

# Diabeto IQ

Klubo „Diabeto IQ“ leidinys 2022 Nr. 2 (16)

*Arinos mama Ana:*

„Kol būsiu gyva,  
niekada neužmiršiu,  
ką man suteikė  
nuostabūs  
Lietuvos žmonės“

**Kaip tėvams  
priimti vaiko  
ligą?**

**Dirbtinės kasos sistema  
„Pasidaryk pats“.  
Android APS programos  
nustatymai**

**Sveikatai  
palanki  
mityba**

**Gliukozės jutiklių ir diagnostinių  
juostelių kompensavimo tvarka**

## Projekto vadovė

Ina Juotkienė

✉ ina@dia-iq.lt ☎ 8 605 032 65

## Turinio redaktorė

Asta Berdikšlienė

✉ asta@dia-iq.lt ☎ 8 605 032 42

## Žurnalo ir kalbos redaktorė

Inga Augustinienė

✉ inga@dia-iq.lt

## Konsultantė teisiniais klausimais

Dovilė Byčienė

✉ dovile@dia-iq.lt ☎ 8 605 032 38

## Dizainerė

Laura Tekorienė

✉ sarizmas@gmail.com

🌐 www.pikseliai.lt P I K S E L I A I \_

## Spaustuvė

„Argi“

🌐 www.argi.pl



## Tiražas 1200 egz.

Leidiny s platinamas nemokamai ligoninėse, poliklinikose, NDNT padaliniuose, visuomenės sveikatos biuruose, bibliotekose, mokyklose, klube „Diabeto IQ“.

## DIABETO IQ

### Viršelio nuotrauka

Kristina Dovydaityienė

### Redakcijos adresas

Herkaus Manto g. 47, Klaipėda

### Žurnalo leidybą finansuoja

Neįgalųjų reikalų departamentas prie SAM



UAB „Novo Nordisk Pharma“



### Visos teisės saugomos.

Kopijuoti ir platinti galima tik gavus raštišką redakcijos atstovo sutikimą.

# TURINYS

## VAIKAS IR CUKRINIS DIABETAS

- 4 Kaip tėvams priimti vaiko ligą?
- 7 „Cukrinukų“ vasaros stovykla – naujos patirtys ir naudingi pokyčiai
- 10 Projektas „Psichologinės ir socialinės pagalbos teikimas vaikams, sergantiems 1 tipo cukriniu diabetu, ir jų šeimoms“

## DIABETO KONTROLĖ

- 13 Dirbtinės kasos sistema „Pasidaryk pats“. Android APS programos nustatymai (2 dalis)
- 16 Projektas „Gera sveikata žiniomis grįsta“: dėmesys nuo karo Ukrainoje nukentėjusiems žmonėms
- 17 Diabeto poveikis odai ir pėdoms

## TEISINĖ INFORMACIJA

- 20 Vaikų cukrinio diabeto rodiklių stebėseną
- 22 Gliukozės jutiklių ir diagnostinių juostelių kompensavimo tvarka
- 24 Darbo kodekso pakeitimai nuo 2022 m. rugpjūčio 1 d.

## MANO CUKRINIO DIABETO ISTORIJA

- 26 Ukrainos karo pabėgėlių užuovėja Lietuvoje

## KONSULTUOJA GYDYTOJAS

- 30 Sveikatai palanki mityba
- 34 Diabetinės retinopatijos pavojai: ar galima padėti savo akims?

## VALGIŲ RECEPTAI, ĮDOMYBĖS IR PRAMOGOS

- 37 Konkursas „Antras šansas“
- 38 Kokosiniai batonėliai
- 39 Sūrio traškučiai su namine gvakamole

# Bendrystė

Didžiudamasi skleidžiu klubo „Diabeto IQ“ vėliavą. Tai mūsų visų bendrystės simbolis, noro vienas kitam padėti ženklas, priminimas, kad sudėtingose situacijose nesame vieni. Visi, skaitantys šį žurnalą, taip pat yra bendruomenės dalis, kuriai, neabejoju, rūpi ne tik asmeninė, bet ir artimojo, o gal ir mažai pažįstamo likimo draugo gerovė.

Priklausymas bendruomenei nėra vien tik nauda ir malonumai. Netgi klubo nario mokestis ar pervesta auka nėra jokia investicija, negali tikėtis, kad įmoka atsipirks ir ims nešti pelną. Tai labiau solidarumo išraiška, palaikymo ir pritarimo ženklas. Moralinis palaikymas be galo svarbus aktyviai klubo veikloje dalyvaujantiems asmenims – konsultantams, stovyklų organizatoriams, projektų vadovams, prie žurnalo leidybos prisidedantiems, nes tai lyg patvirtinimas, kad einama teisingu keliu, paskata nenuleisti rankų ir dėti visas pastangas, kad visus mus jungiantys gyvenimo išbandymai būtų lengviau įveikiami.

Kad ir kaip besidžiaugtume pagerėjusia 1 tipo cukriniu diabetu sergančių padėtimi (pripažinkime, taip gerai dar niekada nebuvo – jutiklių, pompų kompensavimas ir t. t.), dar neartų dirvonų akys neaprėpia – kiek dar daug visko reikia nuveikti. Visomis išgalėmis stengiamės, kad diabetas nebūtų kliūtis jokioje gyvenimo situacijoje, kad liga nebūtų priešas, dėl kurio tektų kentėti ir graužtis.

Visiems bendruomenės nariams linkiu būti indais, sklidiniais noro padėti, žinių, kuriomis negaila dalintis, pamokančios patirties, padedančios nedaryti klaidų. Dalinkitės su tais, kurių indai tušti – su naujokais, kurie nepakelia nežinios, su seniau sergančiais, kurie jau netekę vilties, kad įmanoma gyventi geriau. Dalinkitės savo atradimais, įkvėpkite juos, paskatinkite gyventi kitaip.

O aš toliau sieksiu, kad kiekvienas čia jaustųsi savas, nes, kaip visi žinome, sena tiesa – kartu šioje saldžiai nesaldžioje kelionėje lengviau.

*Ina Juotkienė*



# KAIP TĖVAMS PRIIMTI VAIKO LIGĄ?

*Geštalto psichoterapijos praktikė ir cukriniu diabetu sergančios mergaitės mama Giedrė Šešelgienė*

**Išgirdę, kad vaikui diagnozuotas cukrinis diabetas, dauguma tėvų patiria šoką, kai, regis, žemė pradeda slysti iš po kojų. Diabeto diagnozė tampa ne tik sukretimu visai šeimai, bet ir nesibaigiančia kasdiene atsakomybe – tiek pačiam vaikui, tiek juo besirūpinantiems tėvams ar globėjams. Priklausomai nuo vaiko amžiaus, iššūkiai kiek skiriasi, tačiau bet kuriuo atveju priimti patį ligos faktą emociškai dažnai yra labai sunku. Juk tai reiškia susitaikyti su pokyčiu, kuris nutiko visai neplanuotai ir nelauktai.**

Šalia diabeto gyvenu jau daugiau nei du dešimtmečius – vyras 1 tipo cukrinio diabeto diagnozę turi nuo vaikystės, o prieš keletą metų, būdama 14-kos, susirgo ir mūsų vienturtė dukra. Tai buvo šokiruojanti žinia, lydima nerimo, liūdesio ir įvairiausių kitų išgyvenimų. Dukrai tai sutapo su paauglystės laikotarpiu, kai taip norisi laisvės, o štai diabetas reiškia nuolatinę kontrolę. Buvo ir pykčio, ir beviltiškumo jausmo. Reikėjo laiko su tuo susitaikyti tiek mums, tėvams, tiek dukrai. Reikėjo laiko tai priimti. Ir būtent priėmimas, mano požiūriu, čia labai svarbus. Jei tėvai priima vaiko ligą, tada ir pats vaikas jaučiasi priimamas ir mylimas toks, koks yra. Tai padeda jam pačiam priimti save ir išmokti geriau bei ramiau kontroliuoti diabetą. Nors išties priėmimas yra nelengva užduotis, o dažnai ir nesibaigiantis procesas.

## Tėvų jausmai

Svarbu suprasti, kad visi kylantys jausmai, įskaitant įprastai laikomus neigiamais, yra labai natūralūs ir galimi tokioje situacijoje. Natūralu jausti pyktį, liūdesį, beviltiškumą, susierzinimą, nerimą, baimę, sumišimą ir visus



kitus jausmus. Naudinga juos sau įsivardyti, atsakant į klausimus, kaip aš jaučiuosi, apie ką tas jausmas. Tai padeda įsisąmoninti savo jausmus, išbūti su jais ir juos išreikšti.

Susirgus vaikui aplink atsiranda daug žmonių, išsakančių savo požiūrį ir dalijančių patarimus apie tai, kaip reikia gyventi, kaip reikia reaguoti ir jaustis. Pradedant nuo artimųjų ir draugų, baigiant nepažįstamų žmonių nuomonėmis socialiniuose tinkluose. Jie tai daro ne iš blogos valios, o norėdami padėti. Tačiau visi esame skirtingi, kiekvienas savaip suvokiame pasaulį, ir kiekviena situacija yra unikali, tad negali būti universalių patarimų ar sprendimų. Todėl svarbu pasiimti tik tai, kas rezonuoja su sava patirtimi, kas gali išties tapti palaikymu. Asmeniškai man nepadėdavo pasakymai „viskas bus gerai“, „nieko baisaus, juk būna ir blogiau“, „svarbu visad išlikti pozityviai“ ir kt.

Rodėsi, tuomet yra tarsi nureikšminami irampa nesvarbūs mano jausmai arba, dar blogiau, kad aš jaučiu kažkaip neteisingai. Kiek teko kalbėtis su „cukrinukų“ tėvais, dažnas jų pradžioje jaučiasi panašiai, tarsi su jais kažkas ne taip ar jie per daug dramatiuoja. Nors iš tiesų kiekvieno skausmas ir jausmai yra labai reikšmingi ir svarbūs.

Žinoma, racionalus protas taip pat labai reikalingas, nes reikia mobilizuotis, spręsti įvairias situacijas, mokytis ir įsisavinti žinias, galiausiai būti stipriam ir palaikančiam savo vaiką. Tačiau labai svarbu nenuneigti, neužgniaužti jausmų, nes jie bet koku atveju anksčiau ar vėliau suranda išėjimą – tik jau tada tas išėjimas gali būti kitoks, pasireiškiantis per psichosomatiką, galvos skausmus, depresiją, įvairias ligas ir negalvimus. Svarbu surasti laiko išbūti su liūdesiu, išvertki, jei norisi, surasti tinkamą erdvę susikaupusiam pykčiui išleisti – geriausiai tam tinka aktyvus fizinis veiksmas, judėjimas. Ir žinoma, kalbėjimasis šeimoje apie jausmus, taip pat dalijimasis su tais, kas gali išklaudyti ir palaikyti.

### Resursai ir palaikymas

Susirgus vaikui visas tėvų dėmesys ir rūpestis natūraliai tenka jam. Diabeto kontrolė tampa dideliu papildomu krūviu. Tada tėvams rasti laiko pasirūpinti savimi yra labai sudėtinga. Juk reikia aprėpti daugybę dalykų – ne tik tvarkytis su nuolatiniais diabeto kontrolės iššūkiais ir su tuo susijusiais išgyvenimais, bet ir rūpintis namais, kitais vaikais šeimoje bei jų emocine būkle, dirbti ir atlikti kitas pareigas, nes juk gyvenimas nestovi vietoje. Labai dažnai pritrūksta poilsio, sutrinka miegas, tada gresia perdegimas, o vidinių resursų išsekimas sukelia sumišimą ir pojūtį, kad viskas griūva.

Tad, kad ir kaip būtų sunku viską suderinti, svarbu ieškoti galimybių tuos resursus papildyti. Kiek tai įmanoma, laikytis režimo, norma-

liai pavalgyti, pasirūpinti savo kūnu. Naudinga mamai ir tėčiui susitarti, kaip ir kada vienas kitam duos bent valandą laiko atsiriboti nuo rūpesčių ir tiesiog pamiegoti ar išėiti pasivaikščioti. Svarbu ieškoti palaikymo artimoje aplinkoje, išdrįsti kreiptis pagalbos į artimuosius ir draugus. Jei vidiniai resursai taip išsekę, kad atstatyti juos per daug sudėtinga net su aplinkinių pagalba, jei užsitęsia sunkios būsenos, kamuoja nemiga, dingsta apetitas ar pasireiškia kiti simptomai, kurie stipriai trikdo kasdienį gyvenimą, būtina kreiptis profesionalios psichologinės pagalbos.

Didžiulis palaikymas yra kitos šeimos, auginančios cukriniu diabetu sergančius vaikus. Svarbu nedvejoti ir, kai reikia, kreiptis patarimo, prašyti palaikymo. Tam yra visos galimybės – nuo grupių socialiniuose tinkluose, iki klubų, kurie teikia profesionalias žinias ir pagalbą įvairiose situacijose. Prisipažįstu, ligos pradžioje man prašyti pagalbos nebuvo labai paprasta, bet juk dėl savo vaiko tikrai galėjau padaryti viską. Ir išties sulaukiau palaikymo, supratimo, pagalbos techninio pobūdžio klausimais, klaidžiojant po naujausių diabeto kontrolės technologijų džiuungles. Tai buvo labai naudinga ir sutaupė brangaus laiko.

### Kelias iki priėmimo

Susidūrus su sukrečiančiais įvykiais yra natūralu išgyventi gedėjimo periodą. Nors gedėjimo sąvoka dažniausiai siejama su artimo žmogaus netektimi, ji tinkama kalbant apie bet kokį praradimą ar kritinę situaciją, kuri pakeičia gyvenimą. Diabeto diagnozės atveju gyvenimas išties pasikeičia. Ir nors šiais laikais turime visas priemones ir technines galimybes užtikrinti visavertį gyvenimą, negalima paneigti to, kad su kažkuo tenka atsisveikinti visam laikui. Susirgusiam diabetu ši diagnozė reiškia tam tikrą atsisveikinimą su nerūpestingu, su tuo gyvenimu, kuriame nebuvo diabeto. ►

Susirgusio vaiko tėvams tai irgi reiškia atsi-sveikinimą su įprasta kasdienybe.

Geriau suprasti gedėjimą gali padėti psichiat-rės E. Kübler-Ross teorija, kurioje išskiriami 5 gedėjimo etapai, kol galiausiai susitaikoma su praradimu:

- **Neigimas.** Šiame etape žmogus dar sun-kiai įsisąmonina tai, kas įvyko. Atrodo, kad visa tai tik blogas sapnas, nesinori pripa-žinti, jog tai iš tiesų nutiko. Svarbu, kad šis etapas neužsitęstų ir nesukeltų realios ža-los vaiko sveikatai, kai netikima gydytojais, atmetama diagnozė ar net ieškoma stebu-klingų išgyjimo būdų neleidžiant insulino.
- **Pyktis.** Jis kyla tuomet, kai jau įsisąmo-ninama, kas įvyko. Jis gali būti stiprus ir nukreiptas į visus aplinkinius, į pasaulį, gydytojus, tiesiog į gyvenimą. Kyla klau-simai, kodėl taip nutiko, kodėl gyvenimas neteisingas?
- **Derybos.** Šiame etape daug vidinio dialo-go. Dažnai svarstoma, kas būtų, jeigu būtų buvę kitaip – jei būtume anksčiau paste-bėję, kitaip auginę, skyrę daugiau dėme-sio sveikatai, anksčiau kreipęsi į medikus ir pan. Dažnai patiriamas kaltės jausmas, tarsi atgailaujama, lyg būtume galėję kaž-ką sukontroliuoti ar pakeisti.
- **Liūdesys.** Šis etapas gali būti kupinas be-viltiškumo, nesibaigiančių ašarų. Svarbu išbūti tame, išvertki ir išliūdėti, tik vėlgi reikia stebėti, kad šis etapas neužsitęstų. Pravartu kreiptis pagalbos, jei tai virsta depresija, kai žmogus visiškai nebesidomi aplinka ir negali atlikti net paprastų veiks-mų.
- **Susitaikymas.** Šis etapas reiškia praradi-mo priėmimą ir tarsi atgimimą, suvokimą, kad gyvenimas tęsiasi. Grįžta ramybė ir emocinis stabilumas, atsiranda daugiau optimizmo.

Išvardyti etapai gali eiti nebūtinai tokia tvarka,

kartais jie persipina tarpusavyje ar net patiria-mi vienu metu. Žinojimas apie juos padeda suprasti, kas su mumis vyksta.

## Dėkingumas

Sudėtingose situacijose man labiausiai pade-da dėkingumo jausmas. Visada galima rasti, už ką padėkoti gyvenimui, net ir tuomet, kai jis, rodos, kupinas sunkumų. Esu dėkinga už tai, ką turiu, už šeimą, už protingą ir ga-bią dukrą, už visas galimybes, artimuosius ir gerus žmones aplink, už kiekvieną dieną. Pati mačiusi skirtingų kartų iššūkius gyvenant su diabetu, esu dėkinga, kad šiandien turime pažangias technologijas, kad dukra turi daugiau galimybių kontroliuoti diabetą. Šiandien jai jau 18-ka, vis dar daug kalbamės apie jausmus, ir tenka visko išgyventi. Ne visada jai būna paprasta ir lengva, nes ši liga kelia nuolatinių iššūkių, tačiau džiaugiuosi, kad ji priima save. Buvo laikas, kai bendraamžių aplinkoje ji jausdavosi nekomfortiškai dėl bu-vimo kitokia nei visi ar nei dauguma. Dabar ji sako, kad savo kitoniškumą apibrėžiame mes patys: esi toks, koks jautiesi esantis, priklausomai nuo to, tavo atitinkamai priima ir aplin-ka. Net ir būti kitokiam, pasak jos, nėra nieko blogo – pasaulyje, kur žmonės yra panašūs, kitoniškumas yra labai gražu.

Nenuginčijama tiesa, kad tai, kaip vaikas su-vokia ir priima pats save, labai daug priklauso nuo tėvų požiūrio. Galbūt šios įžvalgos atlieps kai kurių tėvų patirtį susidūrus su vaiko diabe-tu ar padės geriau susivokti pačiam susirgus šia liga. Tik patyrus visus jausmus, o ne juos nuneigus ir dirbtinai supakavus į pozityvu-mo dėžutę, žodžiai, kad gyvenimas tęsiasi ir viskas bus gerai, suskamba kitaip – tikriau ir nuoširdžiau. ■

*Kontaktai:*

 [giedre.seseljene@gmail.com](mailto:giedre.seseljene@gmail.com)

 8 687 70274

# „CUKRINUKŲ“ VASAROS STOVYKLA – NAUJOS PATIRTYS IR NAUDINGI POKYČIAI

*Agnė Andriulionienė*

*„Sveiki. Aš Agnė. Mano dukrytė Ugnė 1 tipo cukriniu diabetu serga 10 mėnesių“, – tokiais žodžiais prasidėjo pirmasis vakaras Šventojoje vykusiame mažųjų „cukrinukų“ šeimų vasaros stovykloje, kurią surengė klubas „Diabeto IQ“. Pirmoji pažintis su kitais stovyklos dalyviais pagaliau leido suvokti, kad šiame kelyje nesami vieni ir kad cukrinis diabetas nėra nei praieiksmas, nei nuosprendis, o tik iššūkis, kurį turime ir, svarbiausia, galime įveikti.*



*Agnė su dukryte Ugnė stovyklos metu.*

*K. Dovydaitienės nuotr.*

Stovykla šeimoms, auginančioms vaikus su 1 tipo cukriniu diabetu, ypač neseniai diagnozuotus, neabejotinai yra geriausias ir naudingiausias patyrimas per visą mūsų ligos istoriją. Aš nesu ta mama, kuri ryžtingai priima gyvenimo išbandymus ir ne pasimeta, o ieško būdų, kaip vaikui ir sau palengvinti kasdienybę. Deja, priklausau tai mamų grupei, kurios verkia,

panikuoja ir visko bijo: teisingai apskaičiuoti angliavandenius, įvesti sensorių, įdiegti programėlę telefone, pradėti naudoti insulino pompą, o dirbtinė kasa, kurią vaikams yra patys padarę kiti tėvai, man – tik tolima svajonė. Tačiau džiaugiuosi atradusi klubą „Diabeto IQ“ ir jo nuostabius komandos narius, gelbstinčius ir vėlyvą vakarą, ir ankstyvą rytą, iš kurių ir sužinojau apie šią kasmet rengiamą vasaros stovyklą. Čia patekti nėra lengva, nes norinčių yra nemažai, o pirmenybė vis tik tiems, kurie yra naujai susirgę, kurių šeimose auga ne po vieną „cukrinuką“, kurie dar nėra dalyvavę šioje stovykloje. Suprantama, kad paklausa ir poreikis sudalyvauti tokioje stovykloje yra didžiulis, kadangi Lietuvoje 1 tipo cukriniu diabetu sergančių vaikų sparčiai daugėja, o tokių renginių pasiūla gan maža.

Sėdėdama stovyklavietės jaukaus namelio terasoje ir rašydama šį straipsniuką, jaučiuosi be galo dėkinga už suteiktą galimybę čia pabūti su savo dukryte. Nepameluosiu sakydama, kad vos per kelias dienas iš esmės pasikeitė mano požiūris į dukros ligą, į viską pradėjau žiūrėti kitomis akimis. Čia mes visi esame vienodi, tarsi didelė vieninga šimto narių šeima, kurią jungia kasdieniai rūpesčiai ir džiaugsmas su jais susidorojus. Daugybė kitų šeimų ►



istorijų ir patirčių, iki vėlyvos nakties užsitęsusių pokalbių parodė, kad su vaikais nesame išskirtiniai, kad gyvenimu mokame džiaugtis gal net labiau nei sveiki vaikai ir jų tėvai. Pokalbiai su klubo „Diabeto IQ“ komanda, jų profesionalūs patarimai, psichologo paskaitos tėvams, diabeto technologijų pristatymai man padėjo iš visko bijančios ir panikuojančios mamos tapti drąsia ir ryžtinga, realiai besimančia priemo-

nių, kad palengvinčiau sau ir vaikui gyvenimą. Stovyklos metu dukra, mano paraginta, išdrįso pabandyti kito gamintojo sensorių, nors šitam žingsniui ir aš pati ilgai kaupiausi ir vis atidėliočiau, sakydama „gal kažkada vėliau“, nustojau sverti kiekvieną Ugnės suvalgomą kąsnį ir jaudintis dėl mažiausio cukraus kreivės pokyčio, išmokau diabetą priderinti prie vaiko, o ne atvirkščiai, ir jau esu užsidegusi iki rudens



*Akimirka iš paauglių stovyklos. T. Kleinausko nuotr.*





*K. Dovydaitienės nuotr.*

pradėti naudoti dirbtinės kasos sistemą. Stovykloje supratau, kad net ir su 1 tipo cukriniu diabetu gyvenimas gali būti paprastas ir įprastas. Taip pat labai džiugina, kad ir mano vaikas jaučiasi ir elgiasi kitaip. Prieš stovyklą Ugnė neturėjo draugų su cukriniu diabetu, jai buvo sunku apsiprasti su savo liga, dėl kurios tarsi būdavo nustumta į šalį, nes negalėjo kažko valgyti ar žaisti gaudynių dėl nukritusio gliukozės kiekio kraujyje. Stovykloje įvairių veiklų, pamokėlių ir žaidimų metu mano dukrytė atsipalaidavo, susirado daug draugų, su kuriais išmoko saikingai smaguriauti sveikais (o kartais ir nesveikais) užkandžiais, pailsėti, kai to reikia, stebėti savo cukriuką. Čia Ugnė tarsi paaugo keliais metais.

paskata niekada nenuleisti rankų ir leis pozityviau žvelgti į gyvenimą.



*Ugnei padovanotas ir įvestas kitoks sensorius. K. Dovydaitienės nuotr.*

Penkios stovyklos dienos, šimtas to paties likimo žmonių, dešimtys pokalbių ir štai tas lūžis gyvenime, kai supranti, kad tavo vaiką užklupęs 1 tipo cukrinis diabetas – ne pasaulio pabaiga. Nuosirdžiai dėkoju už šį suvokimą ir tikiu, kad stovykloje įgytos žinios ir potyriai bus

Stovyklą rėmė Klaipėdos miesto savivaldybė, UAB „Novo Nordisk Pharma“, UAB „Monameda“, UAB „Allium Upi“, M. Graužinio labdaros ir paramos fondas, RNDV įmonių grupė, UAB „Abovita“, UAB „Ryterna“, UAB „Naos Baltic“, AB Limarko laivininkystės kompanija, UAB „Linus Medical“, UAB „Tinkasas“, UAB „Sakuona“, UAB „Medita“, VšĮ „Gerosios naujienos centras“, UAB „Roche Lietuva“, UAB „Sangaida“, UAB „Biržų duona“, UAB „Natur Produkt Vilnius“, UAB „Sodų sodas“, UAB „Biovela Group“, Klaipėdos regiono motociklininkų bendruomenė. ■

# PROJEKTAS „PSICHOLOGINĖS IR SOCIALINĖS PAGALBOS TEIKIMAS VAIKAMS, SERGANTIEMS 1 TIPO CUKRINIUI DIABETU, IR JŲ ŠEIMOMS“

*„Diabeto IQ“ informacija*

**Klubas „Diabeto IQ“ vykdo projektą, finansuojamą Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos (Nevyriausybinių organizacijų, dirbančių šeimos gerovės srityje, veiklos projektų atrankos 2022–2023 metais konkursas).**

**Projekto tikslas** – suteikiant profesionalią psichologinę ir socialinę pagalbą šeimoms, kuriose vienas ar du vaikai serga 1 tipo cukriniu diabetu, įgalinti šeimas prisitaikyti prie kitokio gyvenimo su vaiko liga bei, nepaisant kylančių iššūkių, savarankiškai ir konstruktyviai gyventi bei šeimoje kurti santykius, pagrįstus savitarpio pagalba, pagarba ir atsakomybe.

## Projekto veiklos:

1. Individualios psichologės Vikos Gridiajevovos konsultacijos vaikams, sergantiems 1 tipo cukriniu diabetu, ir (ar) jų šeimos nariams. Vyksta nuo 2022 m. birželio mėn.
2. Savitarpio pagalbos grupės, moderuojamos psichologės Vikos Gridiajevovos:
  - susitikimas birželio mėnesį šeimų stovyklos metu;
  - 4 nuotoliniai susitikimai rugsėjo, spalio, lapkričio ir gruodžio mėnesiais.

2023 m. datos bus paskelbtos vėliau.

1. Individualios socialinės darbuotojos Astos Berdikšlienės konsultacijos vaikams, sergantiems 1 tipo cukriniu diabetu, ir (ar) jų šeimos nariams.

Vyks nuo 2022 m. rugpjūčio mėn.

2022 m. birželio mėn. vasaros stovyklos metu jau įvyko keletas susitikimų su psichologe, po kurių konsultavęsi asmenys negailėjo padėkos žodžių už naują suvokimą į santykį su vaiku ir jo liga, už sąmonėje įvykusius pokyčius, kurie, tikėtina, lems ramesnį gyvenimą, kuriame bus daugiau optimizmo ir ryžto spręsti kylančius iššūkius.

*„Nereali psichologė, jos skleidžiama ramybė ir šiluma nuramina ir be žodžių, o profesionalus darbas palengvina rūpesčių našta. Man labai patiko veikla su šeimomis, tarsi kitomis akimis pažiūrėjau į save, savo santykį su vaiku ir diabetu iš šono.“ **Sigita G.***

*„Jaudinausi prieš susitikimą su psichologe, atėjau nežinodama, nuo ko pradėti – savęs ar dukros, atrodo, širdyje tokia jausmų raizgalynė. Tačiau mazgelis po mazgelio ir pradėjome ardyti. Psichologės įžvalgos taiklios kaip snaiperio! Man tai buvo neįkainojama patirtis. Išėjau su kompasu, dabar žinau, kuria kryptimi eiti.“ **Vilija P.***



D. Alysenės nuotr.

„Buvo gera išlieti savo skausmą šalia tokios nuostabios psichologės. Papras-ta, šilta, spinduliuojanti gėriu ne tik kaip specialistė, bet kaip šiltas žmogus. Išėjau su dideliu palengvėjimu.“ **Stasė N.**

„Bendradama su psichologe pajutau vidinę ramybę ir kad gyvenimas ties šia liga nesibaigia. Šis susitikimas padėjo suprasti, kad vaikui reikalinga sveikos sielos mama, ir tik atradus būdą, kaip tą sielą išgydyti, galėsiu duoti savo vaikui visavertę vaikystę ir išleisti į gyvenimą visaverčiu žmogumi, nesijaučiančiu ki-tokiu.“ **Monika S.**

„Stovykloje vykusi veikla labai patiko, priver-tė giliau pasižiūrėti į savo emocijas, nerimą, baimes. Psichologė moka išklausti, paguosti ir taip pat padrąsinti.“ **Asta S.**

„Susitikimo metu prisilietėme prie diabeto iš kitos pusės. Pamačiau, kaip viskas pa-sikeitė ir kiek mums daug davė metai su diabetu. Taip pat jaučiau stiprų kitų tėvų palaikymą. Psichologė išties pajudino jautrias stygas ir paliko erdvę pamąsty-mams namuose.“ **Gintarė D.**

„Vika be galo šilta, supratinga ir puiki specialistė. Kaskart pabendravus su ja, gyvenimas pasidaro šviesesnis, ir kvė-puot, atrodo, net lengviau. Suvoki esmi-nius gyvenimo dalykus ir dėl smulkmenų nebesijaudini.“ **Veronika M.**

Norintys dalyvauti projekto veiklose kviečia-mi kreiptis į projekto vadovę Dovilę Byčienę, tel. 8 605 03238, el. p. [dovile@dia-iq.lt](mailto:dovile@dia-iq.lt), I–V 9–17 val. ■



Psichologė Vika Gridajeva.  
T. Kleinausko nuotr.

# LENGVIAUSIAS BŪDAS ATSINAUJINTI

Atneškite savo naudojamą gliukomatį į Apotheka vaistinę ir  
gaukite naują „Contour plus ELITE“ arba „Contour plus ONE“  
**NEMOKAMAI!**



## „CONTOUR PLUS“ GLIUKOMAČIAI



ITIN TIKSLŪS<sup>1</sup>



PADEDA TAUPYTI  
JUOSTELES<sup>2</sup>



MOMENTINIS  
GRĮŽTAMASIS RYŠYS  
(SMARTLIGHT)



LENGVAI  
NAUDOJAMI

### AKCIJOS sąlygos:

- Pasiūlymas galioja: 2022.05.01-2022.07.31.
- Akcijoje dalyvauja visos Apotheka vaistinės.
- „Contour plus“ gliukomatis akcijoje nedalyvauja.
- Sugedę ar neveikiantys gliukomačiai taip pat priimami.

Susisieki su „Ascensia Diabetes Care“ įgaliotu atstovu tel. (85) 2699217  
arba [info@contour.lt](mailto:info@contour.lt)

Šaltiniai:

<sup>1</sup> Klaff et al. Accuracy and User Performance of a New Blood Glucose Monitoring System. J Diabetes Sci Technol. 2020, published online ahead of print. DOI: 10.1177/1932296820974348.

<sup>2</sup> Richardson J et al. Clinical Relevance of Reapplication of Blood Samples During Blood Glucose Testing. Poster presented at the Diabetes Technology Meeting (DTM), November 12-15 2020.

# DIRBTINĒS KASOS SISTEMA „PASIDARYK PATS“. ANDROID APS PROGRAMĒLĒS KŪRIMAS (2 dalis)

*Vilija Kauneckienė*

**P**irmoje straipsnio dalyje, paskelbtoje 2022 m. žurnalo „Diabeto IQ“ pirmame numeryje, žingsnis po žingsnio aptarėme, kaip susikurti Android APS programėlę. Tik tai padarius, galima pradėti didįjį mokymosi procesą. Nors pats veikimo algoritmas yra tikrai sudėtingas ir matematiškas, tačiau vartotojo aplinkos nustatymas nereikalauja aukštojo inžinerinio išsilavinimo.

## Programos nustatymai – esminiai saugumo apribojimai

Svarbiausi *Android APS* nustatymai:

- **Profilis.** Jame įvedami visiškai unikalūs paciento duomenys:
  - o insulino bazė (nustatant kas valandą ar didesniais laikotarpiais),
  - o jautrumo insulinui faktorius,
  - o angliavandenių ir insulino santykis (pvz., pusryčiams, pietums ar vakarienei),
  - o insulino veikimo trukmė, kuri negali būti trumpesnė nei 5 valandos.
- Informacija, susijusi su ligos valdymu:
  - o kokio tipo insulinas naudojamas,
  - o iš kokio šaltinio (programos) turi būti gaunami glikemijos duomenys (dažniausiai naudojama programėlė xDrip+),
  - o koks algoritmas turėtų skaičiuoti jautrumo insulinui pokyčius,
  - o kokia insulino pompa naudojama. Vartotojui galima pasirinkti virtualią (įsivaizduojamą) insulino pompą, jei jis realios pompos neturi arba turimos dar nenori prijungti prie dirbtinės kasos programos. Ši funkcija patogi tuo, kad be jokios rizikos galima bandyti tuo metu leidžiamas programos galimybes, imituoti situacijas ir tuo pačiu metu dalyvauti mokymosi programoje. Mokymosi programa – neatskiriama sudėtinė ir privaloma Android APS dalis, kuri etapas po etapo suteikia vartotojui vis daugiau funkcinių galimybių.
- **Terapijos saugumo parametrai:**
  - o Paciento tipas: vaikas, paauglys, suaugęs asmuo, insulinui rezistentiškas suaugęs asmuo ar nėščioji. Konkretaus paciento tipo pasirinkimas reiškia, kad kartu bus pasirenkami griežti ir neperžengiami apribojimai kai kurioms insulino kiekio reikšmėms. ▶

## Griežti ir neperžengiami apribojimai

	Vaikas	Paauglys	Suaugęs	Insulinui rezistentiškas suaugęs	Nėščioji
Maksimalus bolusas	5,0	10,0	17,0	25,0	60,0
Maksimalus aktyvaus insulino kiekis organizme (AMA režimas)	3,0	5,0	7,0	12,0	25,0
Maksimalus aktyvaus insulino kiekis organizme (SMB režimas)	7,0	13,0	22,0	30,0	70,0
Maksimali valandinė bazė	2,0	5,0	10,0	12,0	25,0

- o Maksimalus vienkartinis leistinas bolusas (veikimo vienetais).
- o Maksimalūs leistini angliavandeniai (gramais).

Suaugęs asmuo šiuos parametrus greičiausiai gali vieną kartą pasirinkti ir daugiau nekreipti į juos dėmesio. O kai pacientas – darželinukas ar pradinukas, tėvai yra priversti laviruoti tarp to, kad dar mažas vaikas, pats valdydamas programą, nesusileistų pavojingai didelės insulino dozės, ir to, kad leistinos maksimalios dozės atitiktų vaiko organizmo poreikius ir dirbtinai neapribotų.

*Mano vaikui augant, teko ne kartą keisti paciento tipą, nes pastebėjau situacijas, kad Android APS intensyviai dirba, tačiau tarsi atsimuša į „stiklines lubas“, kurios neleidžia suleisti daugiau insulino ir greičiau suvaldyti glikemijos kiliimo. Vien paciento tipo pakeitimas ir leidimas programai dirbti agresyviau padėjo išspręsti erzinančius gliukozės kraujyje kalniukus.*

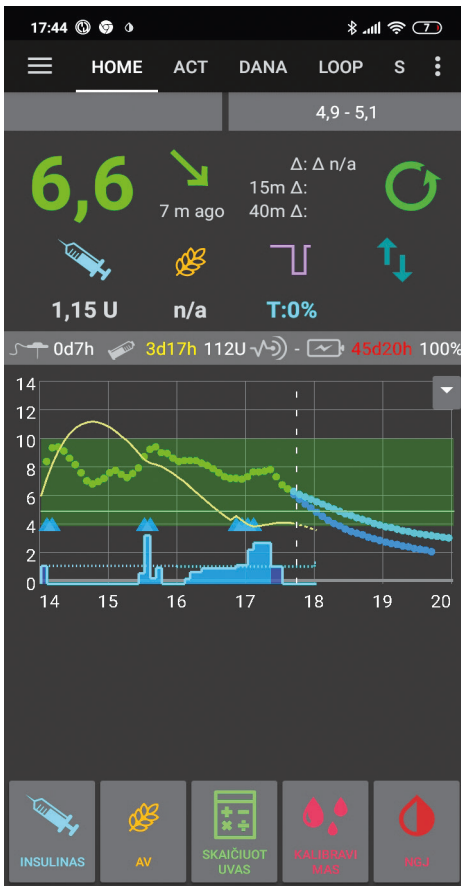
- **Ciklo saugumo parametrai.** Jei prieš tai aptarti terapijos saugumo parametrai (išskyrus paciento tipą) susiję su rankiniu bolusų ar angliavandenių įvedimu, šie ciklo saugumo apribojimai – su programos automatinio veikimu.
  - o Maksimalus veikimo vienėtų per valan-

dą skaičius, kuris gali būti nustatytas kaip laikina bazė. Įprastai laikina bazė nustatoma pasirenkant procentus. Čia reikia nustatyti tikslų skaičių vienetais. Šis apribojimas neleidžia Android APS nustatyti pernelyg aukštos laikinos bazės. Programos kūrėjų rekomendacija yra paimti iš savo profilio didžiausią valandinės bazės skaičių ir padauginti jį iš 3 arba 4.

- o Maksimalus bendras aktyvaus insulino organizme kiekis, kurio negali viršyti ciklas (veikimo vienetais). Į šį apribojimą privalo atsižvelgti Android APS, veikianti uždaro ciklo režimu. Jei dabartinis aktyvaus insulino kiekis (pvz., po valgiui suleisto boluso) viršija nustatytą reikšmę, programa nustoja leisti insuliną, iki kol minėta reikšmė bus mažesnė už nustatytą apribojimą. Šis parametras nustatomas skirtingais atvejais:
  - Programos naudojimo pradžioje galima nustatyti kaip maksimalią aktyvaus bazinio insulino ribą.
  - Naudojantiems pažangųjį SMB (super-mikro-boluso) režimą (aprašytas toliau), šią reikšmę rekomenduojama nustatyti kaip vidutinį bolusų maistui + didžiausios valandinės bazės dydis, padaugintas iš trijų. Net

jei įvesite visiškai netinkamą skaičių, veikiant ciklui įsijungs pagrindinė netinkamų nustatymų apsauga – paciento amžiaus apribojimas.

• **SMB (super-mikro-bolusų) režimo parametrai** (pasiekus mokymosi programos 9-ą etapą). Tai viena iš funkcijų, kurią iš pradžių vartotojai įjungia labai atsargiai ir su dideliu nepasitikėjimu. Šios funkcijos neįjungus, *Android APS* glikemiją kontroliuoja keisdamas laikiną bazę. Įjungus šią



*Android APS* telefone.

funkciją, *Android APS* pats leidžia bolusus – būtent dėl to dauguma vartotojų ir baiminasi. Reikia atminti, kad ir čia visus nustatymus pasirenka pats vartotojas:

- o Kada *Android APS* pats leis bolusus? Vartotojas pasirenka jam priimtinus vieną ar kelis variantus, pvz., po suvalgytų angliavandenių, kai įjungiamos laikinos glikemijos tikslinės reikšmės arba net visada – bet kuriuo paros metu (yra apribojimų naudojantiems ne „Dexcom“ gliukozės jutiklius).
- o Kaip dažnai *Android APS* leis bolusus? Paprastai tai nustatoma tokiu pačiu dažniu, kaip jutiklio duomenų siuntimo dažnis – kas 5 minutes. Galima pasirinkti tiek mažesnį, tiek didesnį laiko tarpą.
- o Kokio dydžio bolusus leis *Android APS*? Šis skaičius susiejamas su tuo metu nustatytos valandinės bazės dydžiu ir aprašomas minutėmis. Pvz., jei tuo metu valandinė bazė yra 1,20 vv/val., parametruose nurodoma, kad maksimalus vienkartinis bolusas yra 30 min. dydžio. Programa tada galės suleisti ne didesnius nei 0,60 vv dydžio super-mikro-bolusus. Rekomenduojama pradėti nuo 30 min. reikšmės pasirinkimo ir, jei reikia, palaipsniui didinti po 15 min.

Pravartu žinoti, kad pirmą kartą pasirinkus nustatymų reikšmes, jos tikrai bus preliminaros, bandomosios, gal net nedrąsios ir ne visai tikslios. Vėliau, įgijus patirties ir pastebėjus šių nustatymų efektą glikemijos kreivėms, intuityviai galėsite juos keisti ir nustatyti pakankamai tiksliai, šitaip leidžiant *Android APS* programai veikti pagal savo (ar vaiko) organizmo poreikius.

Kitame žurnalo numeryje apžvelgsime *Android Aps* mokymosi programą. ■

# PROJEKTAS „GERA SVEIKATA ŽINIOMIS GRĮSTA“: DĖMESYS NUO KARO UKRAINOJE NUKENTĖJUSIEMS ŽMONĖMS

**K**lubas „Diabeto IQ“ pagal Klaipėdos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiąją programą vykdo projektą „Gera sveikata žiniomis grįsta“, kurio viena iš veiklų yra skirta nuo karo Ukrainoje nukentėjusiems žmonėms.



*Vika iš Mykolajivo. 1. Juotkienės nuotr.*

Su cukriniu diabetu sergančiais ukrainiečiais klubas „Diabeto IQ“ palaiko ryšius nuo 2019 m., kai sužinojęs, jog šalyje stinga elementarių ligos valdymo priemonių arba jos yra neįperkamos, ėmėsi rinkti paramą Lietuvoje ir, bendradarbiaudamas su Jono Ohmano organizacija „Mėlyna ir geltona“, siųsti į Ukrainą likimo draugams. Prasidėjus karui diabeto valdymo priemonių poreikis dar labiau išaugo: gyvybiškai svarbaus insulino trūko pačioje Ukrainoje, taip pat ir į Lietuvą atvykę karo pabėgėliai susidūrė su sveikatos apsaugos sistema, kurioje procesai vyko per lėtai, kad žmonės pagalbą gautų laiku. Klubo paraginta diabeto bendruomenė neliko abejinga ir pagal išgales aukojo įvairių ligos valdymo priemonių, kurios sėkmingai pasiekė ir karo zonoje likusius, ir į Lietuvą atvykusius cukriniu diabetu sergančius žmones.

Matydamas, kad dauguma ukrainiečių gliukozės kiekį kraujyje matuojasi juostelėmis, o apie gliukozės jutiklius net nėra girdėję, ir siekdamas, kad negandų patyrę žmonės nors kiek

galėtų atsikvėpti valdydami savo ligą, klubas „Diabeto IQ“ inicijavo projektą, pagal kurį karo pabėgėliai gali gauti medicinos technologijų bendrovės „Dexcom“ dovanotų gliukozės jutiklių (1 siųstuvą ir tris jutiklius, kurių vertė 125 Eur), su kuriais kontroliuoti cukrinį diabetą galima lengviau ir efektyviau. Be to, jutiklius gaunantiems žmonėms klubas padeda juos įvesti ir paleisti specialioje telefono programėlėje. Pirmieji šias dovanas gavę ukrainiečiai negalėjo sulaikyti laimės ašarų ir dėkojo už jiems skiriamą dėmesį ir rūpestį.

Lietuvoje apsisotę nuo karo pabėgę ukrainiečiai dėl dovanojamų „Dexcom“ jutiklių gali kreiptis į klubą „Diabeto IQ“, Herkaus Manto g. 47, Klaipėda, tel. 8 682 50456, el. p. [ina@diabeto.lt](mailto:ina@diabeto.lt), I–V 9–17 val. ■



*Marina iš Nikopolio. 1. Juotkienės nuotr.*



# DIABETO POVEIKIS ODAI IR PĖDOMS

**D**iabetas yra vis labiau plintanti liga visame pasaulyje. Jis turi ilgalaikių pasekmių bendrai sveikatai, įskaitant komplikacijas, būdingas odai ir pėdoms. Tinkamas tokių komplikacijų stebėjimas ir priežiūra gali turėti teigiamos įtakos kasdieniam diabetu sergančių žmonių gyvenimui.

## Kaip diabetas paveikia odą?

Oda yra didžiausias kūno organas, todėl ją tiesiogiai paveikia lėtinė hiperglikemija. Gali būti paveiktos prakaito ir riebalų liaukos, nervai ir arterijos, oda gali nukentėti įvairiopa.

Taigi diabeto poveikis odai gali būti įvairialypis. Gali būti, kad odos prakaito ir riebalų liaukos išskirs mažiau sekreto. Dėl to oda gali tapti sausa arba labai sausa. Pėdų oda gali labai sustorėti – išsivystyti hiperkeratozė. Kai dėl cheminių reakcijų nervų galūnėse pažeidžiami nervai, gali atrofuoti pėdos raumenys, dėl to pėda deformuojasi – išsivysto plokščiapadystė arba plaktukinė kojos pirštų deformacija. Abi pėdos arba jų dalis gali visiškai prarasti jautrumą. Kai paveikiamos arterijos, sutrinka kraujotaka ir tam tikroms kūno vietoms nebetiekiamas deguonis, kuris

reikalingas, kad organizmas sveiktų.

## Nepakeliamas niežulys dėl diabetinės kserozės

Kserozė yra vienas iš diabeto sukeliamų odos komplikacijų pavyzdžių.

Aukštas glikemijos indeksas paveikia diabetu sergančių žmonių kraujotaką, todėl oda gali nustoti normaliai luptis ir atsinaujinti. Pacientų oda visose kūno vietose, įskaitant galvą, tampa sausa, pleiskanoja. Pleiskanos kaupiasi odos paviršiuje, oda dirginama, ją niežti. Oda suplonėja, tampa gležna ir jautri silpniausiems dirgikliams. Šaltis ir sausas oras gali dar labiau sustiprinti niežulio ir diskomforto pojūtį. Kserozė pasitaiko 30 % diabetu sergančių žmonių, ji labiau paplitusi tarp 2 tipo diabetu sergančių pacientų.

## Kaip palaikyti gerą odos ir pėdų būklę sergant diabetu

Nors svarbiausia priežiūros sergant diabetu dalis yra gliukozės lygio ▶



reguliavimas, pacientai turėtų ne ką mažiau rūpintis ir savo oda.

Pasiūlymai, kaip rūpintis oda, kad būtų išvengta komplikacijų arba jos būtų minimalios:

- Kuo anksčiau išsiaiškinkite visą įmanomą informaciją, kaip stebėti pėdų būklę. Pavyzdžiui, stebėkite, ar neatsiranda įspėjamųjų požymių, pavyzdžiui, hiperkeratozės ar nuospaudų, ypatingą dėmesį skirkite jautrumo praradimui. Tokiu atveju pasikonsultuokite su podiatru.
- Nuo pėdų sveikatos priklausys, kaip dažnai teks lankytis pas podiatrą – nuo vieno iki keturių kartų per metus, o galbūt dažniau, jei atsiras opų.
- Sužinokite, kaip pasirūpinti kojų pirštais ir nagais. Jūsų podiatras gali parodyti, kaip kirpti nagus ir išvengti deformacijų išsivystymo.
- Geriau nevaikščiokite basomis, kad išvengtumėte įbrėžimų, kurie gali sunkiai gyti.
- Dėvėkite laisvus drabužius ir plačią pa-

gotią avalynę, mūvėkite medvilnines kojines. Pėdas taip pat galite palaikyti gryname ore.

- Kojas plaukite šiltu, ne per karštu vandeniu. Naudokite švelnų prausiklį, rūpestingai nusauskite odą, žiūrėkite, kad vandens neliktų odos klostėse ar tarpupirščiuose.
- Nusiprausę odą tepkite emolientu 1–2 kartus per dieną, netepkite tarpupirščių. Kartu tai bus puiki proga atidžiai apžiūrėti savo pėdas.

### *Parengta „Bioderma“ ekspertų*

„Bioderma“ yra prekinis ženklas, sukurtas remiantis ekobiologijos principais, kurie yra NAOS filosofijos pagrindai – gerbti odos ekosistemą ir išsaugoti jos sveikatą. Ilgam.

**www.naos.com**

*Šį straipsnį lengvai suprantama kalba galite skaityti mūsų svetainėje*

 <https://dia-iq.lt/kaip-priziureti-pedas/> 

# BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

“Visuomet  
šalia, kad  
stiprintų mano  
susilpnėjusią  
odą”

**ARIANA, 26 metai**

Serga diabetu nuo 4 metų amžiaus



#### MEDI-SECURE

Odos priežiūros priemonė, specialiai sukurta odai, susilpnėjusiai dėl diabeto.

BIODERMA yra prekinis ženklas, sukurtas remiantis NAOS ekobiologijos principais. [www.naos.com/lt](http://www.naos.com/lt)

BIOLOGIJOS MOKSLAS DERMATOLOGIJAI

# VAIKŲ 1 TIPO CUKRINIO DIABETO RODIKLIŲ STEBĖSENA

*Dovilė Byčienė*

**Praeitame žurnalo numeryje buvo rašyta apie naujai įsigaliojusį *Cukrinio diabeto ir tarpinės hiperglikemijos diagnostikos ir gydymo vaistais, kurių įsigijimo išlaidos apmokamos privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto lėšomis, tvarkos aprašą ir 1 tipo cukrinio diabeto diagnozavimą suaugusiems. Šįkart sužinosite, ką svarbu žinoti apie vaikų 1 tipo cukrinio diabeto priežiūrą.***

Vaikui patvirtinus 1 tipo cukrinį diabetą, jis iš karto siunčiamas gydytojo vaikų endokrinologo konsultacijos dėl cukrinio diabeto gydymo ir mokymo plano sudarymo bei gyvenimo keitimo plano aptarimo. Gydytojas vaikų endokrinologas 1 tipo cukriniu diabetu sergančius vaikus privalo konsultuoti ne rečiau kaip kas 3 mėnesius.



## Vaikų, sergančių 1 tipo cukriniu diabetu, stebėsenos rodikliai ir jų dažnumas

Rodiklis	Rodiklio stebėsenos dažnumas
Ūgis, kūno masė ir jos indeksas, arterinis kraujo spaudimas ir insulino leidimosi vietų būklė	Kiekvieno apsilankymo metu.
HbA1c reikšmė	Tiriama ne rečiau kaip kas 3 mėnesius.
Retinopatijos įvertinimas	Vaikams, sergantiems 1 tipo cukriniu diabetu, retinopatija vertinama nuo 11 metų amžiaus, praėjus 2 metams nuo ligos pradžios.
Regėjimo aštrumo įvertinimas	Jeigu ligos trukmė iki 10 metų, ligos kontrolė optimali, retinopatija vertinama vieną kartą per 2 metus, esant rizikos veiksnių – vieną kartą per metus ar dažniau. Regėjimo aštrumas vertinamas (įskaitant dėl kataraktos) esant regėjimo sutrikimui.
Nefropatijos įvertinimas: albumino ir kreatinino santykis rytiniame šlapime	Kasmet vaikams nuo 11 metų amžiaus, praėjus 2 metams nuo ligos pradžios.
Neuropatijos įvertinimas	Dėl periferinės neuropatijos tiriama nuo 11 m., praėjus 2 metams nuo ligos pradžios. Vėliau dėl periferinės neuropatijos – vieną kartą per metus.

	Neurologo konsultacija ir elektroneuromiografijos tyrimas atliekamas, jei pacientas turi specifinių nusiskundimų.
Tyrimai dėl celiakijos: audinių transgliutaminazės ( <b>anti-tTG – IgA</b> ) antikūnai	<i>Pirmą kartą atliekami patvirtinus 1 tipo cukrinio diabeto diagnozę.</i> Tyrimas kartojamas po 2 ir 5 metų nuo diagnozės patvirtinimo. Jei yra simptomų ar yra tėvų, senelių, brolių, seserų, sergančių celiakija, tyrimai atliekami dažniau.
Kraujotakos sistemos (širdies ir kraujagyslių) ligų rizikos įvertinimas: lipidograma	Atliekama <b>nuo 11 m. ligos pradžioje</b> (pasiekus ligos kompensaciją). Jeigu pirmą kartą lipidograma normali, kartoti vieną kartą per penkerius metus. Esant rizikos veiksnių, lipidograma atliekama nuo 2 metų amžiaus. <u>Idealu, kai lipidograma atliekama nevalgius.</u> Atlikus lipidogramą po valgio ir radus pakitimų, reikia pakartoti tyrimą nevalgius.
Skydliaukės funkcijos įvertinimas: tireotropinis hormonas ( <b>TTH</b> ), laisvas tiroksinas ( <b>FT4</b> ), skydliaukės peroksidazės ( <b>Anti-TPO</b> ) antikūnai, tireoglobulino ( <b>Anti-TG</b> ) antikūnai	Pirmą kartą atliekamas patvirtinus diagnozę, vėliau tiriama vieną kartą per 2 metus. Jei nustatomi teigiami antikūnai ( <b>Anti-TPO, Anti-TG</b> ), skydliaukės funkcija tiriama kas 6–12 mėnesių.

### Vaikų, sergančių 1 tipo cukrinio diabetu, stebėsenos rodiklių siektinos reikšmės

#### Glikozės kiekis kapiliariniame kraujyje ir (ar) matuojant nuolatinu gliukozės jutikliu:

- prieš valgį: 4–7 mmol/l;
- po valgio (2 valandos nuo valgio pradžios): 5–10 mmol/l;
- prieš miegą: 4,4–7,8 mmol/l;
- sunki (kurią reikėtų gydyti) ir (ar) naktinė hipoglikemija: nėra;
- lengva / vidutinė hipoglikemija: nėra arba per savaitę pasireiškia lengva ar vidutinė hipoglikemija ne daugiau kaip 2 kartus (fiksuota glikemija mažesnė negu 3,9 mmol/l).

**HbA1c reikšmė:** mažesnė nei 7,0 proc. be sunkių hipoglikemijos epizodų.

#### Gliukozės kiekio svyravimai, naudojant nuolatinius gliukozės jutiklius:

- tikslinėse gliukozės kiekio kraujyje ribose daugiau nei 70 proc. viso laiko;
- laikas esant hipoglikemijai mažiau nei 4 proc. viso laiko.



**Arterinis kraujo spaudimas:** < 90 procentilių pagal amžių, lytį ir ūgį.

**Fizinės būklės vertinimas pagal augimo kreives (svorio ir ūgio priklausomybė, kūno masės indeksas):** < 90 procentilių pagal amžių ir lytį.

#### Lipidograma:

- MTL cholesterolis: < 2,6 mmol/l;
- DTL cholesterolis: > 0,91 mmol/l;
- trigliceridai: < 1,7 mmol/l. ■

# GLIUKOZĖS JUTIKLIŲ IR DIAGNOSTINIŲ JUOSTELIŲ KOMPENSAVIMO TVARKA

*Dovilė Byčienė*

*D*iabeto valdymo priemonių kompensavimo tvarka, įsigaliojusi **2022 m. liepos 1 d.**, vienus gali pradžiuginti, kitus galbūt ir nuliūdinti. Gliukozės jutiklių įtraukimas į kompensuojamųjų priemonių sąrašą lėmė, kad teko perskaičiuoti kompensuojamoms diagnostinėms juostelėms skiriamų lėšų dalį. Visgi didžioji dalis 1 tipo cukriniu diabetu sergančių nuo šiol ligai valdyti turėtų išleisti mažiau savo asmeninių lėšų nei iki šiol. Cukriniu diabetu sergančius asmenis vienijančios organizacijos neketina nuleisti rankų ir yra pasiryžusios toliau siekti, kad diabeto valdymo priemonių kompensavimo tvarka būtų dar palankesnė.

## GLIUKOZĖS JUTIKLIAI

Nuo liepos 1 d. 1 tipo cukriniu diabetu sergantiems asmenims KOMPENSUOJAMOS šios nuolatinio gliukozės kiekio stebėjimo sistemos (pasirinktinai):

- „Dexcom One“: 3 jutikliai 1 mėnesiui ir 1 siųstuvus 3 mėnesiams (36 vnt. jutiklių ir 4 vnt. siųstuvų per metus);
- „A7+TouchCare CGM (Medtrum)“: 26 vnt. kas 14 dienų keičiamų jutiklių per metus ir 1 kas 12 mėnesių keičiamas siųstuvus.

„Dexcom One“ ir „A7+TouchCare CGM (Medtrum)“ gliukozės jutikliai **NEKOMPENSUOJAMI** tiems, kuriems kompensuojamos insulino pompos su integruotais nuolatinio gliukozės kiekio matavimo jutikliais nuomos išlaidos.

Nuo liepos 1 d. jutikliai „Dexcom One“ ir „A7+TouchCare CGM (Medtrum)“ **kompensuojami nepriklausomai nuo laikotarpio**, iki kada pacientui turėtų pakakti prieš tai (iki liepos 1 d.) išrašytų diagnostinių juostelių gliukozei nustatyti, t. y. **jutikliai visiems kompensuojami jau nuo liepos 1 d.**



*Sofija. I. Juotkienės nuotr.*

Receptą kompensuojamiems gliukozės jutikliams gauti **pirmą kartą ir vėliau** išrašyti

gali gydytojas (vaikų) endokrinologas, vidaus ligų gydytojas, vaikų ligų gydytojas ar šeimos gydytojas.

Jei yra galimybė, atsižvelgiant į gamintojo pakuotę ir naudojimą, **pirmą kartą** gydytojas išrašo 1 mėnesiui tam, kad įsitikintų, kad jutikliai yra tinkami pacientui, o įsitikinus tinkamumu, jutikliai galės būti išrašomi **ne ilgesniam kaip 3 mėn. laikotarpiui**.

Jutiklius su gydytojo receptu bus galima įsigyti / užsisakyti vaistinėse.



T. Kleinausko nuotr.

sergantiems 1 tipo cukriniu diabetu, galima išrašyti **tik** vieną iš šių rinkinių:

- iki 36 vienetų jutiklių, keičiamų kas 10 dienų, ir 4 vienetai siųstuvų, keičiamų kas 3 mėnesius;
- iki 26 vienetų jutiklių, keičiamų kas 14 dienų, ir vienas siųstuvas, keičiamas kas 12 mėnesių.

### DIAGNOSTINĖS JUOSTELĖS GLIUKOZEI NUSTATYTI

Nuo liepos 1 d. 1 tipo cukriniu diabetu sergantiems asmenims KOMPENSUOJAMOS diagnostinės juostelės (arba jutikliai – pasirinktinai):

- **Vaikams ir asmenims iki 24 metų**, kurie glikemijos įvertinimui naudoja tik diagnostines juosteles ir kuriems nekompensuojamos insulino pompų su jutikliais nuomos išlaidos arba nuolatinio gliukozės kiekio stebėjimo sistemos („Dexcom One“ arba „A7+TouchCare CGM (Medtrum)“) išlaidos, **kompensuojama** iki 150 juostelių ►



### SVARBU!!!

Naudosiantys kompensuojamus „Dexcom One“ arba „A7+TouchCare CGM (Medtrum)“ gliukozės jutiklius neteks galimybės gauti kompensuojamųjų diagnostinių juostelių, t. y. tam pačiam laikotarpiui **negalės būti išrašomi** ir jutikliai („Dexcom One“ / „A7+TouchCare CGM (Medtrum)“), ir diagnostinės juostelės.

Nusprendus pasirinkti jutiklius, kurių 1 siųstuvas bus kompensuojamas 12 mėnesių („A7+TouchCare CGM (Medtrum)“), kito gamintojo kompensuojamus jutiklius („Dexcom One“) bus galima gauti tik po 12 mėn. Jei pacientas nuspręstų savo lėšomis įsigyti „Dexcom One“ siųstuvą (3 mėn. veikimo trukmės), gydytojas negalės jam išrašyti tik jutiklių, nes atsižvelgdamas į originalios pakuotės dydį, per metus asmenims,

per mėnesį (iki 1800 juostelių per metus).

- **Asmenims nuo 24 metų**, kurie glikemijos įvertinimui naudoja tik diagnostines juosteles ir kuriems nekompensuojamos insulino pompų su jutikliais nuomos išlaidos arba nuolatinio gliukozės kiekio stebėjimo sistemos („Dexcom One“ arba „A7+TouchCare CGM (Medtrum)“) išlaidos, **kompensuojama** iki 75 juostelių per mėnesį.
- **Visiems, sergantiems 1 tipo cukriniu diabetu**, kurie glikemijos įvertinimui naudoja į insulino pompą integruotą jutiklį

(*Enlite / Guardian*), kurį reikia kalibruoti 2 kartus per dieną, **kompensuojama** nuo 50 iki 75 juostelių per mėnesį.

- **Visiems, sergantiems 1 tipo cukriniu diabetu**, kurie glikemijos įvertinimui naudoja į insulino pompą integruotą jutiklį (*Medtrum*), kurį reikia kalibruoti 1 kartą per dieną, **kompensuojama** iki 100 juostelių per 3 mėnesius.

**Nuo liepos 1 d. galiojantis teisės aktas:**

<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.110553/jxEwSEtHt>

*Šį straipsnį lengvai suprantama kalba galite skaityti mūsų svetainėje*



<https://dia-iq.lt/kaip-gauti-sensorius-ir-juosteles-cukrui-matuoti/> ■

## DARBO KODEKSO PAKEITIMAI nuo 2022 m. rugpjūčio 1 d.

### MAMADIENIAI IR TĖVADIENIAI

1. Tėvams, auginantiems vieną vaiką iki 12 m. – **1 diena per 3 mėnesius**.
2. Tėvams, auginantiems vaiką su negalia iki 18 m. / auginantiems du vaikus iki 12 m. – **1 diena per mėnesį** arba *sutrumpinamas darbo laikas dviem valandomis per savaitę*.
3. Tėvams, auginantiems tris ar daugiau vaikų iki 12 m. ARBA auginantiems du vaikus iki 12 m., kai vienas ar abu vaikai turi negalią – **2 dienos per mėnesį** arba *sutrumpinamas darbo laikas keturiomis valandomis per savaitę* (iki šiol buvo 1 diena).

**NEMOKAMAS LAISVAS LAIKAS.** Darbdavys privalo suteikti nemokamą laisvą laiką darbuotojui, jeigu jo prašymas susijęs su skubiomis šeiminiėmis priežastimis, pavyzdžiui, liga ar nelaimingu atsitikimu, kai darbuotojas privalo betarpiškai dalyvauti.

**NE VISAS DARBO LAIKAS.** Galimybė dirbti ne visą darbo laiką darbuotojui:

- slaugančiam šeimos narį;
- **vienam auginančiam** vaiką iki 14 m. arba **neįgalų vaiką iki 18 m.**;
- auginančiam vaiką iki 8 m.

**NUOTOLINIS DARBAS IR LANKSTUS DARBO LAIKAS.** Jeigu darbdavys neįrodo, kad dėl gamybinio būtinumo ar darbo organizavimo ypatumų tai sukeltų per dideles sąnaudas, jis privalo tenkinti darbuotojo prašymą *dirbti nuotoliniu būdu / lanksčiu grafiku* to pareikalavus darbuotojui:

- auginančiam vaiką iki 8 m.;
- **vienam auginančiam** vaiką iki 14 m. arba **neįgalų vaiką iki 18 m.**;
- pateikusiam prašymą, pagrįstą sveikatos priežiūros įstaigos išvada apie jo sveikatos būklę, arba būtinybę slaugyti ar prižiūrėti šeimos narį / su juo gyvenantį asmenį. ■



# NAUJA Medtronic INSULINO POMPOS SISTEMA

## MiniMed™ 740G

*Kompensuojama VLK lėšomis su jutkliais*

- **SmartGuard™** funkcija – patikima apsauga nuo hipoglikemijos, iš anksto nuspėja gliukozės kritimą ir stabdo bazinio insulino tiekimą.
- Patogus, intuityviai valdomas meniu lietuvių kalba
- Nemokamos programėlės išmaniesiems telefonams



**MONA** *meda*

[www.monameda.lt](http://www.monameda.lt)

Daugiau informacijos  
+370 620 44443

# UKRAINOS KARO PABĖGĖLIŲ UŽUOVĖJA LIETUVOJE

*Asta Berdikšlienė*

*Prasidėjus karui Ukrainoje, klubas „Diabeto IQ“ ėmėsi iniciatyvos padėti cukriniu diabetu sergantiems žmonėms, nes kilo reali grėsmė jų gyvybei ne tik dėl žiaurių Rusijos išpuolių, bet ir dėl insulino bei kitų diabeto valdymo priemonių stygiaus. Kiekvienas pagalbos prašymas – vis nauja skaudi istorija, paliekanti gumulą gerklėje ir priverčianti susimąstyti, kaip viskas šiame pasaulyje yra trapu ir kaip reikia branginti ir vertinti tai, ką šiuo metu turi. Karo akivaizdoje išlikti optimistiškiems yra be galo sunku, todėl stengiamės rinkti tokias istorijas, kurios, tikėtina, įkvėps ir suteiks vilties, kad visa, kas bloga, galiausiai baigiasi.*

## Dimitrijaus istorija

Su 22-ųjų metų ukrainiečiu Dimitrijumi, nuo vaikystės sergančiu 1 tipo cukriniu diabetu, susipažinome klube „Diabeto IQ“, į kurį jaunuolis kreipėsi prašydamas insulino. Gyvybiškai svarbaus vaisto vaikas turėjo vos vienai dienai, mat skubėdamas iš karo apimtos šalies neturėjo laiko pasirūpinti pakankamomis jo atsargomis. O kelionė užtruko beveik parą, per kurią jaunuolis nei valgė, nei gėrė, iš įtampos ir streso net nesileido insulino, nesimatavo gliukozės kiekio kraujyje. Tuo metu rūpėjo apskritai išgyventi – pabėgti nuo baisumų, pranokstančių net ir kraupiausių siaubo filmų vaizdus.

Jaunuolis pasakoja, kad vasario 24 dieną, Rusijai užpuolus Ukrainą, gyvenimas tarsi nu-

trūko. Kartu su širdies drauge Kristina, jos ir savo šeima parą praleido šaltame rūsyje. Kai buvo okupuota Zaporožės elektrinė, merginos mama įtikino jaunuolius kuo greičiau palikti šalį, nes suprato, kad dukros draugui likti gyvam be insulino nėra šansų. Tuo metu vienintelis saugus būdas išvykti buvo evakuacinis traukinys, tačiau jo teko laukti daugiau kaip pusę paros. Jaunuolius ėmė neviltis



*Dimitrijui buvo padovanoti sensoriai. I. Juotkienės nuotr.*

ir baimė, kai artėjant komendantų valandai traukinio vis dar nesimatė. Galiausiai įsėdė į atvykusį sausakimšą elektrinį traukinį pajudėjo nežinoma kryptimi, mat maršrutas keitėsi priklausomai nuo situacijos. Galima tik įsivaizduoti tą siaubą ir nežinomybę, kurią patyrė Dimitrijus ir Kristina, važiuodami į visišką nežinią, griaudint kurtinantiems sprogimams. Porai teko persėsti net tris kartus, kol pateko į sąlyginai saugų Lvivą. Nuo ten laukė ilga kelionė į kitą nežinomą šalį. Autobusas keleivius paleido Lenkijos pasienyje, nuo ten visi ėjo pėsčiomis. Pasiėkti Klaipėdą jaunuoliams padėjo lietuvis savanoris Vladislavas, kuris ir patarė pagalbos dėl diabeto kreiptis į klubą „Diabeto IQ“.

Dimitrijus grįžta prisiminimais į buvusį gyvenimą Ukrainoje. Jaunuolis kilęs iš Mykolajivo, prieš prasidedant karui gyveno ir mokėsi Zaporozėje. Buvo pasirinkęs medicinos studijas, netrukus turėjo baigti 5 kursą, planavo tapti endokrinologu. Akivaizdu, kad šį pasirinkimą lėmė paties turima cukrinio diabeto diagnozė. Dimitrijus diabetu susirgo būdamas 12 metų, su tėvais atostogaudamas Kryme. Iš pradžių tėvai manė, kad vaiko nenumaldomas troškulys ir silpnumas kyla dėl vasaros karščių, bet vaikui nusilpus tiek, kad nebegalėjo pakilti iš lovos, suprato, kad problema daug rimtesnė. Greitosios pagalbos automobilyje vaikas prarado sąmonę – jį ištikio koma. Ligoninėje teko praleisti mėnesį, tačiau joje jis visai nebuvo mokomas, kaip valdyti ligą. Tik grįžęs į gimtąjį miestą Dimitrijus pateko pas nuostabią ir atsidadusią endokrinologę, kuri prižiūrėjo jo sveikatą ir mokė, kaip gyventi su diabetu. Iki šiol jaunuolis prisimena, kaip pati endokrinologė paruošdavo maistą ir pacientus mokydavo apskaičiuoti angliavandenių kiekį jame. Žinia, Ukrainoje insulino pompos yra nekompensuojamos, tad pati gydytoja



*Dimitrijus ir Kristina. 1. Juotkienės nuotr.*

ieškodavo rėmėjų, kad jos pacientai, ypač besilaukiančios moterys, galėtų valdyti diabetą pranašesnėmis nei švirkštai priemonėmis. Dimitrijus pripažįsta, kad nors su diabetu gyvena jau 10 metų, iki šiol savimi rūpinasi nepakankamai, vis dar nėra iki galo susitakęs su liga, sako, kad kartais nori būti kaip visi ir negalvoti apie ligą. Nors pats yra būsimas gydytojas ir supranta pasekmes, bet dažnai renkasi nežinoti tiesos apie savo gliukemiją, nes jaučiasi pervargęs ir išsekęs nuo ligos kontrolės. Dimitrijus yra dėkingas klubui „Diabeto IQ“ už padovanotą gliukozės jutiklį „Dexcom One“, kuris skatina jį labiau rūpintis savo sveikata, nes nuolat matoma gliukozės kreivė padeda suvokti, kaip iš tiesų veikia insulinas ir kokią poveikį turi maistas, emocijos, fizinis krūvis ir kiti faktoriai. Tikėjimės, kad jaunuolio svajonė grįžti į gimtąją šalį ir baigti mokslus bei sukurti šeimą išsipildys, o pasikeitęs požiūris į ligą ir atrastos naujos galimybės jai valdyti padės išsaugoti sveikatą ir leis džiaugtis gyvenimu. ▶

## Arinos istorija



*Arina. K. Dovydaitytėnės nuotr.*

Ukrainietei Arinai – vos 7-neri. Ką turėjo išgyventi jos tėvai, pačią pirmą karo dieną išgirde, kad nebus įmanoma gauti 1 tipo cukriniu diabetu sergančiai dukrai reikalingo insulino? Žaibiškas mamos Anos sprendimas – kuo greičiau bėgti iš šalies, nes gyvybės galima netekti ne tik dėl bombų sprogimų, bet ir dėl insulino stygiaus. Apie nieką kitą mama negalvojo – nei iš ko, nei kaip gyvens pabėgusiosios į kitą šalį, svarbu, kad dukrelė gautų jai gyvybiškai svarbių vaistų.

Arina 1 tipo cukriniu diabetu susirgo visai mažutė, dvejų metų. Ukrainoje suvokimas apie diabeto priežiūrą panašus į tą, koks buvo Lietuvoje prieš gerus 20 metų: gydytojai vis dar skiria insulinus „Protofan“ ir „Actrapid“, pacientams nurodo leisti fiksuotą insulino kiekį, nepriklausomai nuo to, kas yra valgoma, maistas

skaičiuojamas duonos vienetais, nekreipiant dėmesio į baltymų ir riebalų kiekį jame. Maža to, nuolat jaučiamas diabeto valdymo priemonių stygius – kompensuojama mažai, o patiems įsigyti labai brangu. Matydama, kad dukros ligos nepavyksta suvaldyti, Arinos mama ėmė domėtis kitų šalių patirtimi ir siekti, jog ir jos dukra galėtų gyventi visavertiškai. Norėdama dukrelei parūpinti būtinų priemonių, Arinos mama buvo priversta pakeisti darbą. Net ir naujasis darbdavys neliko abejingas Arinos ir jos mamos problemoms ir padėdavo iš JAV gauti gliukozės jutiklių. Žinoma, jie buvo labai brangūs – 1 jutiklis atsiėjo beveik vidutinį mėnesio atlyginimą, o suvaldyti ligos vis tiek nepavykdavo – po valgio gliukozės kiekis stipriai kildavo, o po 2–3 valandų labai krisdavo.

Charkove gyvenanti Arinos šeima labai ryškiai prisimena vasario 24 d. ankstų rytą. Dar neprაšvitus pasigirdo stiprūs sprogimai. Niekas negalvojo, kad tai karo pradžia, manė, kad poligone, prie kurio gyveno, vyksta eiliniai mokymai. Tik tada, kai dangus nušvito tarsi dieną ir nuo vibracijos ėmė skilinėti langų stiklai, šeima suprato, kad visgi prasidėjo karas. Pažadinta dukrelė, rodos, per minutę suaugo – savarakiškai susidėjo insulino, diagnostines juosteles, pasiėmė keletą rūbėlių ir mėgstamiausius žaisliukus. Ji neklausinėjo, kas ir kodėl, o vos per keliolika minučių buvo pasiruošusi išvykti. Arinos tėtis pasistengė, kad mergaitė nematytų ir negirdėtų karo baisumų. Šeima išvyko į užmiestį, tikėdamasi ten rasti ramybę. Tačiau ji ilgai netruko – iš gydytojos telefonu išgirsta žinia, kad visos poliklinikos uždarytos ir gyvybiškai būtinų vaistų atsargos perkeliamos į karo ligonines, pribloškė ir privertė greitai apsispręsti dėl pabėgimo iš šalies, nes likti be insulino tolygu mirčiai.

Mažoji Arina, jos mama Ana ir močiutė Irena iš Charkivo į Lietuvą pergrūstais traukiniais keliavo daugiau kaip savaitę. Buvo dienų, kai



Asmeninio archyvo nuotr.

ir kiti vaikai, gali turėti nerūpestingą vaikystę.

Belieka pasidžiaugti, kad šiuo metu su Arina Lietuvoje jau gyvena ne tik mama ir močiutė, bet ir tėtis, ir senelis. Abu mergaitės tėvai gavo darbą Lietuvoje,

reikėdavo po keliolika valandų išstovėti, nes prisėsti nebuvo kur. Mama su močiute savanorių duodamo maisto stengėsi viso nesuvalgyti, o kaupti, kad turėtų kuo pakelti Arinai nukritusį gliukozės kiekį kraujyje. Pasiekusias Lenkiją moteris paėmė lietuvis savanoris. Ir tada mamos Anos širdis nurimo, nes panaršiusi internete sužinojo, kad Lietuvoje insulinas karo pabėgėliams yra nemokamas. Viešbučio, kuriame buvo apgyvendinta Arina su mama ir močiute, darbuotoja surado klubo „Diabeto IQ“ kontaktus, kuriais susisiekusi Ana gavo visą reikalingą informaciją. Klubo komanda greitai parūpino diabeto valdymo priemonių ir suorganizavo nemokamą gydytojo endokrinologo konsultaciją. Viena lietuvių moteris, išgirdusi Arinos šeimos istoriją, mergaitėi nupirko gliukozės jutiklį trims mėnesiams. Arina su mama dalyvavo ir „cukrinukų“ vasaros stovykloje Šventojoje, kur ne tik pagilino žinias apie ligos kontrolę, bet ir išdrįso pradėti naudoti gydytojos rekomenduotą naujoviškesnį insuliną. Mama džiaugiasi, kad Arinos gliukozės kiekis kraujyje yra daug stabilesnis, ir mergaitė, kaip

o močiutė Irena dirba mokykloje, kurią lanko Arina, tad gali anūkei pagelbėti valdyti diabetą. Šeima tvirtina, kad atvykusi į Lietuvą vos per 4 valandas išsprendė 5-erius metus kankinusius rūpesčius, ir dėkoja šalies žmonėms už suteiktą prieglobstį, meilę ir rūpestį. Mama Ana graudindamasi pasakoja, kad naktimis sapnuoja savo paliktus jaukius namus, violetinę sofą juose, neseniai įrengtą dukros kambarį. Tai namai, kuriuos įsigijo už 20 metų kauptus pinigus. Namai, į kuriuos, deja, niekada negalės sugrįžti, nes viskas virtę pelenais. Ana sako, kad, kol bus gyva, niekada neužmirš, ką jai suteikė nuostabūs Lietuvos žmonės. Be galo daug praradusi ir visko išgyvenusi šeima tiki, kad baisiausia, kas galėjo nutikti, jau praity, todėl toliau reikia gyventi taip, kad jų mieloji raudonplaukė princesė Arina turėtų kuo daugiau gražių ir malonių prisiminimų.



Asmeninio archyvo nuotr.

Šį straipsnį lengvai suprantama kalba galite skaityti mūsų svetainėje



<https://dia-iq.lt/ukrainos-karo-pabegeliai-lietuvoje/>

# SVEIKATAI PALANKI MITYBA

*Vilniaus universiteto ligoninės Santaros klinikų gydytoją dietologę Eveliną Cikanavičiūtę kalbina Asta Berdikšlienė*

## Su kokiais pacientais dažniausiai susiduriate savo darbe?

Didesnė dalis pacientų, besikreipiančių konsultacijos, yra turintys antsvorio arba sergantys nutukimu bei su tuo susijusiomis ligomis: širdies ir kraujagyslių ligomis, cukriniu diabetu, nealkoholine suriebėjusių kepenų liga, podagra ir pan. Taip pat nemažą dalį sudaro onkologinėmis ligomis sergantys ir aktyviai gydomi pacientai, kurių atveju mitybos terapija dažnai kardinaliai skiriasi nei gydant nutukimą ir su juo susijusias minėtas ligas.

## Kokius pagrindinius mitybos principus perduodate savo pacientams?

Sveikatai palankios ir subalansuotos dietos esminiai principai buvo įvardyti daugiau nei prieš šimtą metų. Maitinimosi rekomendacijos, skirtos nutukimui gydyti ir su juo susijusioms lėtinėms ligoms valdyti, būtent ir paremtos sveikatai palankios ir subalansuotos dietos principais. Tais pačiais principais sukurta DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), Viduržemio jūros regiono, Šiaurės dietos. Visų šių dietoje sudėtyje pagrindinę dalį – ne mažiau kaip 2/3 – sudaro augalinės kilmės maistas: mažai rafinuoti grūdai ir kruopos, daržovės ir ankštinės daržovės, vaisiai ir uogos, riešutai ir sėklos. Ir tik mažąją dalį – ne daugiau kaip 1/3 – sudaro gyvūninės kilmės maistas: pieno produktai, kiaušiniai, balta mėsa, jūrinė žuvis, raudona mėsa. Šiose dietose mažai raudonos mėsos, ypač perdirbtos (rūkytos, sūdytos, vytintos), riebalų, ypač so-



čiųjų, druskos, pridėtinio cukraus.

Taigi esminiai principai: reguliarus valgymas, kruopos, daržovės ir vaisiai yra kasdienis maistas, racione vyrauja balta mėsa ir žuvis. Kita vertus, nėra ir draudžiamo maisto, tik mažiau sveikatai palankūs arba nepalankūs produktai valgomi epizodiškai arba, kitaip sakant, tai tampa ritualiniu maistu. Ir vertėtų nepamiršti, kad pakankamas vandens kiekis bei fizinis krūvis, poilsis ir streso valdymo priemonės taip pat yra sveikatai palankios ir subalansuotos dietos dalis.

**Kokia Jūsų nuomonė apie šiuo metu labai išpopuliarėjusias ketogenines, mažai angliavandenių ir riebalų turinčias dietas?**

Tokios dietos iš esmės yra orientuotos tik į svorio valdymą, neatsižvelgiant į sveikatos tikslus, o juo labiau galimas rizikas. Laikantis tokių dietų išties įmanoma prarasti svorio, bet kadangi tokios dietos nėra subalansuotos, gali pristigti įvairių maistinių medžiagų, kilti rizika prarasti raumenų masės ir kūno skysčių, dėl to galimos su tuo susijusios pasekmės sveikatai. Be to, tokios dietos vertinamos kaip laikinos ir neišmoko žmogaus sveikatai palankių ir tvarių valgymo įpročių. Todėl sugrįžus prie buvusios valgymo praktikos, ilgainiui svoris taip pat sugrįžta, neretai su kaupu. Taip pat psichikos sveikatos specialistai teigia, kad dietos susijusios su didesne valgymo sutrikimų (pvz., nervinės anoreksijos, nervinės bulimijos, persivalgymo sindromo, naktinio valgymo sindromo) rizika, sutrikusiu santykiu ne tik su maistu, bet ir kūnu, sutrikdyta psichine ir socialine sveikata.

### Ar sergantiems cukriniu diabetu reikėtų vengti kruopų ir iš jų pagamintų košių?

Sergantiems cukriniu diabetu kruopos ir iš jų pagamintos košės yra tinkamos ir rekomenduojamos, tik svarbu rinktis mažai rafinuotas, skaidulinių medžiagų gausias žemesnio glikeminio indekso kruopas ar grūdus. Be to, jų patiekalus galima papildomai praturtinti įvairiomis sėklomis, sėmenimis, sėlenomis, kas taip pat padės sumažinti patiekalo glikeminį indeksą. Tiek sergantiems cukriniu diabetu, tiek sveikiems žmonėms kompleksiniai angliavandeniai tebėra pagrindinis energijos šaltinis. Negana to, angliavandenių gausūs maisto produktai savo sudėtyje taip pat turi ir kitų būtinų maistinių medžiagų: skaidulų, augalinės kilmės baltymų, vitaminų, mineralų ir bioaktyviųjų medžiagų. Be to, išvirti grūdai ar kruopos – tai produktas, kuris pasižymi mažu kalorijų tankiu. Sergant 2 tipo cukriniu diabetu pirmiausiai yra gydomas antsvoris arba nutukimas, todėl grūdų patiekalai padeda sėkmin-

gai valdyti ir svorį, ir ilgalaikę glikemiją.

### Kiek angliavandenių turėtų gauti vidutinio aktyvumo žmogus?

Ne mažiau kaip 45 proc. nuo jam rekomenduojamos dietos kalorijų skaičiaus.

### Kokią mėsą rekomenduojate rinktis siekiant sveikai maitintis?

Šiuo metu mokslininkai sutaria, kad perteklinis raudonos mėsos vartojimas yra siejamas su lėtinių ligų atsiradimu. Raudonos mėsos pakanka valgyti 1–2 kartus per savaitę arba, jei nėra poreikio, ir rečiau. O perdirbtą mėsą patartina valgyti itin retai, pvz., tik švenčių proga, arba visai jos atsakyti.

### Ar reiktų savo mityboje riboti kiaušinius?

Nėra nei vieno maisto produkto, kurį mes galėtumėme valgyti be saiko ir tik jį vienintelį. Išties mokslinė informacija apie kiaušinius kiek prieštaringa, bet daugiau duomenų, kad iš esmės kiaušiniai neturi tokios tiesioginės įtakos cholesterolio koncentracijai kraujyje ir aterosklerozės rizikai, kaip manyta anksčiau. Visgi praktiškai yra kiek kitaip: jeigu žmogus valgo neribotai ir monotoniškai vieną ar kitą produktą, vadinasi, jis nesuvalgo kažko kito, todėl mityba tampa skurdesnė. Valgant kiekvieniems pusryčiams kiaušinius, kruopoms ar kitiems maisto produktams vietos jau nebeatsiras. Negana to, dažnas derinys yra kiaušiniai ir majonezas arba šoninė, ir galiausiai turime vertinti jau ne kiaušinio, bet viso patiekalo maistinę vertę.

### Koks galėtų būti pavyzdinis dienos meniu?

Pusryčiams virta skaldytų avižių košė su natūraliu graikišku jogurtu, bananu ir cinamonu; ▶

ACCU-CHEK® Instant

Roche

# LENGVA NAUDOTI

**720 verčių atmintyje**  
su užfiksuotu laiku ir data  
matuoklyje

**Lengvai skaitomi rezultatai**  
dideliame apšviestame ekrane

**Juostelės išmetiklis**



**Valdoma anga juostelei**

Aiški vieta tyrimo juostelei įstumi į matuoklį

**Siųskite duomenis**

**belaidžiu būdu į**

**mySugr programėlę**

Daugiau jokių popierinių  
žurnalų, kai prisijungsite  
prie programėlės



Išsamią instrukciją kaip susieti Accu-Chek® Instant gliukozės kiekio kraujyje matuoklį su mySugr programėle rasite: <http://bit.ly/mysugrsujungimas>

Norėtumėte gauti daugiau informacijos?

Skambinkite nemokama Roche Diabeto priežiūros klientų linija **8 800 20011**  
rašykite el. paštą [diabetas.prieziura@roche.com](mailto:diabetas.prieziura@roche.com)  
arba prisijunkite prie mūsų <https://www.facebook.com/accucheck.lietuva>

ACCU-CHEK, ACCU-CHEK INSTANT ir mySugr yra „Roche“ prekių ženklai.

© 2022 Roche Diabetes Care



Skanuokite dabar  
ir atsisiųskite  
mySugr programėlę  
nemokamai



pietums grilyje kepta lašiša su virtų avinžirnių, grilyje keptų cukinijų ir vyšinių pomidorukų bei čiobrelių ir balzaminio acto salotomis; vakarienei liesos varškės, špinatų ir kietojo sūrio varškėtukai su graikišku jogurtu; užkandžiams agurko lazdelės su naminiu humusu; pieno ir vaisiaus arba uogų bei kokosų drožlių kokteilis.

## Į ką svarbiausiai atkreipti dėmesį, sergant cukriniu diabetu?

Svarbiausia suprasti, kad cukriniu diabetu sergančiojo dieta turėtų būti lygiai tokia pati kaip ir nesergančio žmogaus, kuris nori būti sveikas. Nėra jokių išskirtinių rekomendacijų, todėl labai norisi, kad sergančius cukriniu diabetu artimiausi žmonės palaikytų keisdami ir savo valgymo įpročius. Tai būtų konstruktyvi pagalba ne tik sergančiam artimajam, bet ir investicija į savo sveikatą, reikšmingai sumažinant riziką sirgti lėtinėmis ligomis, ypač širdies ir kraujagyslių, nuo kurių miršta didžioji dalis lietuvių.

## Kuo cukrinis diabetas susijęs su nutukimu?

Nutukimas yra pagrindinė priežastis, nes dėl perteklinio riebalinio audinio kiekio, ypač visceralinių riebalų, vystosi atsparumas insulinui, keičiasi gliukozės metabolizmas ir vystosi 2 tipo cukrinis diabetas. Siekiant išvengti šios ligos, reikia rinktis sveikatai palankų gyvenimo būdą. Sergantys 1 tipo cukriniu

diabetu dažniausiai yra sveiko, neretai net per mažo svorio. Visgi vis dažniau pasitaiko atvejų, kai žmonės su 1 tipo cukriniu diabetu turi antsvorio arba serga nutukimu. Tokiu atveju, lygiai taip pat kaip ir sergant 2 tipo cukriniu diabetu, svarbus svorio valdymas, kadangi didėjant svoriui, blogėja ir glikemijos kontrolė, didėja komplikacijų rizika.



## Ar visada dėl nutukimo kaltas kalorijų perviršis?

Visada. Bet perviršis turi įvairių kaltininkų: fizinio krūvio sumažėjimas, streso lygio pasikeitimai, lėtinės ligos ir vartojami vaistai, genetinis polinkis, senėjimas ir įvairūs metabolizmo fiziologiniai pasikeitimai, kurių priežastis identifikuoti net šiuolaikinėje medicinoje dažniausiai neįmanoma.

## Jūsų auksinė taisyklė, kad būtumėte sveiki ir liekni?

Atsakysiu pasiremddama pirmosiomis mitybos rekomendacijomis, išleistomis 1894 m. JAV: valgyti viską, valgyti saikingai, rinktis įvairius aukštos maistinės vertės produktus, stebėti porcijos dydį ir riboti riebią maistą.

## Ačiū už pokalbį.

*Šį straipsnį lengvai suprantama kalba galite skaityti mūsų svetainėje*

 <https://dia-iq.lt/kaip-sveikai-maitintis/> ■

# DIABETINĖS RETINOPATIJOS PAVOJAI: AR GALIMA PADĖTI SAVO AKIMS?



*Klaipėdos universitetinės ligoninės  
gydytojas endokrinologas Arūnas Pangonis*

**Cukrinis diabetas pavojingas tuo, kad jo neigiamas poveikis visam organizmui atsiranda ir ilgai tęsiasi nesant jokių simptomų.**

Ilgesnį laiką padidėjęs gliukozės kiekis kraujyje veikia įvairius audinius, po truputį trikdydamas jų struktūrą ir veiklą. Labiausiai pažeidžiamos didelės ir smulkiosios kraujagyslės – vystosi makrovaskulinės (angiopatija) ir mikrovaskulinės (nefropatija, polineuropatija, retinopatija) komplikacijos.

Pastarųjų metų tyrimai rodo, kad pirmosios cukrinio diabeto komplikacijos gali atsirasti jau po 5 metų nuo diagnozės nustatymo, dėl to svarbu nuo pat diagnozės pradžios siekti kiek įmanoma geresnės glikemijos kontrolės. Turbūt klasingiausia cukrinio diabeto komplikacija yra juntamojo akies sluoksnio – tinklainės – pažeidimas, t. y. diabetinė retinopatija.

## Diabetinės retinopatijos vystymasis

Diabetinės retinopatijos vystymasis yra sudėtingas, įtakos turi daug veiksnių, bet paprastai pagrindiniai pokyčiai yra du: tai tinklainės kraujagyslių padidėjęs pralaidumas ir jų užsikimšimas, dėl ko sutrinka kraujotaka ir pra-

deda formuotis naujos trapios kraujagyslės. Tinklainė yra vienas labiausiai metaboliškai aktyvių organų, dėl to labai jautri maistinių medžiagų disbalansui ir kraujotakos sutrikimui.

Jau pačioje ligos pradžioje pažeidžiamos smulkiausių kraujagyslių ląstelės, storėja tinklainės pamatinė membrana. Formuojasi tinklainės smulkiausių kraujagyslių – kapiliarų – mikroaneurizmos (vietiniai sienelės išsipūtimai ir išplonėjimai), padidėja pralaidumas, išsiskiria lipidai ir baltymingas skystis, taip susidaro „kieti eksudatai“. Tokius pakitimus gali pamatyti oftalmologas, vertindamas akies dugną.

Šie procesai vis kartojasi, vis daugiau ląstelių užsikemša, vis labiau trinka kraujotaka. Išsiskiria tam tikros medžiagos, vazoproliferaciniai faktoriai, ir formuojasi naujos kraujagyslės, organizmui bandant aprūpinti krauju pažeistą audinį.

Toks procesas yra apgaulingas, nes naujos kraujagyslės yra labai trapios, nevisavertės, gali sutrūkinėti ir sukelti kraujo išsiliejimą akies viduje. Be to, joms vešint formuojasi randinis audinys, kuris gali atskirti tinklainę



nuo kitų akies sienelės sluoksnių – vystosi itin pavojinga komplikacija – tinklainės atšokimas.

### Rizikos veiksniai

Pagrindiniai rizikos veiksniai, sąlygojantys greitesnę retinopatijos išsivystymą ir progresavimą, yra:

- cukrinio diabeto trukmė,
- glikemijos kontrolės lygis.

Moksliniai tyrimai rodo, kad taip pat svarbūs veiksniai yra:

- arterinė hipertenzija,
- kitų diabeto mikrovaskulinių komplikacijų buvimas: nefropatija, polineuropatija,
- padidėjęs cholesterolio kiekis kraujyje,
- nėštumas,
- rūkymas.

Kiekvienam asmeniui, sergančiam cukriniu diabetu, šių rizikos veiksnių įtaka yra individuali, sunku nuspėti, kaip greitai vystysis diabetinė retinopatija.

Kartais net gerai kontroliuojant diabetą, diabetinė retinopatija visgi gali vystytis. Dėl to labai svarbu reguliariai tikrintis akis. Tikrinimosi dažnumas priklauso nuo glikemijų lygio.

### Simptomai

Didžioji dauguma pacientų, kuriems išsivysto

diabetinė retinopatija, nejaučia jokių simptomų iki pat sunkiausių stadijų, kai efektyvaus gydymo jau gali ir nebūti.

Diabetinės retinopatijos vystymasis gali būti labai greitas, o gydymas gali sustabdyti ligos progresavimą, palengvinti simptomus, dėl to, kaip jau minėta, labai svarbu reguliariai tikrintis akis.

Blogėjant situacijai tinklainėje, gali atsirasti:

- taškų ar tamsių vijų ar net plotų regėjimo lauke,
- neryškus matymas,
- regos paradimas.

Atsiradus minėtų nusiskundimų, pacientas turėtų kreiptis į oftalmologą kiek įmanoma greičiau.

### Gydymas

Diabetinės retinopatijos gydymo tikslai yra regėjimo pagerinimas, išsaugojimas, retinopatijos, kraujavimo į stiklakūnį ir makulos edemos pasireiškimo ir progresavimo greičio sumažinimas.

Tinkamai tikrinant pacientus, gerai kontroliuojant glikemiją ir arterinę kraujo spaudimą, ankstyvas chirurginis ir konservatyvus gydymas leidžia išsaugoti regėjimą. Gydymo strategija būna individuali, pritaikyta kiekvienam ►



pacientui pagal jo ligos pasireiškimą ir diabetinės retinopatijos progresavimą.

### Prevencija

Ne visada galima išvengti diabetinės retinopatijos, tačiau reguliariai tikrinantis akis, gerai kontroliuojant glikemijas ir arterinį kraujo spaudimą, anksti taikant gydymą, galima apsisaugoti nuo regėjimo netekimo.

Sergant cukriniu diabetu, riziką išsivystyti diabetinei retinopatijai galima sumažinti šiais būdais:

- Reguliariai vartoti vaistus nuo cukrinio diabeto, laikytis mitybos rekomendacijų ir būti fiziškai aktyviems.
- Diabetinė retinopatija vystosi išskirtinai dėl hiperglikemijos. Daugelyje tyrimų patvirtinta, kad net nežymus HbA1c sumažėjimas mažina ir diabetinės retinopatijos riziką. Pasitarkite su savo šeimos gydytoju ar endokrinologu – gal reikia pastiprinti Jums skiriamą gydymą, gal reikalingi kiti, nauji medikamentai?
- Didesnis fizinis aktyvumas (tik vengiant

didelio statinio krūvio), miego apnėjos gydymas taip pat gali padėti išvengti diabetinės retinopatijos progresavimo.

- Dažniau sekti gliukozės kiekį kraujyje, geriausiai naudojant gliukozės jutiklį. Tik taip žinosite realią situaciją apie savo diabeto kontrolę, Jūsų gydytojui bus lengviau patarti, kaip koreguoti gydymą. Laiku atlikite ir glikozilinto hemoglobino (HbA1c) tyrimą – Jūsų endokrinologas, įvertinęs klinikinę situaciją, pasakys, koio HbA1c reikėtų siekti.
- Kontroliuoti savo arterinį kraujo spaudimą ir cholesterolio kiekį kraujyje. Gera arterinio kraujo spaudimo kontrolė sumažina diabetinės retinopatijos dažnį, lėtina jos progresavimą ir mažina kraujavimo į stiklakūnį riziką. Cukriniu diabetu sergantys pacientai cholesterolio kiekį mažinančius medikamentus dažnai vartoja siekdami kontroliuoti lipidų kiekį kraujyje ir sumažinti riziką susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis. Kai kuriuose tyrimuose nustatyta, kad statinai mažina makulos edemos riziką.
- Mesti rūkyti. Rūkymas didina ne tik retinopatijos, bet ir kitų diabeto komplikacijų riziką. Jei nepavyksta mesti rūkyti, pasitarkite su savo gydytoju dėl galimybės Jums padėti.
- Atkreipkite dėmesį į pasikeitusį regėjimą!

Jei Jūsų regėjimas pasidarė neryškus, atsirado taškelių ar migla regėjimo lauke, nedelskite – kreipkitės į šeimos gydytoją ar oftalmologą.

*Paruošta bendradarbiaujant su  
UAB „Novo Nordisk Pharma“*

*Šį straipsnį lengvai suprantama kalba galite  
skaityti mūsų svetainėje*



<https://dia-iq.lt/kaip-priziureti-akis/>

# KONKURAS „ANTRAS ŠANSAS“

Sergant cukriniu diabetu naudojama labai daug įvairių priemonių, kurias vėliau tenka išmesti: insulino švirkštikliai, adatėlės, diagnostinės juostelės, insulino pompų vamzdeliai, kateteriai, rezervuarai, gliukozės jutikliai ir jų įvedimo mechanizmai. Ar pagalvojote, kad visiems šiems daiktams galima suteikti antrą šansą, pvz., panaudoti vaikų žaidimams ar pritaikyti buitėje? Kviečiame siųsti nuotraukas su aprašymais, kaip panaudotas diabeto priemones būtų galima pritaikyti kitur. Kūrybiškiausios ir originaliausios idėjos autorius bus apdovanotas **diabeto priemonių ir diabetinio maisto e-parduotuvės DIASIDE.COM** įsteigtu prizų: šaltkrepsiu, kineziologiniu teipu ir barbekių skonio baltymų krekeriais.

Nuotraukų su aprašymais laukiame el. paštu [info@dia-iq.lt](mailto:info@dia-iq.lt) iki rugsėjo 30 d.



## DIABETO GALVOSŪKIS

Štai idėja, kaip galima pažaisiti su panaudotomis diabeto priemonėmis.

Iš insulino švirkštiklių sudėliokite 9 kvadratėlius.

Kuriuos 4 švirkštiklius reiktų pašalinti, kad liktų tik 5 kvadratėliai?

Atsakymą sužinosite kitame žurnalo „Diabeto IQ“ numeryje.



Praeitame numeryje diabeto matematikos užduotį teisingai išsprendė ir prizą laimėjo Aušra Šimoliūnienė. Sveikiname!

Receptų autorė Brigita Simutienė, FB/IG @DiabetoKeto tinklaraščio autorė

# KOKOSINIAI BATONĖLIAI

Nors šiomis dienomis parduotuvėse jau tikrai galima įsigyti greitų užkandžių ir skanėstų su mažesniu kiekiu angliavandenių, tačiau namie gaminti skanėstai man visada suteikia daugiau pasitenkinimo.

## 14 batonėlių reikės:

- 200 g kokosų drožlių,
- 180 g tiršto kokosų pieno skardinėse,
- 50 g kakavos sviesto (tinka ir paprastas),
- 2 a. š. saldiklio.

## Šokolado papuošimui reikės:

- 100 g juodojo šokolado,
- 30 g kakavos sviesto.

1. Ant silpnos ugnies išlydome sviestą.
2. Sumaišome kokosų pieną su kokosų drožlėmis, ištirpdytu sviestu bei saldikliu.
3. Ant lentelės patiesiame maistinės plėvelės, ant jos sudedame gautą masę, suformuojame į gražų plokščią stačiakampį ir uždengę maistine plėvele kišame į šaldymo kamerą 20 minučių.
4. Ištraukę supjaustome į norimos formos batonėlius.

5. Kišame atgal į kamerą maždaug valandai.
6. Per tą laiką pasiruošiamo šokolado masę. Išlydome kakavos sviestą ir šokoladą, gerai išmaišome ir leidžiame atvėsti iki kambario temperatūros.
7. Sušalusius batonėlius apipilame šokolado mase ir dedame pastingti į šaldytuvą.
8. Svarbu! Laikykite šaldytuve bent 6 valandas, kad visų ingredientų skoniai susimaišytų, o kokosas išbrinktų. Skaniausi – po paros.

## VIENO BATONĖLIO MAISTINGUMAS:

Energinė vertė	193 kcal
Angliavandenių	4 g
iš jų:	
- skaidulų	2 g
- cukraus	1 g
baltymų	1,5 g
riebalų	20 g
iš kurių:	
- sočiųjų	14 g
- nesočiųjų	3 g



# SŪRIO TRAŠKUČIAI SU NAMINE GVAKAMOLE

## Sūrio traškučių porcijai reikės:

- 100 g mėgstamo sūrio,
- 1 skiltelės česnako,
- kelių griežinėlių aitriosios paprikos,
- žiupsnelio druskos,
- žiupsnelio raudonėlio arba picos prieskonių.

1. Smulkia tarka sutarkuojame sūrį.
2. Įmaišome smulkiai supjaustytą česnaką, aitriąją papriką, druską ir raudonėlį.
3. Visą masę gerai išmaišome.
4. Įkaitiname orkaitę iki 180 laipsnių.
5. Skardą išklajame kepimo popieriumi. Ant popieriaus krečiame mažas krūveles sūrio mišinio ir pirštu prispaudžiame, kad susiplotų.
6. Šauname į orkaitę ir kepame tol, kol sūris išsilydo.
7. Išjungiame orkaitę ir paliekame traškučius padžiūti apie 20 minučių.

## VISO UŽKANDŽIO (TRAŠKUČIŲ IR PADAŽO) MAISTINĖ VERTĖ:

Energinė vertė	<b>484 kcal</b>
Angliavandenių iš jų:	<b>5,5 g</b>
- maistinių skaidulų	<b>5,2 g</b>
- cukraus	<b>2 g</b>
baltymų	<b>27 g</b>
riebalų	<b>39 g</b>
iš kurių:	
- sočiųjų	<b>19 g</b>
- nesočiųjų	<b>14 g</b>

Vasarą dažnai vakarus leidžiame gamtoje, terasoje, prie jūros. Visada norisi skaniai užkandžiauti, tačiau užkandžiai kaip niekas kitas turi labai didelę įtaką glikemijos kreivei. Šie traškučiai visada suteikia didelį pasitenkinimą ir yra itin tinkami sergantiems cukriniu diabetu. Butent šis gvakamolės ir sūrio traškučių derinys greičiausiai dingsta nuo užkandžių stalo. Beje, gvakamolė taip pat tinka tepti ant trapučių, duonos arba dažyti į ją daržovių lazdeles, traškučius, gardinti tortilijas.

## Gvakamolės padažo porcijai reikės:

- pusės gerai prinokusio avokado,
- 2 vyšnių pomidorų,
- 1–2 griežinėlių svogūno,
- žiupsnelio druskos,
- juodųjų pipirų,
- vienos skiltelės žaliosios citrinos sulčių.

1. Nulupame avokadą ir perpjauname pusiau. Išėmę kauliuką, vieną pusę išskobiname šaukšteliu.
2. Pomidoriukus nuplikiname verdančiu vandeniu, nulupame odelę.
3. Nuluptus pomidoriukus supjaustome kubeliais. Kartu susmulkiname ir svogūną.
4. Dubenėlyje šakute patriname avokadą, beriamė druskos ir pipirų.
5. Sumaišome avokado masę su svogūnais ir pomidoriukais.
6. Užlašiname žaliosios citrinos sulčių.
7. Palaikome šaldytuve apie valandą, kad labiau atsi-skleistų skonis.



Siekiant, kad skaitymo ir suvokimo problemų turinčius asmenis pasiektų jiems reikalinga ir naudinga informacija, aktualesni žurnalo „Diabeto IQ“ straipsniai lengvai suprantama kalba yra pateikiami internetinėje svetainėje [www.dia-iq.lt](http://www.dia-iq.lt). Lengvai suprantama kalba perrašyti straipsniai yra skirti proto negalią turintiems asmenims, senyvo amžiaus žmonėms, vaikams, lietuvių kalbos pradedantiems mokytis užsieniečiams, taip pat ir kitiems žmonėms, kurie nori gauti susistemintą, supaprastintą, sutrumpintą, pagrindines mintis išskiriančią, lengvai suvokiamą informaciją.

Pirmame „Diabeto IQ“ numeryje paskelbtus straipsnius lengvai suprantama kalba galima rasti interneto svetainėje [www.dia-iq.lt](http://www.dia-iq.lt)

Visus žurnalo numerius rasite čia:



# Diabeto IQ

Klubo „Diabeto IQ“ leidinys 2022 Nr. 2 (16)

 [info@dia-iq.lt](mailto:info@dia-iq.lt)

 Diabeto IQ

 [www.dia-iq.lt](http://www.dia-iq.lt)

 Diabeto IQ

 DiabetoIQ

 [diabeto.iq](https://www.instagram.com/diabeto.iq)

Privati klubo narių grupė FB – DIABETO IQ narių grupė