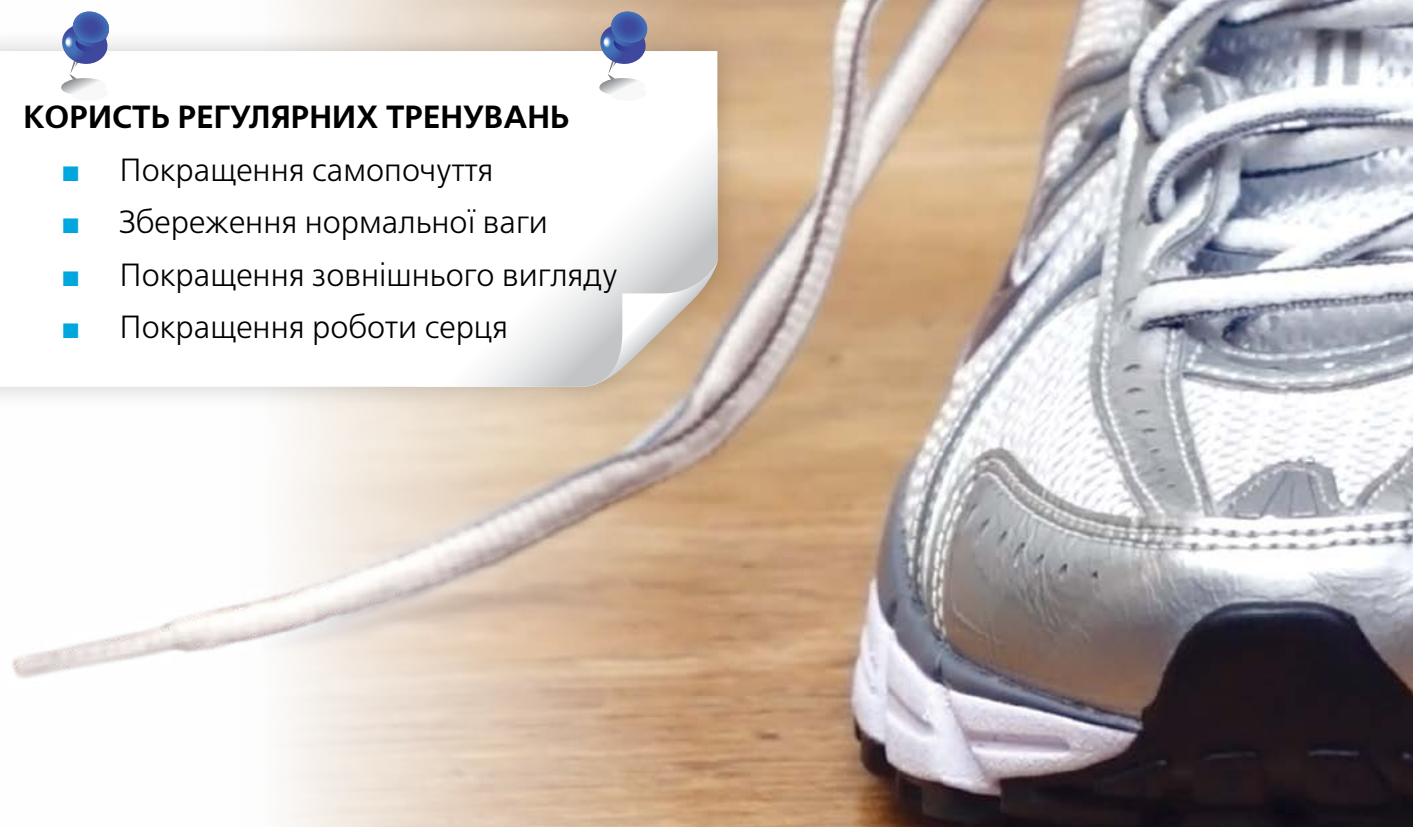
Необхідно приділяти фізичній активності 30–60 хвилин щоденно.

Якщо Вам не подобається спорт, існує багато інших видів фізичної активності, які приносять не тільки користь Вашому тілу, а ще й задоволення та позитивні емоції (танці, катання на велосипеді, прогулянки, катання на скейті чи роликах).

В щоденному житті, краще не користуватись ліфтом чи ескалатором, а підніматися сходами.

КОРИСТЬ РЕГУЛЯРНИХ ТРЕНУВАНЬ

- Покращення самопочуття
- Збереження нормальної ваги
- Покращення зовнішнього вигляду
- Покращення роботи серця





Перед тренуванням перевіряйте свій рівень цукру в крові

Перед тренуванням завжди перевіряйте рівень цукру в крові. Якщо рівень глюкози низький, з'їжте щось, що містить вуглеводи. Якщо рівень цукру в крові занадто високий або є кетони, тренуватись не можна, інакше може виникнути кетоацидоз.

Після тренування бажано також перевіряти рівень цукру в крові, оскільки фізичне навантаження сприяє його зниженню.

Під час тренування, особливо при тривалих навантаженнях, потрібно робити невеличкі перерви та перевіряти рівень цукру і, якщо він занадто низький, необхідно випити сік або солодку газовану воду.

Підготовка до фізичних навантажень

Якщо фізична активність, тренування або уроки фізкультури тривають більше 30 хвилин для попередження розвитку гіпоглікемії, необхідно щось з'їсти або підібрати дозу інсуліну в залежності від інтенсивності навантаження.

В залежності від інтенсивності і тривалості фізичної активності може бути необхідним:

- Перед тренуванням з'їсти їжу, що містить вуглеводи.
- Перед тренуванням зменшити дозу інсуліну, який вводиться перед прийом їжі.
- Для зниження ризику розвитку гіпоглікемії після тренування, з'їсти їжу, що містить складні вуглеводи.
- Після тренування (особливо після інтенсивних та важких фізичних вправ), зменшити дозу базального інсуліну, який вводиться ввечері.

Для лікування гіпоглікемії, яка може виникнути під час тренувань, завжди необхідно мати при собі їжу або напої, що містять швидкі вуглеводи.

Симптоми гіпоглікемії:

- Відчуття голоду
- Тремтіння
- Знервованість
- Надмірне потовиділення
- Запаморочення
- Відчуття сонливості
- Сплутаність свідомості
- Труднощі при розмові
- Підвищена тривога
- Слабкість.

Якщо під час тренування Ви відчули симптоми гіпоглікемії, припиніть тренування і, при можливості, сядьте. Перевірте рівень цукру в крові. Швидко «відновіть рівень цукру» – прийміть 15-20 г глюкози в таблетках, 4-5 шматочків цукру або випийте стакан (200 мл) соку або іншого солодкого напою (лимонад). Через 20-30 хвилин знову перевірте рівень цукру в крові.

Продукти, що містять швидкі (прості) вуглеводи:

- Солодкі напої
- Фруктовий сік
- Льодяники або шматочки цукру



АІЗ НАЗ БАЙКАЛ
Туреччина
Аіз живе з діабетом 1-го типу

Якщо Ви плануєте довготривале фізичне навантаження, Вам може бути необхідна додаткова їжа, що містить складні вуглеводи.

Продукти, що містять повільні (складні) вуглеводи:

- Фрукти, наприклад, банан
- Злаковий або фруктовий батончик
- Печиво
- Хліб
- Молоко

Як фізичні вправи впливають на організм

Коли м'язи працюють, то спершу вони використовують депо глюкози у вигляді глікогену, що відкладено в м'язах. Після цього, в якості енергії використовується глюкоза та жирні кислоти з запасів печінки. Фізичні вправи знижують рівень глюкози в крові за рахунок підвищеного поглинання її клітинами м'язів.

Після тренувань, м'язи, щоб створити нове депо глікогену, мають підвищену чутливість до інсуліну протягом 1–2 днів. Тому, тренування 3–4 рази на тиждень призводять до підвищення чутливості до інсуліну навіть між тренуваннями, і можливо, що загальна доза інсуліну може зменшитись. Інколи підвищена чутливість до інсуліну настає через 4-6 годин після фізичних вправ. Це може статись вночі, якщо займатися спортом ввечері. При цьому може виникнути нічна гіпоглікемія. Додатково, при інтенсивному навантаженні м'язів ніг, інсулін, введений підшкірно в ділянку стегон, всмоктується набагато швидше.

Пам'ятайте, що для відновлення запасів глікогену в печінці та м'язах після важких фізичних вправ може бути необхідно більше часу. Це означає, що якщо Ви навіть добре поїли після тренування чи гри, пізніше може виникнути гіпоглікемія, оскільки не вистачило часу для повного відновлення запасів глікогену. Якщо Ви інтенсивно займались спортом після обіду, то під час вечері можливо буде необхідна додаткова порція їжі і/чи зменшення дози інсуліну на 1-2 ОД перед вечерею.

При низькому рівні цукру
у крові (гіпоглікемія) можуть
проявлятися такі симптоми:



Пітливість



Сильний голод



Свербіж губ



Запаморочення



Важко розмовляти



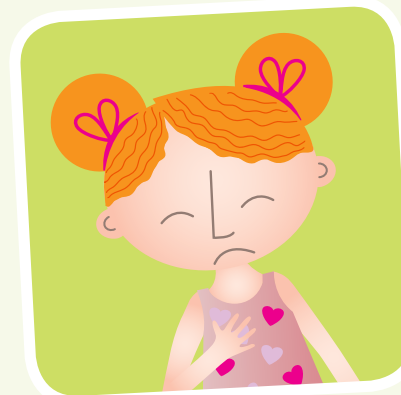
Тремтіння



Сонливість



Роздратованість



Занепокоєння

Причини гіпоглікемії:



Якщо прийняти інсулін,
але вжити недостатньо їжі
чи запізно поїсти.



При більш інтенсивних фізичних
активностях, ніж зазвичай, та при
відсутності корекції доз інсуліну
чи відсутності перекусів.



Якщо ввести забагато інсуліну
за один раз.



Введення інсуліну

При цукровому діабеті 1-го типу для ефективного контролю рівня цукру в крові необхідно робити декілька ін'єкцій інсуліну в день.

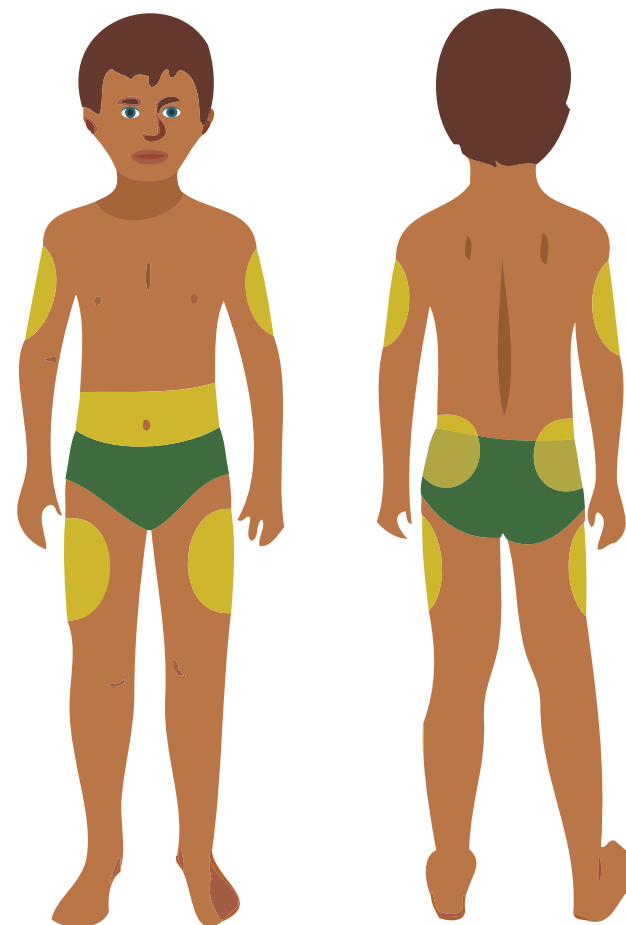
На початку, ін'єкції можуть викликати дискомфорт та стурбованість, але з часом це перетвориться на звичку і введення інсуліну перестане бути проблемою. Страх перед голкою зникає після першого введення. Голки для введення інсуліну дуже маленькі та тонкі, тому введення інсуліну практично безболісне.

З самого початку захворювання беріть все в власні руки та займайте активну позицію в управлінні діабету: вчіться самостійно вводити інсулін, підраховувати ХО, вимірювати рівень цукру. Якщо виникають питання або Вам щось незрозуміле, не соромтесь та запитуйте своїх батьків або лікаря. Пам'ятайте, Ваші батьки і лікар завжди прийдуть на допомогу.

Інсулін вводиться підшкірно, в підшкірно-жирову клітковину, а не в м'яз.

Місця введення інсуліну:

- Передня поверхня живота
- Зовнішня поверхня стегна
- Зовнішня поверхня плеча
- Сідниці



Найшвидше інсулін потрапляє в кров, коли ін'єкція інсуліну виконується в живіт, повільніше – при ін'єкціях в сідницю чи стегно. Тому болючий інсулін рекомендується вводити в ділянку живота, а базальний інсулін в стегно або сідницю.

Щоб уникнути підшкірних ущільнень (ліподистрофій) потрібно для кожної ін'єкції брати нову голку та постійно змінювати місце ін'єкцій або відступати від місця попередньої ін'єкції не менше ніж на 1 см.

Шприц-ручки для введення інсуліну

Деякі інсуліни випускаються в попередньо заповнених шприц-ручках, що містять вбудований картридж з інсуліном, який не підлягає заміні. Коли інсулін закінчується, необхідно взяти нову шприц-ручку.

Також існують багаторазові інсулінові шприц-ручки зі змінними картриджами. Коли інсулін в картриджі закінчується, пустий картридж замінюється на новий.

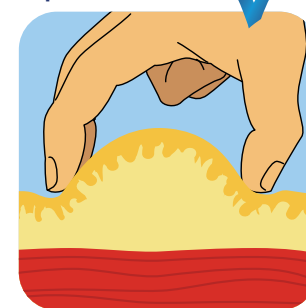


Для того щоб виконати ін'єкцію інсуліну, необхідно:

1. Звільнити місце, куди буде вводиться інсулін, від одягу. Місце ін'єкції не потрібно протирати спиртом.
2. При необхідності великим та вказівним пальцями потрібно взяти шкіру в складку.
3. Ввести голку перпендикулярно або під кутом 45° у основу шкірної складки.
4. Не відпускаючи складку (!), повільно натиснути на поршень до упору.
5. Утримуючи складку та не виймаючи голку зачекати 6-10 секунд після введення.

Інсуліни різних виробників мають різний термін придатності під час застосування при кімнатній температурі чи зберігання у холодильнику. Використовуйте інсулін тільки в межах терміну придатності, який зазначено в інструкції.

Правильно ✓



Неправильно ✗



Більш детально про правила введення інсуліну та використання шприц-ручки можна дізнатись з інструкції, у лікаря чи в школі самоконтролю.

Голки для шприц-ручок

Для кожної ін'єкції інсуліну використовуйте нову одноразову голку.

Не зберігайте шприц-ручку з надітою голкою, тому що інсулін буде витікати або забруднюватись.

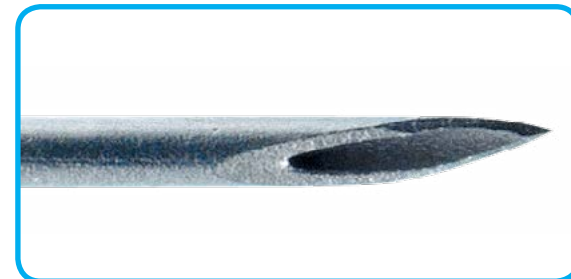
Голки оцінюються по двом характеристикам: довжина та діаметр. Найчастіше використовуються голки завдовжки 6-8 мм та діаметром 32G, 31G та 30G.

Розмір G (gauge) вказує скільки кінчиків голки вміщується на одному квадратному міліметрі шкіри. Чим більше число, тим тонша голка.

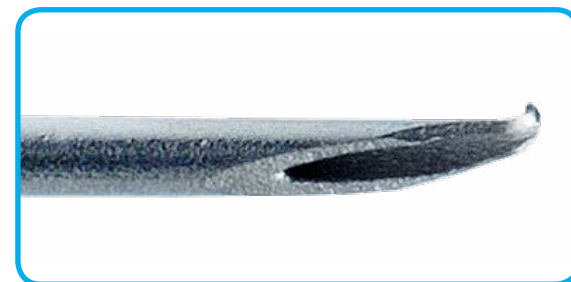
А чим тонша голка, тим менше відчуття болю під час ін'єкції. Розміри вказуються на коробці з голками. Оскільки протягом життя потрібно буде зробити велику кількість ін'єкцій, надзвичайно важлива якість голок для введення. Щоб введення інсуліну було безболісним, вістря голки особливим чином загострюється з використанням новітніх технологій.

При повторному використанні голки її вістря затуплюється та травмує тканини. Крім того, при повторному використанні, вістря голки згинається та стає подібним до гачка. При вийманні зі шкіри такий гачок розриває тканини, викликаючи мікротравму, що може призводити до потовщення та ущільнення підшкірної тканини (ліподистрофії). Окрім косметичного дефекту, ліподистрофії можуть викликати серйозні медичні наслідки. Справа в тому, що інсулін з таких місць всмоктується нерівномірно, що призводить до порушення контролю глюкози в крові. Інсулін, який залишається в голці після ін'єкції, кристалізується та блокує просвіт голки, що зумовлює неправильне дозування інсуліну та поломку шприц-ручки.

Після кожної ін'єкції необхідно знімати голку з шприц-ручки. Якщо цього не робити, інсулін може витікати, а в картридж потрапляти повітря. Це призводить до неправильного дозування інсуліну аж до того, що буде вводиться тільки 50-70 % від потрібної дози.



Збільшене фото кінчика голки.
Зверху: голка до використання
Внизу: голка після одієї ін'єкції



Інсулінові помпи

Сучасні інсулінові помпи – це компактні та легкі пристрої, які забезпечують постійне введення ультракороткого інсуліну, що дозволяє максимально відтворити природню секрецію інсуліну і задовольнити потребу в ньому.

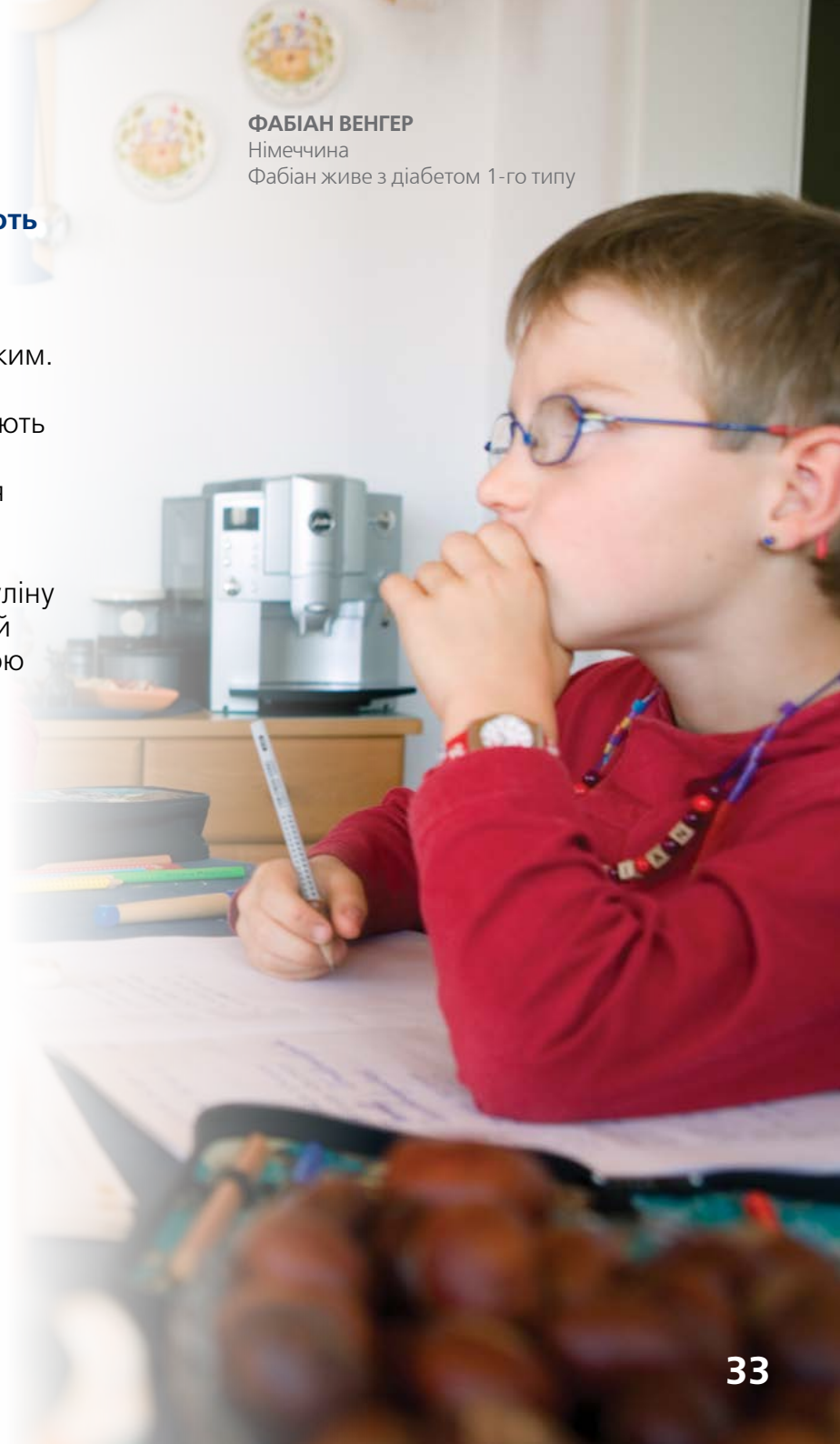
Зручність інсулінової помпи полягає в тому, що зникає необхідність виконувати ін'єкції декілька разів на добу. Помпа робить режим введення інсуліну більш гнучким. Інсулін знаходиться в резервуарі та вводиться через катетер в підшкірно-жирову клітковину. Катетер (пластикові канюля для введення інсуліну) та подовжувач мають назву інфузійної системи, яку необхідно змінювати кожні 2-3 дні. Під час заміни інфузійної системи кожного разу змінюється місце його введення (місця введення ті ж самі, що й при звичайних ін'єкціях інсуліну). Змінювати інсулін в резервуарі необхідно кожні 2-7 днів в залежності від інсуліну, який використовується (див. інструкцію до застосування інсуліну). Для помпи підходять виключно аналоги інсуліну ультракороткої дії, що вводяться з постійною встановленою швидкістю (базальний інсулін) та маленькими дозами під прийомом їжі (болюсний інсулін). За детальною інформацією звертайтеся до свого лікаря.



ФАБІАН ВЕНГЕР

Німеччина

Фабіан живе з діабетом 1-го типу



Життя з цукровим діабетом

Життя з діабетом інколи може здаватись складним. Адже, щоденно необхідно приділяти певний час лікуванню діабету і це достатньо важко. Ви також можете турбуватись, як відносяться до Вас оточуючі люди – родичі, друзі, вчителі.

Окрім того, гормони, які викликають зміни у Вашому організмі в підлітковий період, можуть заважати контролю діабету.

Якщо у Вас виникають сумніви або труднощі в досягненні контролю діабету, поспілкуйтесь з батьками, лікарем чи однолітками, що також мають цукровий діабет.

Діабет не тільки у Вас. Інколи Вам здається, що лише у Вас виникають труднощі в лікуванні цукрового діабету, хоча насправді це не так. Багато підлітків та дітей з цукровим діабетом стикаються з тими ж самими труднощами. Познайомтесь та спілкуйтесь з однолітками з цукровим діабетом.

Якщо Ви стали помічати, що Ви нещасливі чи пригнічені та не отримуєте задоволення від улюблених справ та речей, обговорить це з близькими Вам людьми.

Ознаки депресії:

- Поганий сон
- Стомлюваність
- Тривожність
- Порушення апетиту
- Порушення концентрації уваги
- Плаксивість

Підтримка завжди поруч: батьки, друзі, лікар. Погане самопочуття може бути наслідком неправильного режиму інсулінотерапії. Після його корекції все може повернутися до норми.



Відносини з батьками

КЕЙЛІ ГЕКТОР

США

Кейлі живе з діабетом 1-го типу

Ви стаєте більш дорослими, проводите більше часу поза домом, вмієте справлятися та тримати під контролем свій діабет, та все менше та менше Вам потрібна допомога та підтримка батьків. Однак Вашим батькам важко погодитись з тим, що тепер вони все менше приймають участь у Вашому житті та лікуванні своєї дитини. Інколи може здаватись, що вони дуже активно втручаються в процес лікування, хоча з Вашої точки зору, в цій ситуації допомога зовсім не потрібна. Це стається тому що вони турбуються про Вас та думають, що Вам самим буде складно справитись.

Незалежно від Вашого віку, Ваші батьки завжди будуть турбуватись про Вас та намагатись допомогти.

Можливо варто поговорити з батьками?

В таких ситуаціях необхідно поспілкуватись з батьками та пояснити Вашу думку щодо контролю діабету. Розкажіть батькам про своє самопочуття та про те яку саме допомогу в лікуванні діабету Ви чекаєте від них.

Переконайте батьків, що Ви достатньо знаєте про цукровий діабет та його лікування, а також знаєте як діяти в різних ситуаціях. Зрозумійте батьків в прагненні Вам допомогти та запевніть їх що цінуєте їх допомогу.

Хоча може бути і зворотна ситуація, коли Вам здається, що батьки кинули Вас напризволяще. Якщо Вам необхідна допомога батьків, просто скажіть їм про це. Потрібно говорити та висловлювати один одному свої думки та переконання, а не домислювати те, чого насправді не має.



Шкільні екскурсії та канікули

Наявність діабету не є перепорою для участі у шкільних екскурсіях та приємного відпочинку на канікулах.

Шкільні екскурсії



Перед поїздкою на екскурсії Ваші батьки мають проінформувати вчителів або інших відповідальних за екскурсію дорослих, про те що у Вас діабет.

- Якщо Вам потрібна допомога при вимірюванні рівня цукру в крові чи допомога при введенні інсуліну, Ваш вчитель повинен знати, як Вам допомогти.
- Якщо на екскурсії заплановані фізичні навантаження, необхідно мати з собою додаткове харчування.
- Впевніться, що з Вами є все необхідне в дорозі (таблетки глюкози, солодощі, фруктовий сік, додатковий інсулін, голки, ланцети, тест-смужки для визначення рівня цукру в крові).
- Разом з батьками придбайте собі для подорожей зручну та містку дорожню аптечку для всього необхідного. Тоді все необхідне для Вас буде зібрано в одному місці і аптечку буде зручно розмістити в рюкзаку.
- Якщо Ви їдете в країни з спекотним кліматом, потрібно впевнитись, що в дорозі буде холодильник для зберігання запасу інсуліну.
- Майте при собі завжди поповнений мобільний телефон та необхідні номери телефонів: лікаря, батьків та найближчих родичів.
- Шкільні екскурсії – це гарний спосіб для загартування Вашої самостійності. Ви маєте ідеально володіти всіма маніпуляціями необхідними для Вас, щоб не бути залежним від допомоги дорослих. Але завжди пам'ятайте, що в разі необхідності, допомога поруч.

Канікули

Якщо Ви мандруєте літаком в інші країни, необхідно мати з собою письмове підтвердження, що у Вас діабет та є необхідність перевозити в ручному багажі інсулін, інсулінові шприц-ручки, голки або помпи.

Майте при собі запас інсуліну, голок, ланцетів, тест-смужок на всю подорож.

На випадок гіпоглікемії майте таблетки глюкози, солодощі та солодкі напої.

Визначайте рівень цукру в крові частіше, ніж вдома. Тропічний або ж занадто жаркий клімат та незвичне харчування можуть вплинути на Ваше самопочуття.

Впевніться, що буде можливість зберігати запас інсуліну у холодильнику.

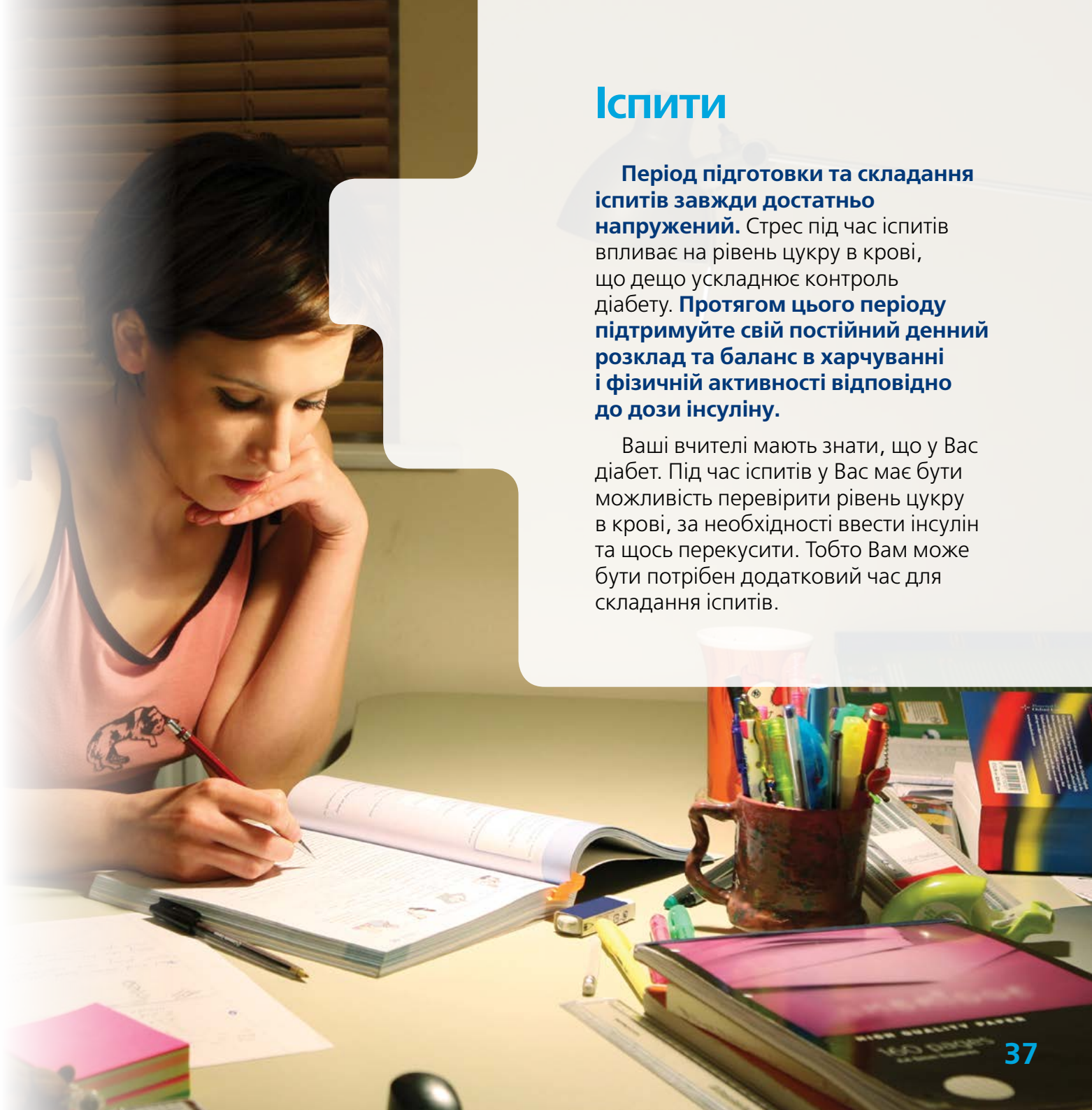
Якщо протягом мандрівки Ви перетинаєте декілька часових поясів, заздалегідь порадьтеся з лікарем, як спланувати свій графік введення інсуліну.

В своїй аптечці завжди майте препарати для лікування розладів шлунку, блювоти та інші необхідні ліки. Порадьтеся із лікарем, які ліки взяти в дорогу.

Іспити

Період підготовки та складання іспитів завжди достатньо напружений. Стрес під час іспитів впливає на рівень цукру в крові, що дещо ускладнює контроль діабету. **Протягом цього періоду підтримуйте свій постійний денний розклад та баланс в харчуванні і фізичній активності відповідно до дози інсуліну.**

Ваші вчителі мають знати, що у Вас діабет. Під час іспитів у Вас має бути можливість перевірити рівень цукру в крові, за необхідності ввести інсулін та щось перекусити. Тобто Вам може бути потрібен додатковий час для складання іспитів.





i

Ведення щоденника допоможе Вам та батькам контролювати діабет. Можна записувати все в одному місці, щоб завжди було під рукою (рівень цукру, дози інсуліну, основні прийоми їжі та перекуси, фізичну активність).

Його зручно брати з собою.

Приносьте щоденник на прийом до лікаря. Це допоможе лікарю швидко проаналізувати лікування та харчування, та, відповідно, з більшою точністю порекомендувати певні зміни.

КАТЯ НОРТОН
США
Катя живе з діабетом 1-го типу

Дата	Час або подія	06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Гіпо- глікемія	Як я сьогодні почуваюсь
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									

Дата	Час або подія	06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Гіпо- глікемія	Як я сьогодні почуваюсь
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									

Дата	Час або подія	06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Гіпо- глікемія	Як я сьогодні почуваюсь
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									

Дата	Час або подія	06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Гіпо- глікемія	Як я сьогодні почуваюсь
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									

Дата	Час або подія	06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Гіпо- глікемія	Як я сьогодні почуваюсь
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									

Дата	Час або подія	06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Гіпо- глікемія	Як я сьогодні почуваюсь
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐
	Інсулін/доза									☐ ☐
	Їжа (ХО)									☐ ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐
	Інсулін/доза									☐ ☐
	Їжа (ХО)									☐ ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐
	Інсулін/доза									☐ ☐
	Їжа (ХО)									☐ ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐
	Інсулін/доза									☐ ☐
	Їжа (ХО)									☐ ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐
	Інсулін/доза									☐ ☐
	Їжа (ХО)									☐ ☐
	Коментарі									

Дата	Час або подія	06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Гіпо- глікемія	Як я сьогодні почуваюсь
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									

Дата	Час або подія	06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Гіпо- глікемія	Як я сьогодні почуваюсь
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐
	Інсулін/доза									☐ ☐
	Їжа (ХО)									☐ ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐
	Інсулін/доза									☐ ☐
	Їжа (ХО)									☐ ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐
	Інсулін/доза									☐ ☐
	Їжа (ХО)									☐ ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐
	Інсулін/доза									☐ ☐
	Їжа (ХО)									☐ ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐
	Інсулін/доза									☐ ☐
	Їжа (ХО)									☐ ☐
	Коментарі									

Дата	Час або подія	06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Гіпо- глікемія	Як я сьогодні почуваюсь
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									

Дата	Час або подія	06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Гіпо- глікемія	Як я сьогодні почуваюсь
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									

Дата	Час або подія	06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Гіпо- глікемія	Як я сьогодні почуваюсь
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									

Дата	Час або подія	06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Гіпо- глікемія	Як я сьогодні почуваюсь
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
	Інсулін/доза									
	Їжа (ХО)									
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
	Інсулін/доза									
	Їжа (ХО)									
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
	Інсулін/доза									
	Їжа (ХО)									
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
	Інсулін/доза									
	Їжа (ХО)									
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
	Інсулін/доза									
	Їжа (ХО)									
	Коментарі									

Дата	Час або подія	06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Гіпо- глікемія	Як я сьогодні почуваюсь
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									

Дата	Час або подія	06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Гіпо- глікемія	Як я сьогодні почуваюсь
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									

Дата	Час або подія	06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Гіпо- глікемія	Як я сьогодні почуваюсь
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐
	Інсулін/доза									☐ ☐
	Їжа (ХО)									☐ ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐
	Інсулін/доза									☐ ☐
	Їжа (ХО)									☐ ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐
	Інсулін/доза									☐ ☐
	Їжа (ХО)									☐ ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐
	Інсулін/доза									☐ ☐
	Їжа (ХО)									☐ ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐
	Інсулін/доза									☐ ☐
	Їжа (ХО)									☐ ☐
	Коментарі									

Дата	Час або подія	06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Гіпо- глікемія	Як я сьогодні почуваюсь
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐
	Інсулін/доза									☐ ☐
	Їжа (ХО)									☐ ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐
	Інсулін/доза									☐ ☐
	Їжа (ХО)									☐ ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐
	Інсулін/доза									☐ ☐
	Їжа (ХО)									☐ ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐
	Інсулін/доза									☐ ☐
	Їжа (ХО)									☐ ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐
	Інсулін/доза									☐ ☐
	Їжа (ХО)									☐ ☐
	Коментарі									

Дата	Час або подія	06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Гіпо- глікемія	Як я сьогодні почуваюсь
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									

Дата	Час або подія	06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Гіпо- глікемія	Як я сьогодні почуваюсь
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐
	Інсулін/доза									☐ ☐
	Їжа (ХО)									☐ ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐
	Інсулін/доза									☐ ☐
	Їжа (ХО)									☐ ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐
	Інсулін/доза									☐ ☐
	Їжа (ХО)									☐ ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐
	Інсулін/доза									☐ ☐
	Їжа (ХО)									☐ ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐
	Інсулін/доза									☐ ☐
	Їжа (ХО)									☐ ☐
	Коментарі									

Дата	Час або подія	06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Гіпо- глікемія	Як я сьогодні почуваюсь
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									

Дата	Час або подія	06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Гіпо- глікемія	Як я сьогодні почуваюсь
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									

Дата	Час або подія	06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Гіпо- глікемія	Як я сьогодні почуваюсь
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									

Дата	Час або подія	06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Гіпо- глікемія	Як я сьогодні почуваюсь
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									

Дата	Час або подія	06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Гіпо- глікемія	Як я сьогодні почуваюсь
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									

Дата	Час або подія	06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Гіпо- глікемія	Як я сьогодні почуваюсь
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									

Дата	Час або подія	06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Гіпо- глікемія	Як я сьогодні почуваюсь
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									

Дата	Час або подія	06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Гіпо- глікемія	Як я сьогодні почуваюсь
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									

Дата	Час або подія	06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Гіпо- глікемія	Як я сьогодні почуваюсь
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									

Дата	Час або подія	06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Гіпо- глікемія	Як я сьогодні почуваюсь
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐
	Інсулін/доза									☐ ☐
	Їжа (ХО)									☐ ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐
	Інсулін/доза									☐ ☐
	Їжа (ХО)									☐ ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐
	Інсулін/доза									☐ ☐
	Їжа (ХО)									☐ ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐
	Інсулін/доза									☐ ☐
	Їжа (ХО)									☐ ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐
	Інсулін/доза									☐ ☐
	Їжа (ХО)									☐ ☐
	Коментарі									

Дата	Час або подія	06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Гіпо- глікемія	Як я сьогодні почуваюсь
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									

Дата	Час або подія	06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Гіпо- глікемія	Як я сьогодні почуваюсь
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
	Інсулін/доза									
	Їжа (ХО)									
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
	Інсулін/доза									
	Їжа (ХО)									
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
	Інсулін/доза									
	Їжа (ХО)									
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
	Інсулін/доза									
	Їжа (ХО)									
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
	Інсулін/доза									
	Їжа (ХО)									
	Коментарі									

Дата	Час або подія	06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Гіпо- глікемія	Як я сьогодні почуваюсь
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐
	Інсулін/доза									☐ ☐
	Їжа (ХО)									☐ ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐
	Інсулін/доза									☐ ☐
	Їжа (ХО)									☐ ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐
	Інсулін/доза									☐ ☐
	Їжа (ХО)									☐ ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐
	Інсулін/доза									☐ ☐
	Їжа (ХО)									☐ ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐
	Інсулін/доза									☐ ☐
	Їжа (ХО)									☐ ☐
	Коментарі									

Дата	Час або подія	06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Гіпо- глікемія	Як я сьогодні почуваюсь
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									

Дата	Час або подія	06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Гіпо- глікемія	Як я сьогодні почуваюсь
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									

Дата	Час або подія	06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Гіпо- глікемія	Як я сьогодні почуваюсь
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐
	Інсулін/доза									☐ ☐
	Їжа (ХО)									☐ ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐
	Інсулін/доза									☐ ☐
	Їжа (ХО)									☐ ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐
	Інсулін/доза									☐ ☐
	Їжа (ХО)									☐ ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐
	Інсулін/доза									☐ ☐
	Їжа (ХО)									☐ ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	☐ ☐
	Інсулін/доза									☐ ☐
	Їжа (ХО)									☐ ☐
	Коментарі									

Дата	Час або подія	06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Гіпо- глікемія	Як я сьогодні почуваюсь
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									

Дата	Час або подія	06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Гіпо- глікемія	Як я сьогодні почуваюсь
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									

Дата	Час або подія	06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Гіпо- глікемія	Як я сьогодні почуваюсь
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									

Дата	Час або подія	06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Гіпо- глікемія	Як я сьогодні почуваюсь
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									
	Цукор в крові (ммоль/л)								Так ☐ Ні ☐	 ☐
	Інсулін/доза									 ☐
	Їжа (ХО)									 ☐
	Коментарі									



Мої улюблені страви та продукти, які я часто споживаю

Для того щоб у Вас завжди були під рукою інформація про Ваші улюблені страви, намалюйте або вклейте зображення продуктів (страв) та підрахуйте кількість ХО, що міститься в них.

КІНАН ХЕНДРІКС
Південна Африка
Кіан живе з діабетом
1-го типу

Мої нотатки

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Мої нотатки

Інформація надається компанією Ново Нордіск, яка спеціалізується в області лікування цукрового діабету. Компанія Ново Нордіск була заснована в Данії понад 90 років тому Нобелівським лауреатом з фізіології, професором Університету в Копенгагені, Августом Крогом та його дружиною Марією, доктором медичних наук, яка досліджувала метаболічні захворювання. Більш того, вона мала цукровий діабет 2-го типу. Коли подружжя дізналось, що в Канаді відкрито інсулін, вони вирішили зробити інсулін доступним для всіх людей з діабетом і в 1923 році заснували компанію Ново Нордіск.



Рекомендації в цьому щоденнику не замінюють рекомендацій Вашого лікаря. Проконсультуйтеся з Вашим лікарем при виникненні будь-яких запитань.

Зараз компанія Ново Нордіск є світовим лідером в виробництві та розробці лікарських засобів для лікування цукрового діабету. Компанія займається не лише виробництвом інсулінів, а й приділяє значну увагу підтримці пацієнтів з діабетом.

Ми добре розуміємо всі ті складнощі, з якими доводиться зустрічатись дітям та підліткам. Тому, наша спільна праця з батьками та лікарями направлена на максимальне покращення допомоги маленьким пацієнтам з цукровим діабетом.

Більш детальну інформацію Ви завжди можете знайти на сайті www.diabet.org.ua



UKR.DIA.13.12.2019

ТОВ «Ново Нордіск Україна»
вулиця Болсуновська, будинок 13-15, 01014, Київ, Україна,
тел.: (044) 389 44 00, факс: (044) 389 44 01

www.novonordisk.ua | www.novonordisk.com | www.diabet.org.ua

