

Lékárenská péče u pacientů s diabetem, význam skríníngu

Michal Hojný



Česká lékárnická
komora

XXX. Kongres nemocničního lékařství,
13. - 14. 10. 2022, Bratislava

PGEU - PHARMACY 2030



patients with undiagnosed
chronic conditions will
often visit their pharmacy
for other reasons

„A Vision for Community Pharmacy in Europe“

- **správný životní styl, screening, očkování v lékárnách**
- **intervence lékárníků ve prospěch účelné farmakoterapie**
- **compliance a adherence pacientů**
- **integrace eHealth v lékárenské péči – eRp, LZP, sdílená zdravotnické dokumentace („předepisující lékárník“)**
- **využití zdravotnických dat a klinických studií**
- **„Big data“ a umělá inteligence ve zdravotnictví**
- **řešení výpadků léčiv**
- **substituce biologických léků**
- **farmakogenomika**

Změny v odměňování lékárenské péče musí odpovídat implementaci nově poskytovaných odborných služeb !!!

Okénko do historie

- **DM – v centru pozornosti (nejen) ČLnK**
 - 2005 – Praha, Brno, Ostrava
 - 2007 – Ústí n. Labem, Olomouc, Karlovy Vary, Hradec Králové
 - Primárně edukace lékárníků (4x sobota)
 - Následná aktivita = 0
- **Následně se hnuly ledy....**

LEGISLATIVA

*Zákon č. 372/2011 o zdravotních službách -
definice lékařské péče:*

*..... a další služby v oblasti prevence a
včasného rozpoznávání onemocnění, podpory
zdraví a posuzování a kontrola účelného,
bezpečného a hospodárného užívání léčivých
přípravků a postupů s tím spojených.*

Okénko do historie

- **DOPORUČENÝ POSTUP ČLnK**
- **GARANTOVANÝ KURZ ČLnK – *SCREENING DIABETU A PÉČE O DIABETICKÉ PACIENT***
 - edukace + ***screening DM v lékárně***
 - Od 6/2016, celkem již 10 dvoudenních kurzů / 405 absolventů
 - 148 aktivních absolventů ve 121 lékárnách

PROGRAM

Garantovaný kurz ČLnK – Screening diabetu a péče o diabetické pacienty I.

Termín kurzu: 20. - 21. 05. 2022

Místo konání: Praha, IKEM, učebna č. 2, 3. patro, Vídeňská 1958/9, Praha 4

Kód kurzu: 22054

Pátek - 20. 05. 2022, učebna č. 2, 3. patro

9:00	9:05	Zahájení, úvod, vzdělávací plán kurzu	Mgr. Michal Hojný, Mgr. Jitka Kepertová
9:05	9:15	Firemní sdělení společnosti AstraZeneca s.r.o. - LP Fonixa – léčba pacientů s DM2 i srdečním selháním	MUDr. Karel Novotný
9:15	10:10	Zásady edukace pacienta s diabetem	MUDr. Klára Sochorová
10:10	10:35	Sexuální dysfunkce u diabetiků	MUDr. Jitka Husáková
10:35	10:50	Přestávka	
10:50	11:20	Strava a diabetes	Bc. Vladimíra Havlová
11:20	12:40	Pomůcky pro samostatnou kontrolu diabetu a aplikaci inzulínu. Praktický nácvik aplikace inzulínu, měření glykémie	Bc. Vladimíra Havlová
12:40	13:25	Inzulínová pumpa, sensory, praktická ukázka	Jana Mašková
13:25	14:10	Oběd	
14:10	14:40	Syndrom diabetické nohy	MUDr. Robert Bém, Ph.D.
14:40	15:25	Aplikace moderních injekčních antidiabetik, nácvik	PharmDr. Jitka Dolejšová
15:25	15:40	Přestávka	
15:40	16:45	Lékařenská péče u pacientů s diabetem, význam screeningu	Mgr. Michal Hojný, Mgr. Jitka Kepertová
16:45	17:05	Měření krevního tlaku v lékárně	PharmDr. Stanislav Gregor
17:05	17:20	Diabetes 3. typu	Mgr. Ondřej Šimandl
17:20	18:05	Praktická ukázka - screening a selfmonitoring glykémie	Mgr. Ondřej Šimandl
18:05	18:10	Diskuze, výměna zkušeností	
18:10		Závěr	

PROGRAM

Sobota - 21. 05. 2022, učebna č. 2, 3. patro

8:55	9:00	Zahájení	Mgr. Jitka Kepertová
9:00	9:20	Firemní sdělení společnosti Novo Nordisk s.r.o. - Aktuální možnosti semaglutidu a inzulínu degludek v léčbě diabetu	prof. MUDr. Martin Haluzík, DrSc.
9:20	12:20	Cíle léčby DM, inzulínoterapie, PAD – NÚ, KI, IT, novinky v léčbě, další možnosti léčby DM; Léčba diabetu transplantací	MUDr. Radomíra Kožnarová, CSc.
12:20	13:00	Oběd	
13:00	13:30	Prevence a léčba chronických komplikací	MUDr. Marta Klementová
13:30	13:55	Kritéria a posouzení kompenzace diabetu	MUDr. Marta Klementová
13:55	14:25	Řešení akutních komplikací	MUDr. Marta Klementová
14:25	15:25	Diabetologický kvíz	MUDr. Marta Klementová
15:25		Závěr	



Vyhledávání v databázi lékáren a lékárníků

Text ve jménu:
Obec:
PSČ:
OSL:

Hledání lékáren Hledání lékárníků

- Nefiltrovat podle žádné akce.
- Pouze lékárníci specializovaní na odbornou činnost v lékárně - poradenském centru pro odvykání kouření (tj. absolventi Garantovaného kurzu ČLnK - Odvykání kouření v lékárnách). Více informací [zde](#).
- Pouze lékárníci specializovaní na odbornou činnost v lékárně - poradenském centru pro snižování hmotnosti (tj. absolventi Garantovaného kurzu ČLnK - Podpora snižování hmotnosti). Více informací [zde](#).
- Pouze lékárníci specializovaní na odbornou činnost v lékárně - poskytování odborných konzultací včetně řešení lékových problémů. Více informací [zde](#).
- Pouze členové zapojení do akce *Hojení ran*. Více informací [zde](#).
- Pouze členové zapojení do akce *Poradenství a péče o pacienty s Alzheimerovou chorobou*. Více informací [zde](#).
- Pouze členové zapojení do akce *Screening diabetu a péče o diabetické pacienty*. Více informací [zde](#).
- Pouze členové zapojení do akce *Lékové interakce*. Více informací [zde](#).
- Pouze členové zapojení do akce *Screening kardiovaskulárních onemocnění*. Více informací [zde](#).
- Pouze členové zapojení do akce *Léčivé rostliny*. Více informací [zde](#).

Vyhledat

Export

ID	Jméno	Adresa lékárny	Lékárna	Vzdělávání
12509	Antalíková Petra Mgr.	BENU Lékárna, Olbrachtova 2006/9, Praha 4, 14000	Lékárna	Vzdělávání
7550	Baránek Václav Mgr.	Klášteří Lékárna, Sušilova 1, Opava, 74601	Lékárna	Vzdělávání
7141	Bartoň Ondřej Mgr.	Lékárna U matky boží, Seifertova 75, Praha 3, 13000	Lékárna	Vzdělávání
4649	Baudyšová Petra Mgr.	Lékárna Pharmacentrum-Buděj, Antala Staška 1670/80, Praha 4, 14000	Lékárna	Vzdělávání
11222	Baíl Kamil BPharmDr.	Repu Lékárna Záhřáb, OC Kaufand, Leštinská 2336/2, Záhřáb na Moravě, 78901	Lékárna	Vzdělávání

Zdroj: <https://www.lekarnici.cz/Pro-verejnost/Seznam-lekaren.aspx>

XXX. Kongres nemocničního lékařnictva,
13. - 14. 10. 2022, Bratislava

PROČ SE HNULY LEDY?

- Kvalifikovaný odhad ČDS ČLS JEP „**250 000 osob**, u nichž již diabetes vznikl, ale nebyl ještě rozpoznán “

Zdroj: Národní diabetologický program 2012 - 2022

- **Národní diabetologický program 2012 – 2022**
 - „Systematická aktivní **depistáž** diabetu 2. typu. Časná depistáž diabetu zamezí velkému počtu komplikací, protože umožní časnou léčbu. Je třeba podpořit **aktivní depistáž** a časnější komplexní moderní léčbu diabetes mellitus zejména v ordinacích VPL“

JAK?



Česká lékárnická komora

DOPORUČENÝ POSTUP Datum: 26. 5. 2011 / Verze RR 2014

**SELFMONITORING
GLYKÉMIE V LÉKÁRNĚ**

Autoři: Mgr. Katarína Dobrucká,
Nemocnice na Homolce Praha,
Mgr. Michal Hojný, ÚL IKEM Praha

Oponenti: Prof. MUDr. Terezie Pelikánová, DrSc.,
Centrum diabetologie IKEM Praha,
Prof. MUDr. Jindřiška Perušičová, DrSc.,
Interní klinika UK 2. LF a FN Motol Praha

Odpovědný člen redakční rady:
PharmDr. Josef Vaníček,
Lékárna Sluníčko, s. r. o., Liberec

- Podpora **České diabetologické spol. ČLS JEP**
– Součást NDP 2012 – 2022, příloha č. 3
- Souhlas **Společnosti všeobecného lékařství ČLS**
- Podpora **MZd** – hlavní hygienik MUDr. Vladimír Valenta, Ph.D. (2013)
- **Selfmonitoring x screening**
- Plán - aktualizace DP

Cíl sdělení

- Představit myšlenku screeningu v lékárně
- Popsat možné překážky
- Inspirovat
- **Motivovat**

ZÁKLADNÍ PRINCIPY SCREENINGU DM

- Odhodlaný a komunikující lékárník
- Vybavená lékárna
- Spolupracující lékař (-i)
- *(Podrobná elektronická evidence)*
- Vstřícná Komora
 - Materiály k podpoře screeningu
- Štědří partneři
 - Glukometr pro aktivní lékární



REALIZACE V PRAXI

- Glykémie naměřená glukometrem v lékárně má pouze **informativní charakter!**
- Využijeme kombinaci invazivního měření a dotazníku **FINDRISC**
- Komplexní popis stanovení glykémie
 - Doporučený postup **SELFMONITORING GLYKÉMIE V LÉKÁRNĚ**

RIZIKA PROJEKTU

- Nevstřícnost hygienických stanic (HS)
 - Nutnost úpravy Provozního řádu lékárny
- Nespolupráce lékařů
- Prezentace naměřených nefyziologických hodnot jako **DIAGNOZY DM**
- Nižší přesnost přenosných glukometrů
- Nepodpora České společnosti klinické biochemie

Provozní řád

- Diskuze na cca 4,5 roku
- MZd, Hygienické stanice
- Vítaná příležitost k aktualizaci nejen částí týkajících se screeningu
- I nadále máme poznatky o odlišném přístupu jednotlivých HS – **důležitá zpětná vazba od účastníků**

Způsob manipulace a likvidace odpadů

- Ostrý odpad se ukládá do označených, spalitelných, pevnostěnných, nepropíchnutelných a nepropustných obalů. Nebezpečné odpady, zejm. ostré předměty, se neukládají do papírových obalů.
- Shromáždění odpadu před jeho konečným odstraněním ve vyhrazeném uzavřeném prostoru je možné **nejdéle 3 dny**.
- Skladování nebezpečného infekčního odpadu je možné po dobu **1 měsíce** v mrazicím nebo chlazeném prostoru při teplotě maximálně 8 °C.

Screening glykémie – podmínky a postup činnosti

- V souladu s vyhláškou č.306/2012 Sb. jsou zabezpečeny hygienické podmínky pro screening glykémie takto:
- Realizace mimo výdejní táru - v konzultační místnosti, popř. diskrétním koutě na vyčleněné pracovní ploše (stolek, na kterém jsou uloženy potřebné pomůcky)
- Zdravotnické prostředky k provádění screeningu jsou umístěny v uzavřené nádobě.
- Zdravotnické prostředky ke screeningu jsou **jednorázové** (mimo glukometru) a jsou poskytovány zájemcům bezplatně či za úplatu. K testování se používá:
 - glukometr umožňující monitoring více po sobě jdoucích pacientů
 - jednorázová odběrová sterilní lanceta
 - testovací proužek
 - dezinfekce pokožky (antiseptikum) a obvazový materiál k desinfekci a překrytí kůže po odběru
- Umyvadlo, k mytí rukou je používáno tekuté mýdlo v dávkovači, k utírání rukou jednorázové papírové ručníky uložené v krytém zásobníku. **V případě přímé nedostupnosti umyvadla lze použít desinfekci na kůži, které neinterferuje s výsledkem měření.**
- dezinfekční prostředek k desinfekci plochy po odběru
- označená silnostěnná nádoba na potenciálně infekční odpad
- jednorázové rukavice
- dezinfekční prostředek na ruce

Postup stanovení

- Pacientovi řádně vysvětlit celý postup stanovení glykémie - stanovení je možné provést kdykoliv přes den, nezávisle na příjmu potravy nebo nalačno.
- **Umytí rukou, alternativně desinfekce kůže.**
- Před vložením testovacího proužku nastavit glukometr dle pokynů výrobce - kontrolou shody kódu na obalu s proužky s nastavením na glukometru, popř. použitím kalibračního čipu. V případě neshody upravit dle Návodu.
- **Stanovení glykémie provádí pacient, případně farmaceut pacientovi, z krve odebrané z bříška prstu nebo z alternativního místa (například předloktí).**
- Jednorázovou lancetou je proveden vpich do prstu, mírným stlačením a masírováním vytvoří kapičku krve. Vsunutím proužku do glukometru je provedena jeho aktivace.
- Změření glykémie, interpretace výsledku stanovení.
- K hygienickému překrytí místa vpichu následně po vpichu lze použít buničitou vatu s vhodným desinfekčním prostředkem.
- **Použité pomůcky kontaminované krví jsou bezprostředně po použití (bez další manipulace) uloženy do nádoby na odpad, která je k těmto účelům vyčleněna.**
- Měření dle návodu výrobce glukometru a interpretace výsledků farmaceutem (viz *Doporučený postup ČLnK Selfmonitoring glykemie v lékárně*).

Proč má smysl screening DM

- 1) DM - **významné onemocnění** s nepříznivým dopadem na veřejné zdraví, zdravotní systém
- 2) v časně fázi DM2 již dochází k nevratným nepříznivým změnám v organismu, tato fáze je však **asymptomatická**
- 3) existuje jednoduchý, bezpečný, účinný a dostupný **screeningový test**, včetně možnosti neinvazivního zjišťování rizika DM2 dotazníkovou formou
- 4) k dispozici je **bezpečná a účinná léčba** DM2
- 5) **včasná léčba DM2** či prediabetu v asymptomatické fázi zlepšuje dlouhodobou prognózu pacientů (fenomén metabolické paměti)

CÍLOVÁ SKUPINA SCREENINGU

Pro koho je selfmonitoring glykémie vhodný (informace pro pacienty)

- Ve vaší rodině se vyskytla cukrovka.
- Překonali jste někdy srdeční infarkt anebo cévní mozkovou příhodu.
- Léčíte se pro vysoký krevní tlak.
- Máte vysokou hladinu cholesterolu.
- Máte nadváhu nebo jste obézní.
- Porodila jste dítě s váhou nad 4,5 kg nebo jste měla těhotenskou cukrovku.
- Máte vysoké riziko vzniku diabetu podle dotazníku (např. FINDRISC).

Diabetes mellitus 2. typu ale může být bez klinických příznaků!

Zdroj: Doporučený postup ČLnK

CÍLOVÁ SKUPINA SCREENINGU

PACIENTI BEZ PRAVIDELNÝCH PREVENTIVNÍCH VYŠETŘENÍ

- **Věk 35 – 65 let**, USA: 40-70 let + **BMI ≥ 25 kg/m²** nebo hypertenze nebo hyperlipidémie
- *Pacienti s rizikovými faktory či příznaky DM v anamnéze:*
 - *obézní ženy se syndromem polycystických ovarií*
 - *žízeň / polyurie*
 - *ztráta váhy*
 - *únava / letargie*
 - *pomalé hojení ran*
 - *zánět močového měchýře, inkontinence*
 - *neuropatie - mravenčení v nohách*
 - *poruchy vizu - rozmazané vidění*

HRANIČNÍ HODNOTY - SCREENING

Tabulka č. 1: Glykémie v kapilární krvi

Glykémie (mmol/l)	Opatření
Náhodná $\geq 7,5$	Zvýšená pravděpodobnost výskytu diabetu.
Nalačno $\geq 5,5$	Doporučit návštěvu <u>praktického lékaře</u> nebo <u>diabetologa</u> (dle místních - územních podmínek) zejména při výskytu dalších kardiovaskulárních rizikových faktorů (obezita, hypertenze, dyslipidémie)

Zdroj: Doporučený postup ČLnK

Screening diabetu v lékárně – náhodná glykémie

NÁHODNÁ glykémie v kapilární krvi (mmol/l)	Riziko DM	Intervence farmaceuta
≤ 7,5	Hodnota Vaší glykémie je v normě.	Doporučujeme dodržování zdravého životního stylu, který je prokázanou prevencí rozvoje diabetu mellitu.
7,6 – 11,0	Zvýšená pravděpodobnost cukrovky.	Bylo by vhodné provést další testy k potvrzení nebo vyvrácení cukrovky nebo tzv. poruchy glukózové tolerance. Navštivte proto svého praktického lékaře.
> 11,0	Vysoká pravděpodobnost cukrovky.	Co nejdříve byste měl/a navštívit svého lékaře. Hodnota Vaší glykémie napovídá tomu, že se s velkou pravděpodobností může jednat o onemocnění cukrovkou.

FindRisc – riziko rozvoje DM2 v 10 letech

- **< 7 bodů - Nízké:** přibližně u 1 ze 100 pacientů se rozvine onemocnění
- **7-11 bodů - Mírně zvýšené:** přibližně u 1 z 25 pacientů se rozvine onemocnění
- **12-14 bodů - Střední:** přibližně u 1 ze 6 pacientů se rozvine onemocnění.

K významnému snížení rizika diabetu je doporučeno přehodnotit své stravovací návyky, zvýšit fyzickou aktivitu a hlídat si tělesnou váhu

- **15-20 bodů - Vysoké:** přibližně u 1 ze 3 pacientů se rozvine onemocnění
- **>20 bodů - Velmi vysoké:** přibližně u 1 ze 2 pacientů se rozvine onem.

Pro > 15bodů: je vhodná pravidelná kontrola hladin krevního cukru (u lékaře) alespoň 1x ročně (rizikový pacient)

<https://www.ikem.cz/cs/odhad-rizika-rozvoje-diabetu-2-typu-podle-dotazniku-findrisc/a-2180/>

2-leté hodnocení pilotního projektu

(k 2.5.2018)

39 % pacientů v riziku (154/400 osob)

- doporučena kontrola lékařem (někteří nebyli dlouhodobě nikde sledováni i přes vysokou rizikovost)

Lékařem potvrzeno a iniciována náležitá léčba:

- **6 pacientů diabetes**
- **9 pacientů prediabetes**
- U 10-20 % rizikových potvrzena diagnóza a to již v okamžiku screeningu, tj. 4-8 % všech pacientů
- U poloviny (83) pacientů v riziku bez zpětné vazby v době zpracování dat

DOKUMENTACE ČINNOSTI

- Zpracování v době screeningů, nikoliv ex-post, příprava elektronické evidence, propojení jednotlivých GK

Využití:

- Vyhodnocení efektivity
- Publikace
- Argumenty pro změnu
- Potenciální nároky pacientů vůči lékárnám (náhrada škody, nemajetkové újmy)



STUDIE: LÉKÁRNA U MODRÉHO ROBOTA (TESTOVACÍ)

Pacient: Nový Pacient

Diabetes mellitus

Volba pokračování dotazníku

- Pacient bez DM - screening Pacient s DM

Poslední stanovená glykémie lékařem

- < 1 rok
 < 2 roky
 > 2 roky, nebo si nepamatuje
 Nikdy neprovedeno

Provádět screening je doporučeno každé 2 roky u osob > 40let bez známého rizika rozvoje diabetu, 1x ročně u rizikových pacientů (věk >45let, nadváha či obezita, výskyt cukrovky u příbuzného, sedavý způsob života, těhotenský diabetes, hypertenze, dyslipidémie, kouření, prodělaný infarkt nebo mozková příhoda, syndrom polycystických ovárií, diabetogenní medikace aj.).

Editace údajů pacienta

ID pacienta

Nový Pacient

Unikátní identifikátor: Uvádějte ve formátu [Příjmení Jméno] nebo [Jiné (číselné) označení]

Propagace, edukace



JAK PŘEDCHÁZET VYSOKÉ HLADINĚ CUKRU V KRVÍ?



Je prokázáno, že zdravý životní styl může zabránit až 70 % případů diabetu 2. typu a významně zlepšit léčbu diabetiků. Mezi hlavní rizikové faktory rozvoje cukrovky patří **nadváha a obezita, nedostatek pohybu a nezdravé stravování.**

4 hlavní zásady zdravé životosprávy

- 1. Zařaďte do svého režimu pravidelnou a přiměřenou fyzickou aktivitu.**
Napomáhá k udržení optimálních hladin cukru v krvi, dále udržuje hmotnost a hlavně dobrou náladu.
- 2. Nekuřte.**
Přestat kouřit má smysl kdykoliv. Během pár týdnů se zlepší váš krevní oběh, dýchání a fyzická výkonnost. Již po jednom roce nekuření snížíte riziko srdečního infarktu na polovinu.
- 3. Vyhýbejte se stresovým situacím.**
Stres velmi vyčerpává organismus. Pokuste se zařadit do svého režimu také chvíli odpočinku či jiné příjemné činnosti.
- 4. Jezte s rozumem.**
Racionální výživa je základ. Více informací naleznete na druhé straně letáčku.



Cukrovka
si nevybírá,
nedejte jí
šanci.

Začněte se zdravým životním stylem ještě dnes. V případě nízké si pravidelně nechte zkontrolovat hladinu cukru v krvi. Více informací vám poskytne váš lékař nebo ošetřující lékař.

Desatero výživy nejen pro lepší hladinu cukru v krvi

- 1. Pestrost a pravidelnost.**
Strava s dostatkem všech základních živin, minerálů a vitaminů je pro organismus velmi výživná a jen tak se neomrzí. Jezte pravidelně 3 – 6x denně. Budete mít pocit nasycení a zkontumujete méně potravin.
- 2. Dostatek tekutin.**
Optimální je příjem tekutin 1,5 – 2 litry denně či dle individuálních potřeb. Pozor na kávu a silný čaj, které mohou tělo odvodňovat a do toho příjmu se tedy napačítají.
- 3. Omezte alkohol.**
Alkohol ve větším množství může zastírat příznaky hypoglykémie a je také velmi kalorický.
- 4. Nekonzumujte sladkosti a sladké nápoje.**
Obsah cukru a energie je značný a hladina glykémie po nich bývá vysoká. Při jejich časté konzumaci přiberete na hmotnosti.
- 5. Sladte nekalorickými sladidly.**
Vždy čtěte složení výrobku a pohliďte se, aby neobsahoval kalorická sladidla (cukr, sorbitol, fruktóza aj).
- 6. Omezte soli.**
Omezte potraviny obsahující velké množství soli, jako jsou například masné výrobky, sýry, zeleninové a masné konzervy, ochucovačla apod. Nadbytek soli zvyšuje také krevní tlak a může vést k otokům.
- 7. Denně jezte 600 g zeleniny a ovoce v poměru 2:1.**
Obsahují nejen prospěšnou vlákninu, ale také vitaminy a minerály, důležité pro vaše tělo. Dejte však pozor na ovoce, obsahuje mnoho cukru (zejména banány, hroznové víno, hrušky, švestky) a rychleji po něm stoupá glykémie. Značné množství vlákniny obsahují také luštěniny a ve vašem jídelníčku by neměly chybět.
- 8. Dejte přednost pečivu z celozrnné mouky.**
Hladina glykémie po něm stoupá pomaleji než po mouce bílé. Celozrnná mouka navíc obsahuje vlákninu a ta příznivě působí na střeva.
- 9. Omezte druhotně zpracovaná masa a živočišné tuky.**
Uzeniny, paštiky, sekaná, hamburgery apod. obsahují značné množství živočišného tuku a ve vašem jídelníčku by neměly být. Živočišný tuk je nejen značně energetický, ale obsahuje i velké množství cholesterolu, který má špatný vliv na cévy. Místo uzenin zařaďte do jídelníčku 2 – 3x týdně ryby. Ty obsahují tuky s příznivým působením na cévy. Upřednostňujte rostlinné oleje na úkor živočišných tuků (sádlo), omezte tučné potraviny – tučné sýry, uzeniny, smažená jídla, smetanové omáčky, smažené brambůrky, moučniky, plněné sušenky.
- 10. Pravidelná kontrola glykémie diabetiků.**
Kontrolujte působení stravy na hladinu glykémie podle doporučení vašeho lékaře. Doporučuje se mít jasně stanoven, kdy si máte měřit glykémii a jak upravit léčebný režim podle naměřených hodnot. Nutné je měřit glykémii před jídlem a 1 – 2 hodiny po jídle, aby byla úprava léčebného režimu zvolena správně.

Autoři: Bc. Vladimíra Havlová, edukační sestra, Klinika diabetologie IKEM.
PharmDr. Iva Prokopová, Ph.D., klinický farmaceut, Ústavní lékárna IKEM

3. KROK KDY jíte?

JEZTE PRAVIDELNĚ

Optimální je jíst 3-5x denně s pravidelnými intervaly mezi jednotlivými jídly.

RADA

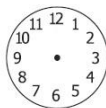
- **Nevynechávejte hlavní jídla** (snídaně, oběd, večeře).
- Na svačiny lze zařadit ovoce, méně tučné mléčné výrobky nebo jen zeleninu.
- V případě nadváhy, nebo pokud vám přetrvává vyšší glykemie, vynechejte svačiny nebo zvolte pouze zeleninu.
- **Večeře nejpozději 2-3 hodiny před spaním.**

ÚKOL PRO VÁS

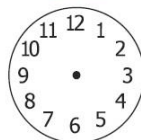
JAKÝ JE VÁŠ JÍDELNÍ REŽIM?

Zamyslete se a zkuste jej upravit podle doporučení. Do modelu hodin si ZAPIŠTE časy jednotlivých jídel.

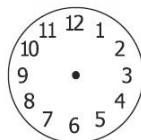
SNÍDANĚ



OBĚD



VEČEŘE



4. KROK JAKÉ potraviny JÍST a jaké OMEZIT? -7-

Při sestavování jídelníčku byste měli vědět...

1/ KTERÉ POTRAVINY OBSAHUJÍ SACHARIDY A JAK OVLIVŇUJÍ GLYKEMII.

JEDNODUCHÉ sacharidy. RYCHLE zvyšují glykemie. Omezujte jejich příjem!

SLADKOSTI

cukr,
med, džem,
sušenky,
moučnický,
čokoláda,
zmrzlina

TEKUTÉ ML. VÝROBKY

mléko,
kefir, podmáslí
1 porce 0,2 dl
Jogurt 150 ml

OVOCE

1-2 kusy
za den

RADA

- **Preferujte ovoce a tekuté mléčné výrobky v doporučeném množství** (obsahují vysoký podíl vlákniny, vitamínů, vápníku a jiných minerálních látek).

SLOŽENÉ sacharidy/přílohy. POZVOLNA zvyšují glykemie.

Zařazujte je k hlavním jídlům a konzumujte v doporučeném množství.

PŘÍLOHY

obiloviny,
brambory,
bramborová kaše,
těstoviny,
knedlíky,
ryže

PEČIVO

chléb,
rohlíky,
celozrnné výrobky,
veka

LUŠTĚNINY

čočka,
hrách,
fazole,
cizma,
sója

RADA

- **Zařazujte do jídelníčku ryby** (vhodné složení tuků).
- **Přidávejte do jídelníčku luštěniny ve formě pomazánek, polévek nebo hlavních jídel**, (zpomalují vzestup glykemie po jídle).
- **Nezařazujte Dia výrobky** (vysoký obsah tuků).

2/ KTERÉ POTRAVINY NEOBSAHUJÍ SACHARIDY

BÍLKOVINY – vybírejte méně tučné druhy (libová masa, drůbež, nemleté uzeniny (s obsahem 95 % masa), ryby, vejce, sýry do 30 % t.v.s., tvaroh do 1,5 % t.)

TUKY – mají vysokou energetickou hodnotu. Při nadváze omezujte jejich příjem!

ZELENINA (VLÁKNINA) – zpomaluje vzestup glykemie a navozuje pocit sytosti.

Doporučujeme ji zařazovat do všech hlavních jídel.