



Kérjük, tekintse meg
a diabéteszről szóló
kisfilmünket:



teva

Teva Gyógyszergyár Zrt.

4042 Debrecen, Pallagi út 13. | Levelezési cím: 1133 Budapest, Váci út 96-98.

Telefon: 06 1 288-6400 | E-mail: info@teva.hu | www.teva.hu

DIAB-HU-00037 | Lezárás dátuma: 2024.10.14..

Vércukornapló



teva

BETEG NEVE

TAJ SZÁM

TELEFONSZÁM

KEZELŐORVOS NEVE

ELÉRHETŐSÉGE

GYÓGYSZEREK



Mit jelent a cukorbetegség?

A diabetes mellitus (cukorbetegség, cukorbeteg) olyan anyagcsere-betegség, amelynek központjában a szénhidrát-anyagcsere zavara áll, de a kórfolyamat következményesen érinti a zsír- és a fehérje-anyagcserét is. A cukorbetegség alapvető oka az inzulin viszonylagos vagy teljes hiánya, illetve az inzulinhatás elmaradása.

Hogyan kell táplálkoynom?

A cukorbeteg étrendje alig különbözik az egészséges étkezéstől: kerülendők a finomított cukrok, a cukrozott üdítők, az édes sütemények, a telített zsírsavakat nagyobb arányban tartalmazó, valamint a magas sótartalmú élelmiszerek, előnyben részesítendő a szénhidrátokat természetes formában tartalmazó élelmiszerek, a rostban gazdag teljes értékű gabonafélék, a zöldségek és gyümölcsök.

- A cukorbeteg étrendje során célszerű a napi szénhidrát- és energiafelvétel több alkalomra történő elosztása.
- Energiamentes és alacsony energiatartalmú édesítőszer használata ajánlott, mert ezek csökkenthetik a napi szénhidrát- és energiafelvételt.
- A személyre szabott diétáról egyeztessen kezelőorvosával és dietetikusával.

Milyen fizikai aktivitásra van szükségem?

Javasolt, hogy minden cukorbeteg felnőtt hetente legalább 150 percnyi közepes intenzitású aerob mozgást folytasson, például: gyors gyaloglás, kocogás, változó intenzitású futás, kerékpározás, úszás, evezés (a maximális szívfrekvencia 50–70%- ával), lehetőség szerint napi rendszerességgel.

A rendszeres testmozgás javítja a vércukorszintet, kedvezően befolyásolja a keringési kockázati tényezőket, továbbá a diabetes előállapotaiban csökkenti a diabetesbe történő konverziót. A teherbíró képességhez és az edzettségi állapothoz igazodó fizikai tevékenység ezért az „intenzív életmódkezelés” része kell, hogy legyen. A glykaemiás kontrollt, valamint a keringési kockázat mutatóit a megfelelő étrend és a fizikai aktivitás külön-külön is kedvezően érinti, együttes alkalmazásuk hatékonysága azonban kifejezettebb.

Helyes, ha a felnőtt, mozgásában nem korlátozott cukorbeteg szabadidejében nem tölt 90 percet mozgás nélkül (azaz igyekezzen minden 90 percben felállni, néhány percet sétálni).

- **A kezelési célérték általában** HbA1c <7,0% (kezelési céltartomány 6,0–8,0%)
- **Éhomi vércukor:** 6,0 mmol/l alatt
- **Étkezés utáni vércukor:** 7,5 mmol/l alatt

Egészségügyi szakmai irányelv

A diabetes mellitus kórismezéséről, a cukorbeteg antihyperglykaemiás kezeléséről és gondozásáról felnőttkorban Elektronikus elérhetőség: <https://kollegium.aEEK.hu>

Dátum	Reggeli előtt		Reggeli után		Ebéd előtt	
	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték

Ebéd után		Vacsora előtt		Vacsora után	
Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték



Dátum	Reggeli előtt		Reggeli után		Ebéd előtt	
	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték

Ebéd után		Vacsora előtt		Vacsora után	
Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték



Dátum	Reggeli előtt		Reggeli után		Ebéd előtt	
	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték

Ebéd után		Vacsora előtt		Vacsora után	
Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték



Dátum	Reggeli előtt		Reggeli után		Ebéd előtt	
	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték

Ebéd után		Vacsora előtt		Vacsora után	
Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték



Dátum	Reggeli előtt		Reggeli után		Ebéd előtt	
	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték

Ebéd után		Vacsora előtt		Vacsora után	
Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték



Dátum	Reggeli előtt		Reggeli után		Ebéd előtt	
	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték

Ebéd után		Vacsora előtt		Vacsora után	
Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték



Dátum	Reggeli előtt		Reggeli után		Ebéd előtt	
	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték

Ebéd után		Vacsora előtt		Vacsora után	
Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték



Dátum	Reggeli előtt		Reggeli után		Ebéd előtt	
	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték

Ebéd után		Vacsora előtt		Vacsora után	
Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték



Dátum	Reggeli előtt		Reggeli után		Ebéd előtt	
	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték

Ebéd után		Vacsora előtt		Vacsora után	
Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték



Dátum	Reggeli előtt		Reggeli után		Ebéd előtt	
	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték

Ebéd után		Vacsora előtt		Vacsora után	
Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték



Dátum	Reggeli előtt		Reggeli után		Ebéd előtt	
	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték

Ebéd után		Vacsora előtt		Vacsora után	
Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték



Dátum	Reggeli előtt		Reggeli után		Ebéd előtt	
	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték

Ebéd után		Vacsora előtt		Vacsora után	
Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték	Mérés ideje (óra:perc)	Vércukor-érték

