

# Obvladovanje sladkorja v krvi s štetjem ogljikovih hidratov

V tem informativnem dopisu bomo govorili o tem, kako lahko štetje ogljikovih hidratov ali štetje števila gramov ogljikovih hidratov v obroku pomaga pri nadzoru krvnega sladkorja.



Uravnotežena prehrana z zdravimi živili (sadje, zelenjava, polnozrnata žita in puste beljakovine) je pomembna za vsakogar, vendar lahko živila različno vplivajo na ljudi s sladkorno boleznijo tipa 1 (T1D).

Ko jeste, se ogljikovi hidrati razgradijo v glukozo, ki telesu daje energijo, in raven sladkorja v krvi se zviša.

- Osebe s T1D morajo jemati inzulin, da izravnajo dvig krvnega sladkorja zaradi ogljikovih hidratov v hrani.
- Da bi odmere inzulina prilagodili količini zaužitih ogljikovih hidratov, morate natančno vedeti, koliko gramov ogljikovih hidratov je v vašem obroku.
- Zdravnika lahko prosite za določitev razmerja med inzulinom in ogljikovimi hidrati, ki ga lahko uporabite pri vsakem obroku.

**Primer razmerja med inzulinom in ogljikovimi hidrati:** Če je razmerje 1 : 10, mora oseba za vsakih 10 gramov ogljikovih hidratov vzeti 1 enoto inzulina.

Količina ogljikovih hidratov v živilu je zapisana na oznaki hranilne vrednosti. Ne pozabite upoštevati velikosti obroka. Pri določanju količine hrane si lahko pomagate z majhno tehtnico za hrano ali merilno skodelico.

Nekatera živila nimajo oznak, na primer sveže sadje ali zelenjava, vendar obstajajo aplikacije in spletna mesta, ki vam lahko pomagajo izračunati vsebnost ogljikovih hidratov.

Količina zaužitih beljakovin in maščob lahko prav tako vpliva na raven sladkorja v krvi, saj spremeni hitrost absorpcije ogljikovih hidratov v telesu. Če nosite neprekinjen merilnik glukoze ali ročno preverjate raven sladkorja v krvi, lahko razumete, kako različna živila vplivajo na raven sladkorja v krvi.

Za več informacij o štetju ogljikovih hidratov se posvetujte s svojim študijskim zdravnikom.

Za več informacij o študiji FABULINUS povprašajte svojega študijskega zdravnika.

**Zahvaljujemo se vam za vašo nadaljnjo podporo študije FABULINUS!**

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

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

\*To je primer oznake hranilne vrednosti. Oznaka hranilne vrednosti v vaši državi je lahko drugačna.