

# Diabeto IQ

Klubo „Diabeto IQ“ leidinys 2023 Nr. 2 (20)

*Dominykas,  
Matas, Titas:*

„Diabetas išmokė –  
ateities nenuspėsi  
ir nesplanuosi“

**SOS!** Šeimos krizė!

Pasiruošimas nėštumui ir gimdymui

**Atostogos su ponu Diabetu**

Naujiems mokslo metams ruoškimės vasarą

## „Diabeto IQ“ klubo vadovė

Ina Jalovė  
✉ ina@dia-iq.lt ☎ 8 605 032 65

## Projekto vadovė ir konsultantė teisiniais klausimais

Dovilė Byčienė  
✉ dovile@dia-iq.lt ☎ 8 605 032 38

## Turinio redaktorė

Asta Berdikšlienė  
✉ asta@dia-iq.lt ☎ 8 605 032 42

## Žurnalo ir kalbos redaktorė

Inga Augustiniėnė  
✉ inga@dia-iq.lt

## Dizainerė

Laura Tekorienė  
✉ sarizmas@gmail.com  
🌐 www.pikseltai.lt **P I K S E L I A I \_**

## Spaustuvė

„Druka“  
🌐 www.druka.lt **DRUKA**  
S P A U S T U V Ė

## Tiražas 800 egz.

Leidinyi platinamas nemokamai ligoninėse, sveikatos priežiūros įstaigose, NDNT padaliniuose, visuomenės sveikatos biuruose, bibliotekose, klube „Diabeto IQ“.

## Žurnalą leidžia klubas



## Redakcijos adresas ir kontaktai:

📍 Herkaus Manto g. 47, Klaipėda  
☎ 8 605 03265  
✉ info@dia-iq.lt

## Viršelio nuotrauka

Irma Šleiniūtė

## Žurnalo leidybą finansuoja

Neįgalųjų reikalų departamentas prie SAMD



UAB „Novo Nordisk Pharma“



## Visos teisės saugomos.

Kopijuoti ir platinti galima tik gavus raštišką redakcijos atstovo sutikimą.

# TURINYS

## VAIKAS IR CUKRINIS DIABETAS

- 4 Vasaros stovykloje – šeimų bendrystė
- 6 SOS! Šeimos krizė!

## DIABETO KONTROLĖ

- 8 Diabeto matematika: tradiciniai patiekalai
- 11 Ar tikrai sveikos mitybos piramidė teisinga?

## TEISINĖ INFORMACIJA

- 14 Naujiems mokslo metams ruoškimės vasarą
- 16 Kompensuojamosios diabeto valdymo priemonės
- 20 Cukrinis diabetas ir galimybė vairuoti

## MANO CUKRINIO DIABETO ISTORIJA

- 22 Diabeto dovanota draugystė

## KONSULTUOJA GYDYTOJAS

- 27 Pasiruošimas nėštumui ir gimdymui
- 29 Nėštumas sergant cukriniu diabetu

## VALGIŲ RECEPTAI, ĮDOMYBĖS IR PRAMOGOS

- 36 Atostogos su ponu Diabetu
- 38 Kokosiniai sausainukai
- 39 Keto BBQ padažas

# Ieškokime galimybių

Gyvenimas pametėja daugybę – ir malonių, ir, deja, nemalonių – siurprizų. Štai parvirsti kone lygioje vietoje ir nori nenori tenka prisitaikyti prie kitokio – ramesnio, sėslesnio – gyvenimo ritmo. Mokytis gyventi kitaip nėra lengva. Vieną dieną esi savarankiška, gali kalnus nuversti, kitą – be artimųjų pagalbos jau nebeišsiverti. Nors visada su malonumu ir atsidavimu gelbėji kitus, pačiai prašyti pagalbos tikrai sunku. Esu nustebusi, kiek daug žmonių ne tik nori, bet ir gali padėti, ir tai vadinu gyvenimo dovana.

Išgirsti nepagydomos ligos diagnozę – ne tas pats, kas susilaužyti koją. Iš patirties galiu pasakyti, kad cukrinio diabeto diagnozė – tikrai ne pasaulio pabaiga. Ir gyventi toliau ne tik galima, bet ir reikia. Gyventi kitaip, bet ne blogiau nei prieš išgirstant diagnozę. Apie tai ir mūsų žurnalas. Štai 26 metus su diabetu gyvenanti Asta, klube juokais vadinama vyr. gydytoja, dalijasi patarimais, kaip dorotis su sunkumais, kaip išspręsti sudėtingus diabeto matematikos uždavinius, atkreipia dėmesį į visiems žinomą, tačiau šiuolaikinių rekomendacijų neatitinkančią mitybos piramidę.

Mūsų teisinių reikalų žinovė Dovilė pataria roges ruošti vasarą – jau dabar laikas pradėti rūpintis reikalingais dokumentais ir procedūromis, kad mokslo metų pradžia vaikams būtų sklandi, o ugdymo įstaigos galėtų laiku sudaryti jiems tinkamas sąlygas. Taip pat žurnale aptartas esamiems ir būsiamiems vairuotojams nerimą keliantis medicininių pažymų klausimas, juk šiais laikais sudėtinga būti nemobiliam.

Šįkart žurnalo viršelio veidai net trys – trys „cukriniai“ broliai, kurių tvirta draugystė užsimezgė „cukrinukų“ vasaros stovykloje Sventijoje. Vaikiniai jau „išaugo“ vasaros stovyklas, bet šiųmetinės stovyklos korespondentė Agnė žurnalo puslapiuose dar kartą primins, koks tai reikalingas ir vertingas metų renginys, jau septintus metus sukviečiantis vis didėjančios mūsų bendruomenės narius.

Kai gyvenimas pakiša koją, itin lengva pasiduoti. A. Einšteinas yra pasakęs, kad sunkumuose slypi mūsų galimybės. Todėl ir aš neketinu pasiduoti, apsiginkuoju ramentu ir ieškau galimybių. Linkiu ieškoti ir jums!

Parvirtusi, bet iškėlusi galvą

*Ina Jalovė*





Agnė Andriulionienė

## VASAROS STOVYKLOJE – ŠEIMŲ BENDRYSTĖ

**Lygiai prieš metus su neseniai cukrinio diabeto diagnozę išgirdusia dukryte pirmą kartą dalyvavome klubo „Diabeto IQ“ organizuotoje šeimų, auginančių cukriniu diabetu sergančius vaikus, vasaros stovykloje Šventojoje. Tuomet sakiau, kad tai pats geriausias ir naudingiausias patyrimas tokioms mamoms kaip aš: verkiančioms, visko bijančioms, negalinčioms drąsiai priimti gyvenimo išbandymų. Stovyklos metu klubo „Diabeto IQ“ komanda iš esmės pakeitė mano požiūrį į ligą ir labai palengvino gyvenimą.**

Šiomet mudvi su dukra į šeimų stovyklą atvykome drąsesnės, ramesnės, ryžtingesnės, daug daugiau visko žinančios ir išmanančios. Su jauduliu ir nekantrumu laukėme susitikimo su seniai matytais draugais, jautėmės lyg vykstančios į didelės ir išsiilgtos šeimos susitikimą. Iš tiesų diabeto bendruomenė – lyg šeima, kurią jungia tos pačios patirtys, išgyvenimai, kartu sprendžiamos problemos, jaučiamas palaikymas, laiku ištiesiama pagalbos ranka. Ir šįkart iš skirtingų Lietuvos kampelių sugužėjo šios draugiškos šeimos nariai, taip pat prisijungė naujokai, kuriems itin svarbu pajusti, jog kelionėje su diabetu jie nėra vieni. Kiekvieno istorija kitokia, bet tuo pačiu ir sava, atpažįstama, suprantama greičiausiai tik

tą pačią diagnozę išgirdusiems.

Pernai kartu verkėme ir skausmingais išgyvenimais dalijomės su močiute, atlydėjusia diabetu neseniai susirgusią anūkę. Šiomet prie jų prisijungė ir mergaitės mama. Kaip gera buvo matyti, kad šeima emociškai jau truputį stipresnė, susigyvenusi su liga, priėmusi kitokio gyvenimo taisykles, ir lygiai taip pat, kaip ir mūsų su dukryte istorijoje, stovyklos komandos dėka pasiryžusi pradėti naudoti dirbtinės kasos sistemą ir taip palengvinti savo ir vaiko gyvenimą.

Jautrią stygą palietė pirmą kartą šeimų stovykloje dalyvavusi jauna vieniša mama, be niekieno pagalbos auginanti 1 tipo cukriniu diabetu ser-

gančią dukrytę. Moteris buvo priversta mesti darbą ir visą savo laiką ir dėmesį skirti ligos keliamiems iššūkiams įveikti, nes vaikų darželis, kurį lankė mažylė, nerado galimybių pasirūpinti savo ugdytinės poreikiais.

Atmintyje ilgai išliks ir šeima, turinti jau kelių metų diabeto valdymo patirtį. Mama pasakojo, kad pirmi dveji metai su liga buvo labai sunkūs, verkšmingi, tikras išbandymas visai šeimai. Atėjus suvokimui, kad taip, kaip buvo, niekada nebus, šeima susitakė su liga, rado reikalingus sprendimus, tad į stovyklą atvyko pasidžiaugti, pailsėti, gerai praleisti laiką ir įkvėpti drąsos naujai susirgusiems, kurie dar skęsta nesibaigiančių nerimą keliančių klausimų jūroje.

Nors dauguma vaikų į šeimų stovyklas paprastai atvyksta su mamomis, visgi šį kartą kompaniją palaikė ir ne vienas tėtis. Susižavėjimą sukėlė tėvelis, per susipažinimo vakarą įnešęs pliūpsnį gerų emocijų ir suteikęs optimizmo. Vyras sakėsi įveikęs visas susitaikymo su dukros liga stadijas ir pagaliau supratęs, kad lengviau į diabetą žiūrėti ne kaip į ligą, o kaip į gyvenimo tipą, nesvarbu, kad ne paties pasirinktą. Gyvenimą su diabetu jis lyginantis su lošimu kortomis – kokias kortas tau padalina gyvenimas, tokiomis ir tenka lošti.

Tai tik kelios iš daugybės istorijų, kurių kiekviena unikali, savaip jaudinanti ar stebinanti, verčia atskirų žurnalo puslapių ar net knygos. Ir tą kiekvieną istoriją padeda kurti diabeto šeimos nariai – savo patarimais, raginimais, palaikymo

žodžiais, apkabinimais. Be galo didelį darbą daro „Diabeto IQ“ klubo komanda, profesionaliai konsultuojanti teisiniais, techniniais, ligos valdymo klausimais, morališkai palaikanti, suprantanti ir žinanti, kaip patenkinti cukriniu diabetu sergantį vaiką auginančios šeimos poreikius. Nepaprastai vertingi stovykloje vykę susitikimai su psichologe Vika Gridajeva, vedusia ir grupines, ir individualias konsultacijas. Didelio susidomėjimo sulaukė diabeto technologijų pristatymai, paskaitos apie odos, pėdų, nagų priežiūrą. Tėveliai džiaugėsi galėję dar kartą prisiminti ir pasikartoti, o kai kas ir naujai sužinoti, kaip teikti pirmąją pagalbą. Man, kaip mamai, nepamainomi ir neįkainojami iki vėlyvos nakties užsitęsę nuoširdūs pokalbiai su kitomis mamomis prie arbatos puodelio – tikra mamų terapija, padedanti nusimesti širdį slegiančią naštą ir suprasti, kad nesi paliktas su savo bėda vienas.

O vaikai visas penkias stovyklos dienas puikiai leido laiką pūsdami milžiniškus muilo burbulus, maudydamiesi putų pievoje, kovodami vandens ir spalvų mūšiuose, skraidindami aitvarus, statydami smėlio pilis ir skanaudami cukraus vatą, kad ir kaip neįtikėtina tai skambėtų. Įvairių veiklų ir pamokėlių metu vaikai ne tik susidraugavo su tokio paties likimo sesėmis ir broliais, bet ir mokėsi patys kontroliuoti savo gyvenimo palydovą – cukrinį diabetą.

Bendros veiklos, kartu išgyventi jausmai, dalijimasis patirtimi dar labiau sustiprino bendrystės jausmą ir leido pajusti, kad esame didelės ir stiprios, vieningos šeimos dalis. ■

Asta Berdikšlienė

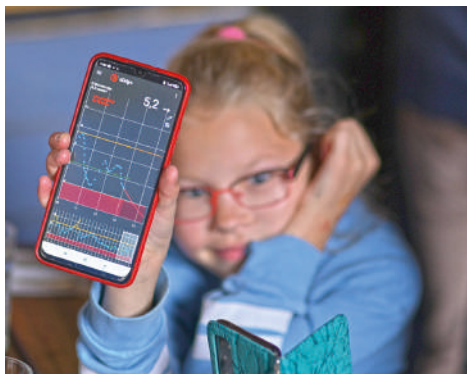
## SOS! ŠEIMOS KRIZĖ!

**Tėvai, dar laukdami į šį pasaulį ateinančio mažylio, susikuria daug lūkesčių: vaikučio išvaizda, gera sveikata, santykiai, gebėjimai ir dar daug viso kito. Dažnai besilaukiančios mamos ar būsimi tėčiai paklausti, kokios lyties atžalos norėtų, atsako: „Svarbiausia, kad būtų sveikas“. Tačiau vaikui susirgus cukriniu diabetu, šis prioritetas tampa sužlugta.**

Tėvai nesunkiai susitaiko su išryškėjančiomis vaiko charakterio savybėmis, kurių nesitikėjo, nors ir pasiskundžia, bet stipriai nesureikšmina vaiko nevalgumo, prasto miego, nes suvokia, kad tai laikina. Tačiau cukrinio diabeto diagnozė išmuša iš vėžių ir pačius stipriausius, racionaliausius, likti ramiems nepavyksta beveik niekam. Išgirdus nepagydomos ligos diagnozę, žlunga visi lūkesčiai ir viltys, gimdytojus apima panika, depresija ir gedulas netekus buvusio ramaus gyvenimo. Tai, žinoma, atsiliepia ir santykiams šeimoje, ypač jei yra polinkis atžalas perdėtai kontroliuoti. Vos grįžus iš ligoninės namo su nauja diagnoze, tiek pačiam vaikui, tiek už jį atsakingiems suaugusiems būna itin sunku susitaikyti su pasikeitusia realybe, dažnai kyla pyktis, imama neigti esama situacija. Vėliau, priklausomai nuo atžalos amžiaus, atsiranda įvairių problemų: atsisakoma valgyti, nes reikia leisti insuliną; valgoma paslapčia; pamirštama susileisti insuliną; baiminamasi išeiti iš namų dėl hipoglikemijos; tėvai perdėtai kontroliuoja vaiką; ignoruojami kiti, nesergantys, vaikai arba ignoruojami cukriniu diabetu sergančio vaiko kiti poreikiai, nesusiję su liga; meluojama; šeimoje kalbama tik apie gliukozės kiekį kraujyje, angliavandenius ir insuliną; tėvai perdega; vaikai atsikalbinėja, pyksta ir tampa uždari. Visos šios problemos atitolina šeimos narius vienus nuo kitų ir jie tarsi susvetimėja. Tiesą sakant, dauguma išvardintų dalykų yra pasekmė, o ne pati problema.

Štai keletas patarimų, kaip pagerinti santykius ir išeiti iš kritinių situacijų:

- Būkite atviri ir neslėpkite savo emocijų, skatinkite vaikų elgtis taip pat. Liūdesys ir pyktis yra normalios emocijos ir jas reikia išjausti, išlieti ne destruktiviai. Ašaros ir jausmų įvardijimas žodžiais palengvina skausmą. Jei auginate jaunesnio amžiaus vaikus, išmokykite juos atpažinti savo jausmus ir išreikšti juos žodžiais, vyresnius paskatinkite ne tik išsipašakoti, bet ir užrašyti, ką jie jaučia, popieriuje, kompiuteryje ar telefone.
- Nuo pirmos diagnozės dienos įtraukite vaiką į diabeto kontrolę. Kartu skaičiuokite angliavandenius ir insulino dozes, kalbėkite apie maisto pasirinkimus, produktų poveikį gliukozės kreivėms ir apskritai sveikatai. Netgi jei vaikas visai mažas ir dar mažai ką supranta, pasakokite jam ir rodykite, kokias procedūras atliekate, jam suprantama kalba aiškinkite, kodėl tai darote. Kuo anksčiau pradėsite supažindinti su ligos keliamais iššūkiais ir susidorojimo būdais, tuo daugiau autonomijos ir pasitikėjimo vaikui suteiksite.
- Vaikui sakykite, ką daryti, o ne ko nedaryti. Žmogaus smegenys įdomiai priima informaciją. Pavyzdžiui, jei pasakyta negalvoti apie baltą dramblių, juk būtinai apie jį galvosite. Štai kodėl slidininkams treneriai neliepia saugotis medžių, o pataria stebėti kelią, kad visas dėmesys būtų į kelią, o ne į medžius. Tad ir vaikams vietoj „Nevalgkyk saldinių“ sakykite „Pa-



K. Dovydaitienės nuotr.

ragauk šilauogių“, vietoj „Nepamiršk susileisti insulino“ geriau patarkite „Prisimink, kad prieš valgant reikia susileisti insulino“, vietoj „Neimk visų skanėstų“ pasiūlykite „Išsirink vieną, rytoj galėsi suvalgyti kitą“.

- Kartu kurkite taisykles ir be kaltinimų aptarkite nesėkmes. Jei vos vaikui įžengus pro duris užpulsite su kaltinimu dėl aukšto gliukozės kiekio kraujyje, teigiamų rezultatų ir gerų santykių nesitikėkite. Juk tikrai ne tik vaiko gliukozė Jums svarbu jo gyvenime? Paklauskite, kaip sekėsi mokykloje ar darželyje, kas gero nutiko, kaip laikosi draugai, galų gale, ar buvo skanūs pietūs. Tik tuomet be kaltinimų paklauskite, ar kažkas atsitiko, kad taip užkilo cukrus, ir kartu pabandykite pasiaiškinti, ką buvo galima padaryti kitaip, kad cukrus taip stipriai nepakiltų. Nepamokslaukite, nenurodinėkite, leiskite pačiam vaikui pasidaryti išvadas ir atrasti tinkamą sprendimą, kad juo pasinaudotų kitą kartą.
- Kokybiškai leiskite laiką su kiekvienu šeimos nariu atskirai ir kartu. Jei turite daugiau vaikų, tiek su „cukrinuku“, tiek su kitais vaikais leiskite išskirtinį individualų laiką kartu be telefonų, planšečių ar televizorių. Paskirkite per savaitę vieną ar daugiau dienų, kai visa šeima kartu galite smagiai praleisti laiką be pašalinių trikdžių, taip pat ir be pokalbių apie diabetą.

- Pasidalinkite atsakomybe. Jei vaiko tėvas / mama negyvena kartu, susitarkite su kitu šeimos nariu, draugu ar aukle, kad bent valandą per dieną būtų su cukriniu diabetu sergančiu vaiku, o tuo metu skirkite laiką išskirtinai sau: su draugais išgerti kavos, pagulėti karštoje vonioje, pasivaikščioti ar kitai mėgstamai veiklai. Nors ir galvojate, kad už Jus niekas kitas geriau nesugebės prižiūrėti vaiko, atitraukite nors valandai, per tiek laiko tikrai nieko nenutiks. Įgiję pasitikėjimo laiką ilginkite. Niekas nėra blogiau už pavargusius, nuotaikos neturinčius, optimizmą ir gyvenimo džiaugsmą praradusius nelaimingus tėvus. Atraskite laiko ir galimybių pasisemti gerų emocijų ir su naujomis jėgomis grįžkite pas savo vaiką.

- Įveskite tas pačias taisykles visiems šeimos nariams. Jei vienam galima tris saldinius po pietų, vadinasi, galima ir visiems kitiems.

Tikrai nebūtina

laukti hipoglikemijos, kad galima būtų pasmagurianti – tam juk yra insulinas!

*Daugiau patarimų dėl nesutarimų šeimoje, kurioje auga cukriniu diabetu sergantis vaikas, Jums gali suteikti „Diabeto IQ“ klubo konsultantė socialiniais klausimais Asta Berdikšlienė,*  
 ☎ 8 605 03242,  
 f Asta Diabeto iq,  
 ✉ asta@dia-iq.lt.

Veikla vykdoma pagal Šeimos gerovės projektą, finansuojamą LR socialinės apsaugos ir darbo ministerijos.



Lietuvos Respublikos  
socialinės apsaugos  
ir darbo ministerija

*Šį straipsnį lengvai suprantama kalba  
galite skaityti mūsų svetainėje*



<https://dia-iq.lt/sos-seimos-krize/>

„Diabeto IQ“ informacija

# DIABETO MATEMATIKA: TRADICINIAI PATIEKALAI

Tradiciniai patiekalai yra svarbi daugelio kultūrų dalis ir jais dažnai mėgaujamosi šeimos ir bendruomenėse ypatingomis progomis ar švenčių dienomis. Tačiau asmenims, turintiems mitybos apribojimų ar sveikatos sutrikimų, angliavandenių kiekio šiuose patiekaluose skaičiavimas gali būti sudėtingas. Šiame straipsnyje aptarsime angliavandenių vaidmenį organizme, įvairias angliavandenių rūšis tradiciniuose patiekaluose, angliavandenių kiekio apskaičiavimo būdus ir angliavandenių skaičiavimo pavyzdžius populiariuose tradiciniuose patiekaluose: lietiniuose blynuose, cepelinuose, kibinuose ir plove.



Angliavandeniai kartu su baltymais ir riebalais yra vienas iš trijų organizmui reikalingų makroelementų. Jie yra gyvybiškai svarbus kūno energijos šaltinis ir yra suskaidomi į gliukozę, kuri naudojama smegenims ir kūno ląstelėms maitinti. Tradiciniuose patiekaluose dažnai yra įvairių angliavandenių, įskaitant paprastus angliavandenius (cukrų) ir sudėtinius angliavandenius (krakmolą). Asmenims, turintiems mitybos apribojimų arba sveikatos sutrikimų (cukrinį diabetą, celiakiją ar širdies ligą), yra labai svarbu apskaičiuoti angliavandenių kiekį

maiste. Tai gali padėti priimti sprendimą dėl maisto pasirinkimo, insulino dozės ir išlaikyti normalų gliukozės kiekį kraujyje.

Yra keli būdai, kaip apskaičiuoti angliavandenių.

## 1 būdas. Gramų skaičiavimas.

Gaminame namuose ir sveriamė kiekvieną ingredientą, sumuojame gautus angliavandenius ir daliname iš gautų porcijų ar vienetų skaičiaus. Pavyzdžiui, kepdami lietinius blynus naudojame 100 gramų miltų, 2 stiklines pieno, 2 kiaušinius, šaukštą aliejaus. Angliavandenių turi tik miltai ir pienas. 100 g miltų yra apie 76 g angliavandenių (šią informaciją galima rasti ant pakuotės), stiklinėje pieno yra apie 12 g angliavandenių. Vadinasi, lietinių blynų tešloje iš viso turime 100 g angliavandenių. Iš šio kiekio iškepame 8 lietinius blynus, tad bendrą 100 g angliavandenių kiekį dalijame iš 8 ir gauname, kad viename blyne yra 12,5 g angliavandenių. Kai jau esate namie išbandę daugumą patiekalų ir suskaičiavę, kiek juose yra angliavandenių, tampa daug lengviau tai padaryti lankantis kavinėje ar svečiuose.

## 2 būdas. Dalyba.

Šis būdas atrodo sudėtingesnis, bet perpratus dažnai jį pasirenkama naudoti kasdienybėje.

Produktai suskirstomi į grupes, kurias reikia įsidėmėti:

**1 grupė:** juoda ir balta duona. Svoris dalijamas iš 2.

**2 grupė:** persimonai. Svoris dalijamas iš 3.



**3 grupė:** bulvės, bananai, vynuogės, granatai. Svoris dalijamas iš 5.

**4 grupė:** vaisiai ir uogos. Svoris dalijamas iš 10.

**5 grupė:** stiklinėmis matuojami produktai (miltai, cukrus, paruošti makaronai, ryžiai ir pan.). Nieko dalinti nereikia, tik įsidėmėti, kad šių produktų pusė stiklinės turi 15 g angliavandenių.

Taigi norint apskaičiuoti cepeline esančius angliavandenius, reiktų pasverti tik bulvinę dalį be mėsos ir jos svorį padalinti iš 5 (3 grupė – bulvės). Jei ketinate valgyti plovą ir norite tiksliai žinoti, kiek angliavandenių jame yra, teks porciją matuoti stiklinėmis (5 grupė – ryžiai) prieš tai išrankiojus mėsos ir daržovių gabaliukus.

### 3 būdas. Matavimas šaukštais ir stiklinėmis.

Tai vienas populiariesnių ir mitybos specialistų ir diabetologų dažniausiai rekomenduojamų būdų. Jo esmė yra kasdien naudojamus visada po ranka esančius virtuvės įrankius pritaikyti savo skaičiavimams. Šiuo atveju gali padėti gydymo įstaigose dalijami lankstinukai su šaukštais ir stiklinėmis nurodytais produktų kiekiais (pvz., „NovoNordisk“ išleistas „Mitybos elementorius“) arba savarankiškai vedami užrašai su savo gaminamais patiekalais. Dažnai žvilgčiojant į tokius suflerius greitai įsimenama, kad, pvz., į stiklinę telpantis cepelinas turi 60 g angliavandenių, porcija koldūnų (7 vnt.) – 30 g angliavandenių, 2 šaukštai paruoštų kruopų – 15 g angliavandenių. Naujai susirgusiems gal ir sukasi galva nuo tiek skaičiukų, bet su laiku jie išmokstami mintinai. Tada belieka gavus, sakykime, porciją plovo, įvertinti ar pamatuoti, kiek šaukštų ar stiklinių ryžių joje galėtų būti. Žinoma, pirktinio kibino ar lietinio blyno sudėtis gali labai skirtis, bet vidutiniškai kibine yra apie 25 g angliavandenių, o lietiniame blyne – apie 12–15 g angliavandenių.

### 4 būdas. Skenavimas akimis.

Daug metų cukriniu diabetu sergantys pacientai nebeskaičiuoja angliavandenių, nes iš patirties jau žino, kaip koks patiekalas veikia jų gliukozės kiekį kraujyje. Juk kiekvieno žmogaus racione patiekalai paprastai kartojasi ir tik retkarčiais paragaujama ko nors naujo, neįprasto, neišnagrinėto. „Diabeto vilkai“ turi išreniruotą akį ir maistą vertina ne angliavandenių, o insulino kiekiu, kuris priklauso nuo konkretaus žmogaus poreikių. Tarkime, vidutinės picos 2 gabalėlius Jonas skaičiuos ne kaip 30 g angliavandenių, o kaip 2 vnt. insulino prieš valgį ir 0,5 vnt. po dviejų valandų. O štai Petras tai pačiai picai skaičiuos kaip 1 vnt. insulino prieš valgį ir dar 1 vnt. praėjus valandai po valgio. Skenuotojai akimis žino, kad gliukozės kiekiui kraujyje įtaką daro ne tik angliavandeniai, bet ir maisto rūšis, jo ingredientai bei glikeminė apkrova, todėl nesvarbu, kiek patiekale kalorijų ar angliavandenių, jie per savo patirtį yra išmokę, kiek ir kaip dozuoti insuliną kiekvienam maisto produktui.

Svarbu suprasti, kad taip visų mėgstamuose tradiciniuose patiekaluose yra daug skirtingų produktų, kurių dalis yra nepalankūs sveikatai. Jų apskaičiavimas taip pat yra labai sudėtingas, todėl bet koks mėginimas ragauti naujų skonių turėtų prasidėti nuo namuose ruošto maisto, svėrimo ir kruopštaus skaičiavimo. Laikei bėgant galite pastebėti, kad vieni produktai kelia gliukozės kiekį kraujyje labiau nei turėtų pagal apskaičiuotą energinę vertę, jiems reikia gerokai daugiau insulino, perprasite glikeminės apkrovos reikšmę ir galėsite vertinti patiekalus tiesiog iš akies. O galbūt įsidiegsite uždaro ciklo dirbtinės kasos sistemą ir savo gliukozės kontrolę patikėsite išmaniosioms technologijoms.

*Šį straipsnį lengvai suprantama kalba galite skaityti mūsų svetainėje*



<https://dia-iq.lt/diabeto-matematika/>

## A7+TouchCare CGM<sup>®</sup>

Nuolatinio gliukozės kiekio matavimo sistema



**Kompensuojama  
I tipo cukriniu  
diabetu sergantiems  
pacientams:**

**2 jutikliai –  
28 dienoms;**

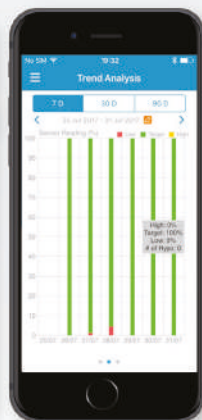
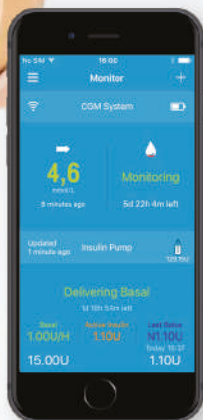
**siūstuvai –  
365 dienoms.**



**Medtrum  
EasySense  
mmol/L**



**Medtrum  
EasySense  
mmol/L**



**Linus  
Medical**

Oficialus Medtrum atstovas

[www.linusmedical.com](http://www.linusmedical.com)  
[www.cgm.lt](http://www.cgm.lt)  
[www.gliukoze.lt](http://www.gliukoze.lt)

*Asta Berdikšlienė*

## AR TIKRAI SVEIKOS MITYBOS PIRAMIDĖ TEISINGA?

Dauguma žmonių pripažįsta, kad mityba yra geros savijautos pagrindas, o sergantys cukriniu diabetu gali tik patvirtinti, kad nuo mitybos didžiąja dalimi priklauso ir ligos kontrolė. Visiems gerai žinomi liaudies išminties pavyzdžiai: „Ir maistas, ir vaistas“, „Ką valgai, tuo ir tampa“, o ir Biblijoje minima duona kasdieninė. Regis, jei iš kartos į kartą keliauja tokie posakiai ir jie gyvi ištisus dešimtmečius ar net šimtmečius, jie turėtų būti teisingi. Štai visiems gerai žinomos mitybos piramidės apačioje prie daugiausiai rekomenduojamų suvartoti produktų puikuoja juodos bei baltos duonos gaminiai, kai kuriose piramidės versijose, sukurtose sveikata besirūpinančių institucijų, net keksiuką ar spurgą galima pamatyti. Peršasi išvada, kad daug grūdinių kultūrų vartojantys asmenys turėtų būti sveiki – neturėti antsvorio, nesirgti širdies bei kraujagyslių ligomis, 2 tipo cukriniu diabetu, daug rečiau patirti insultą. Bet taip nėra. Kodėl? Prieš ieškodami atsakymo į šį klausimą, pažvelkime, kaip ši žymioji mitybos piramidė atsirado.

1992 m. Amerikos žemės ūkio departamentas (USDA) sukūrė rekomendacijas, kaip gyventojai turėtų maitintis. Kad žmonėms būtų aiškiau, informacija buvo iliustruota: nupiešta piramidė, kurios apačioje, plačiausioje dalyje, pateikti dažniausiai vartotini produktai, o viršuje – vengtini ar siūlomi vartoti labai retai.

Kaip komentuoja pats USDA, tai turėtų atspindėti maisto įvairovę ir padėti išvengti lėtinių ligų. 2005 m. šį paveikslėlį pakeitė nauja iliustracija, kurioje buvo pavaizduotas į piramidę lipantis beveik žmogeliukas. Šios piramidės beveik niekas jau nebeprisimena, nes labai greitai ji buvo pašalinta kaip neat▶

tinkanti jokių sveikos gyvensenos standartų ir, be to, labai sunkiai suvokiama. 2011 m. departamentas pakeitė piramidę į „MyPlate“ – lėkštės, suskirstytos dalimis su rekomenduojamų produktų kiekiais, vaizdą. Ši lėkštė padalyta į keturias beveik lygias dalis su šiomis produktų grupėmis: grūdai, vaisiai, daržovės ir baltymai. Šalia lėkštės nupieštas atskiras pieno produktų apskritimas.

### Panagrinėkime, ar šios visame pasaulyje skelbiamos rekomendacijos, išdėstytos mitybos piramidėje, tikrai padeda išlikti sveikiems?

Per tris dešimtmečius žinios apie mitybą gerokai pasikeitė, tad ir mitybos piramidė, nors dar iškilmingai kabo kai kurių gydytojų darbo kabinetuose, jau nebeatitinka naujausių rekomendacijų. Šiuolaikiniai mitybos specialistai, konsultuodami sveika mityba susirūpinusius pacientus, pirmiausiai klausia, kiekgi vandens (ne sulčių, ne gaiviųjų gėrimų, ne arbatos ir kavos) išgeriama. Vanduo yra gyvybiškai svarbus, skatina medžiagų apykaitą, tad mitybos piramidės pagrindas turėtų būti būtent vanduo, o ne makaronai, duonos produktai ir bulvės. Lietuvių taip mėgstami bulvių patiekalai, duona, batonas, bandelės, spagečiai turėtų užleisti vietą lapinėms daržovėms, agurkams, cukiniams, ridikėliams ir kitoms žemą glikeminę apkrovą turinčioms daržovėms. Net

ir darželinukai žino, kad norint būti sveikiems reikia valgyti daugiau daržovių, tad toliau mitybos piramidėje turėtų būti vaizduojamos ankštinės daržovės, morkos, burokėliai, dar aukščiau – vaisiai, liesa mėsa ir žuvis, sveikieji augaliniai riebalai; virš jų – bulvės ir žemą glikeminę apkrovą turinčios kruopos; netoli viršūnės – kvietinių miltų ir rafinuoti produktai, pačiame viršuje – cukrus ir saldėsiai.

Tad daugeliui kyla prieštaravimų – mitybos piramidėje vaizduojama vienaip, o mitybos specialistai apie subalansuotą mitybą kalba kitaip. Lieka neaišku, kokį maistą reikėtų valgyti dažniausiai, o kokį – saikingai. Grūdai iš esmės nėra blogis, jie tikrai gali ir turi būti įtraukti į mitybos racioną, juk juose yra skaidulų, daug vertingų vitaminų ir mineralų, tačiau jie neturėtų būti mitybos pagrindas. Grūdų yra įvairių rūšių, darančių skirtingą poveikį žmogaus organizmui, tad mitybos piramidėje būtų pravartu atskirti, kurie iš jų sveikesni vartoti.

Juk daugelis įsivaizduoja, kad pusryčiams sveika valgyti avių ar kitų grūdų dribsnių košę. Visgi dribsniai, ryžiai, kukurūzai, manai nėra geriausias pasirinkimas, kūnui suteiktumėme daug daugiau energijos ir gerųjų medžiagų rinkdamiesi neapdorotas avių, grikių, sorų, kviečių kruopas. Taip pat šiuolaikinėje mityboje akcentuojamas sveikų riebalų, pvz., avokadų, alyvuogių aliejaus, vartojimas, o sviesto ir margarino siūloma vengti. Be to, pieno produktai, nors ir lai-



1992 m. USDA patvirtinta sveiko maisto piramidė.



komi svarbiu kalcio ir baltymų šaltiniu, turėtų būti vartojami saikingai, nes juose taip pat gali būti daug sočiųjų riebalų. Mitybos piramidės viršuje turėtų atsirasti vietos sveikiems užkandžiams – riešutams, sėkloms ir šviežiems vaisiams. Šalia jų galėtų būti daugiau neskaldytų grūdų, pvz., rudųjų ir laukinių ryžių, taip pat viso grūdo avižinių dribsnių, kad organizmas gautų daugiau skaidulų. Skaidulos yra svarbi maistinė medžiaga sveikai virškinimo sistemai palaikyti. Be to, pirmenybė turėtų būti teikiama liesiems baltymams – žuviai, kiaušiniams, pupelėms ir tofu. Šiuose baltymų turtinguose produktuose yra mažai sočiųjų riebalų ir cholesterolio, todėl jie yra sveikesni. Kalbant apie mitybą svarbu nepamiršti saikingai vartoti produktus. Pvz., grūdiniuose bei krakmolinguose produktuose (bulvėse) yra gausu angliavandenių, tad suvartojus 6–8 porcijas tokio maisto per dieną, glikeminė apkrova tampa labai didelė, o tai niekaip negalima vadinti sveika mityba.

Žmonėms, norintiems sumažinti diabeto riziką, svarbu atsižvelgti į angliavandenių glikeminę apkrovą. Glikeminė apkrova yra matas, parodantis, kaip greitai virškinami angliavandeniai ir kiek jie padidina gliukozės kiekį kraujyje. Maisto produktų su maža glikemine apkrova (sveikų grūdų, ankštinių, daržovių) vartojimas gali padėti sumažinti 2 tipo cukrinio diabeto riziką, nes jie virškinami lėtai ir nesukelia staigaus gliukozės kiekio kraujyje padidėjimo. Tačiau mitybos piramidėje neatsižvelgiama

į maisto produktų glikeminę apkrovą. Pats USDA pripažino, kad per pastaruosius kelis dešimtmečius ne tik Amerikoje, bet ir visame pasaulyje labai padaugėjo nutukimo ir su juo susijusių lėtinių ligų atvejų. Štai Amerika užima antrą vietą pasaulyje pagal nutukusių žmonių skaičių, o sergamumas cukriniu diabetu pasiekė kritiškai aukštą rodiklį – net 37,3 mln. gyventojų.

Šiandieninėje „MyPlate“ platformoje jau matome mažesnę grūdinių kultūrų kiekį, tačiau neatkreiptas dėmesys, kad svarbu vartoti kokybiškus, neperdirbtus gaminius, neišskirti vaisiai ir daržovės pagal glikeminę apkrovą ir vis dar nėra nei vieno sakinio apie sveikųjų riebalų vartojimą ir naudą, nėra aptartas porcijų dydis, nėra variacijų sportuojantiems, veganams, vegetarams, nėščiosioms ir kitoms grupėms.



2023 m. USDA patvirtinta „My plate“ (maisto pasirinkimo) platforma.

Vertinant bet kokias mitybos rekomendacijas, reikia pasikliauti sveika nuovoka ir akylai jomis nesivadovauti. Pasaulyje neegzistuoja jokia absoliuti tiesa, tinkanti visiems ir kiekvienam. Geriausia yra pasitarti su šiuolaikišku mitybos specialistu, kuris pagal Jūsų sveikatos būklę, fizinį aktyvumą ir mitybos ypatumus sukurs Jums asmeniškai pritaiktą mitybos planą. ■

# NAUJIEMS MOKSLO METAMS RUOŠKIMĖS VASARĄ

Nors vaikų vasaros atostogos dar tik prasidėjo, tėvams jau dabar reiktų pradėti rūpintis cukriniu diabetu sergančių vaikų sveikatos pažymomis, apgalvoti, kokių pageidavimų turėsite ugdymo įstaigai dėl vaikai pritaikyto maitinimo, kokias sąlygas prašysite sudaryti abiturientui laikant brandos egzaminus.

Pastebėta, kad medicininėse pažymose, kurios teikiamos ugdymo įstaigoms, surašoma per mažai informacijos apie vaikus, sergančius 1 tipo cukriniu diabetu, taip pat stinga išsamesnių rekomendacijų dėl pagalbos ugdymo įstaigų poreikio.

*Rekomenduojama med. sveikatos pažymoje pateikti šią informaciją:*

1. Ar vaikai reikalingas pritaikytas maitinimas; jei taip – pateikti ir konkrečias rekomendacijas. Taip pat pažymoje turi būti paminėta apie būtinybę valgyti ir pamokų metu (esant hipoglikemijai).

2. Kaip, kada ir kur vaikai turi būti leidžiamas insulinas, taip pat numatyti, kur ir kaip turi būti ugdymo įstaigoje laikomas insulinas?
3. Kokių būdu matuojamas vaiko gliukozės kiekis kraujyje?
4. Koks yra pagalbos poreikis esant hipoglikemijai ar hiperglikemijai?
5. Kokių įrangą (pvz., telefoną) ir kada vaikas privalo naudoti?
6. Kokių krūvių vaikas gali dalyvauti fizinėje veikloje?

## Pritaikytas maitinimas

Pažymose dėl vaikams, sergantiems 1 tipo cukriniu diabetu, pritaikyto maitinimo ugdymo įstaigoje rekomenduojama nurodyti:

1. Būtinybę žinoti viso patiekiamo maisto (ne tik pagrindinių valgymų, bet ir užkandžių) maistinę vertę (baltymai, riebalai, angliavandeniai), kad būtų galima numatyti reikiamo suleisti insulino kiekį.
2. Būtinybę visada pasverti patiekiamą maistą, kad atitiktų valgijaraštyje numatytą energinę vertę.

## Rekomendacijos sveikatos pažymoje pavyzdys:

*Esant hipoglikemijai leisti valgyti pamokų metu. Esant glikemijai 4,0 mmol/l arba žemesnei, taip pat prieš fizinio ugdymo pamoką (esant 6,5 mmol/l arba žemesnei) nedelsiant leisti suvalgyti / išgerti lengvai įsisavinamų angliavandenių turinčių maisto produktų.*

*Leisti naudotis sensoriaus duomenis rodančiu telefonu pamokų metu (įskaitant ir fizinio ugdymo pamokas), o esant poreikiui – atsiliepti/susisiekti su tėvais. Insulino leidimo būdas – insulino pompa.*

*Maitinimo paslaugą teikianti įmonė turi pateikti meniu su maistine patiekalų verte ir svoriu (angliavandenių, baltymų, riebalų kiekis porcijoje). Reikalingą insulino kiekį susileisti 10–15 min. prieš valgį.*

*Pagrindinė fizinio lavinimo grupė, esant žemai glikemijai (4,0 mmol/l) neleisti dalyvauti fizinėje veikloje ir susisiekti su tėvais.*

3. Būtinybę riboti tam tikrus maisto produktus ar jų kieki.
4. Teisę vaiko atstovui susipažinti su patiekalų receptūros ir gamybos technologiniais aprašymais (iki 15 dienų darbo dienų laikotarpiui).
5. Būtinybę insulino susileisti prieš valgymą (vidutiniškai prieš 10–20 min.), esant poreikiui, sudaryti sąlygas vaikui pavalgyti ne numatytos pertraukos metu.

### Valgiaraščiai

1. Ugdymo įstaigose valgiaraščiai sudaromi ne mažiau kaip 15 darbo dienų laikotarpiui.
2. Visiems vaikams, nepriklausomai nuo jų amžiaus, pateikus gydytojo raštiškus nurodymus (Forma Nr. E027-1), turi būti organizuojamas pritaikytas maitinimas – toks, kuris užtikrina tam tikro sveikatos sutrikimo (alergija tam tikriems maisto produktams, virškinimo sistemos ligos ar remisinės jų būklės ir kt.) nulemtų, asmens individualių maisto medžiagų ir energijos poreikių patenkinimą, parenkant toleruojamus maisto produktus, jų gamybos būdą, konsistenciją ir valgymo režimą, ir yra raštiškai rekomenduojamas gydytojo.
3. Valgiaraščiuose nurodytų patiekalų receptūros ir gamybos technologiniuose aprašymuose turi būti nurodyti:
  - naudojami maisto produktai,
  - maisto produktų sudėtis,
  - bruto ir neto kiekiai (g),
  - gamybos būdas (virimas vandenyje ar garuose, kepimas ir pan.),
  - trukmė,
  - temperatūros režimai.
4. Pritaikyto maitinimo valgiaraščiuose nurodytų patiekalų receptūros ir gamybos technologiniuose aprašymuose papildomai nurodoma patiekalų energinė ir maistinė (baltymai, riebalai, angliavandeniai) vertė.

### Brandos egzaminų vykdymo sąlygos

**Iki lapkričio 24 d.** 1 tipo cukriniu diabetu sergančio abituriento tėvai mokyklos vadovui turi pateikti prašymą kartu su gydytojų konsultacinės komisijos pažyma dėl sveikatai palankių sąlygų brandos egzaminų metu (galimybę įsinešti maisto produktus, valgyti egzamino metu (esant hipoglikemijai), pratęsti egzamino laiką dėl galimos hipoglikemijos / hiperglikemijos arba dėl sugaišto laiko reikalingoms procedūroms (pvz., pasikeisti kateterį) atlikti.

Pagal bendrąją tvarką egzaminų metu draudžiama naudotis mobilieisiais telefonais, tad gydytojų konsultacinės komisijos pažymoje turi būti nurodyta, jog mobilusis telefonas, į kurį gaunami gliukozės jutiklio duomenys, yra reikalingas dėl egzaminą laikančiojo sveikatos būklės. Prašyme tėvai turi įsipareigoti užtikrinti, kad telefonas bus naudojamas išskirtinai tik gliukozės kiekiui kraujyje stebėti.

Nepateikus šio prašymo ir gydytojų konsultacinės komisijos pažymos, mokinys turi tokias pačias teises kaip ir kiti mokiniai – atsinešti vandens ir išeiti iš patalpos ne ilgiau kaip 5 minutėms.

Parengta remiantis:

1. Visuomenės sveikatos priežiūros organizavimo mokykloje tvarkos aprašu.
2. Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašu.
3. Pritaikyto maitinimo valgiaraščių sudarymo rekomendacijomis.
4. Rekomendacijomis dėl savirūpos plano.
5. Brandos egzaminų organizavimo ir vykdymo tvarkos aprašu.

*Šį straipsnį lengvai suprantama kalba galite skaityti mūsų svetainėje*



<https://dia-iq.lt/mokslo-metai/>

Dovilė Byčienė

# KOMPENSUOJAMOSIOS DIABETO KONTROLĖS PRIEMONĖS

Informacija parengta pagal LR SAM patvirtintą Kompensuojamųjų medicinos pagalbos priemonių sąrašą (C sąrašas); galiojanti redakcija: 2023 m. liepos 1 d.

## **Gliukozės kiekio kraujyje matavimo priemonės PASIRINKTINAI**

*Išrašo gydytojas endokrinologas, gydytojas vaikų endokrinologas, vidaus ligų gydytojas, vaikų ligų gydytojas ar šeimos gydytojas.*

### **1 TIPO CUKRINIS DIABETAS**

#### **Diagnostinės juostelės**

<b>Vaikams</b> ir asmenims <b>iki 24 metų</b>	Iki 150 juostelių per mėnesį, jei nekompensuojamos insulino pompų su jutikliais nuomos išlaidos arba nuolatinio gliukozės kiekio stebėjimo sistemos (iki 1800 juostelių per metus).
<b>Asmenims nuo 24 metų</b>	<b>Iki 100 juostelių per mėnesį</b> , jei nekompensuojamos insulino pompų su jutikliais nuomos išlaidos arba nuolatinio gliukozės kiekio stebėjimo sistemos (iki 1200 juostelių per metus; <i>iki liepos 1 d. buvo kompensuojama iki 900 juostelių per metus / iki 75 juostelių per mėn.</i> )
Jei naudojamas į insulino pompą integruotas gliukozės jutiklis, kurį reikia kalibruoti <u>2 kartus per parą</u>	<b>Nuo 50 iki 75 juostelių per mėnesį</b> visiems, nepriklausomai nuo amžiaus (iki 750 juostelių metams: 1 mėnesiui tenkantis kiekis – 62,5 juostelės).
Jei naudojamas į insulino pompą integruotas gliukozės jutiklis, kurį reikia kalibruoti <u>1 kartą per parą</u>	<b>Iki 100 juostelių per 3 mėn.</b> visiems, nepriklausomai nuo amžiaus (iki 400 juostelių per metus).

#### **Gliukozės jutikliai (kiekis metams)**

- arba 36 „Dexcom One“ jutikliai (3 jutikliai 1 mėnesiui) ir 4 siųstuvai (1 siųstuvus – 3 mėnesiams),
- arba 24 „A7+TouchCare CGM (Medtrum)“ jutikliai (2 jutikliai – 1 mėnesiui) ir 1 siųstuvus 1 metams.

Nuolatinio gliukozės kiekio stebėjimo sistema neišrašoma asmenims, sergantiems 1 tipo cukriniu diabetu, kuriems kompensuojamos insulino pompos su integruotais nuolatinio gliukozės kiekio matavimo jutikliais nuomos išlaidos.

Jei asmenims, sergantiems 1 tipo cukriniu diabetu, kompensuojamos nuolatinio gliukozės kiekio stebėjimo sistemos išlaidos, tai tam pačiam gydymo laikotarpiui diagnostinių juostelių gliukozei nustatyti ar kito gamintojo nuolatinio gliukozės kiekio stebėjimo sistemos išlaidos nekompensuojamos, išskyrus atvejus, kai pacientas išrašytos nuolatinio gliukozės kiekio stebėjimo sistemos **negali naudoti dėl išsivysčiusios alergijos, kognityvinių sutrikimų arba**



**insulto sukeltų priežasčių.** Alergijos atveju galima išrašyti diagnostines juosteles gliukozei nustatyti, o kito gamintojo nuolatinio gliukozės kiekio stebėjimo sistemą galima išrašyti tik po gydytojo alergologo konsultacijos, patvirtinančios alergiją naudojamai sistemai. Esant kognityviniams sutrikimams arba insulto sukeltoms priežastims, galima išrašyti diagnostines juosteles gliukozei nustatyti.

*Išrašoma ne ilgesniam kaip 3 mėn. laikotarpiui.*

## 2 TIPO CUKRINIS DIABETAS

### Diagnostinės juostelės

<b>Vaikams</b> ir asmenims <b>iki 24 metų</b>	Vartojantiems <b>insuliną</b> – <b>75</b> juostelės per mėnesį (iki 900 juostelių per metus). Vartojantiems <b>geriamuosius gliukozės kiekį kraujyje mažinančius vaistus</b> – <b>75</b> juostelės per <b>2 mėnesius</b> (iki 450 juostelių per metus).
<b>Asmenims nuo 24 metų</b>	Vartojantiems <b>insuliną</b> – <b>50</b> juostelių per mėnesį (iki 600 juostelių per metus, <i>iki liepos 1 d. buvo kompensuojama iki 300 juostelių per metus / iki 50 juostelių per 2 mėn.</i> ). Vartojantiems geriamuosius gliukozės kiekį kraujyje mažinančius vaistus – <b>50</b> juostelių per 4 mėnesius (iki 150 juostelių per metus).

### KITI ATVEJAI

<b>Nėščiosioms</b> , sergančioms gestaciniu diabetu	<b>50</b> juostelių per 3 mėnesius (iki 150 juostelių nėštumo laikotarpiu).
<b>Nėščiosioms</b> , sergančioms bet kurio tipo cukriniu diabetu	<b>Papildomai iki 200 juostelių</b> per 3 mėnesius (iki 600 juostelių nėštumo laikotarpiu).
<b>Sergantiems kitu patikslintu diabetu</b> (E13), <b>nepatikslintu cukriniu diabetu</b> (E14), <b>hipoinsulinemija</b> (E89.1)	<b>Vaikams</b> ir asmenims <b>iki 24 metų</b> – <b>75</b> juostelės per mėnesį (iki 900 juostelių per metus). <b>Asmenims nuo 24 metų</b> – <b>50</b> juostelių per 2 mėnesius (iki 300 juostelių per metus).
Asmenims, kurie <b>gydomi gyvenenos keitimu ir nevartoja gliukozės kiekį kraujyje mažinančių vaistų</b> (E11, E13, E14)	<b>50</b> juostelių per 4 mėnesius (iki 150 juostelių per metus).
<b>Akliesiems</b> ir asmenims, turintiems regos sutrikimų	Skiriamos diagnostinės juostelės aparatams su balso pranešimo funkcija.

***Pirmą kartą galima išrašyti tik mažiausią originalią juostelių pakuotę.***

## INSULINO POMPŲ NUOMA

Gydymo insulino pompa skyrimo tikslingumą sergantiems **1 tipo cukriniu diabetu** nustato tretinės stacionarinės ir ambulatorinės vaikų bei suaugusiųjų endokrinologijos paslaugas teikiančios

asmens sveikatos priežiūros įstaigos gydytojų konsiliumas, kuriame dalyvauja bent vienas gydytojas endokrinologas arba gydytojas vaikų endokrinologas.

Insulino pompų **be gliukozės jutiklių** nuomos kompensavimas

**Vaikams iki 12 metų**, kai gydymas insulino injekcijomis laikomas netinkamu ar nepatogiu.

**Asmenims nuo 12 metų, jei:**

- glikemijos matavimų, kai nustatoma hipoglikemija, dalis sudaro >10 proc. visų glikemijos matavimų ir (ar) hipoglikemija yra sunkios formos (< 3,9 mmol/l, sąmonės sutrikimai ar traukuliai) IR
- Hb1Ac išlieka  $\geq 7,5$  proc., nepaisant tinkamos priežiūros ir sergančiojo diabetu mokymo;
- planuojančioms pastoti moterims, kai yra nekontroliuojamas diabetas, – iki 1 metų; nėščiosioms – nėštumo laikotarpiu.

Insulino pompų **su gliukozės jutikliais** (4 per mėnesį, įsipareigojimas naudoti mažiausiai 70 proc. laiko) ir insulino švirkštimo sustabdymo, sumažėjus glikemijai, funkcija nuomos kompensavimas

**Iki 24 metų**, jei daugiau nei 10 proc. matavimų nustatoma hipoglikemija ir / ar ji yra sunkios formos (< 3,9 mmol/l, sąmonės sutrikimai ar traukuliai); jei sutrikęs hipoglikemijos jutimas; jei nesugebama atpažinti hipoglikemijos ar pranešti apie ją (vaikas iki 5 m., kita negalia).

**Nėščiosioms** – nėštumo laikotarpiu.

**1 tipo cukriniu diabetu sergantiesiems pacientams, įtraukus juos į laukiančiųjų kasos salelių transplantacijos sąrašą**, – iki transplantacijos ir po jos (po kasos salelių transplantacijos iki 12 sav.).

**Nuo 2021 m. liepos 1 d. kompensuojamos insulino pompų, įsigytų paciento lėšomis, keičiamosios dalys asmenims nuo 24 metų, sergantiems 1 tipo cukriniu diabetu.** Sprendimą skirti gydymą insulino pompa, įsigyta paciento lėšomis, priima gydytojų specialistų konsiliumas, o receptą pompos keičiamosioms dalims įsigyti gali išrašyti ir šeimos gydytojas, ir gydytojas endokrinologas.

## KITA

**Insulinas**

Pagal poreikį, t. y. tiek, kiek reikia. Padidėjus poreikiui galima išrašyti papildomai, dar nesibaigus prieš tai išrašyto recepto galiojimui, recepte pažymėjus „Specialisto sprendimu“ (tai gali padaryti ir šeimos gydytojas, ir gydytojas endokrinologas).

**Gliukagonas (Glucagonum)**

Sergantiems cukriniu diabetu ir vartojantiems insuliną (E10–E11, E89.1, O24). Išrašoma pagal poreikį, t. y. pasibaigus prieš tai išrašyto vaisto galiojimo terminui arba

	vaistą panaudojus. pasibaigus prieš tai išrašyto vaisto galiojimo terminui arba vaistą panaudojus.
<b>Adatos insulino</b> švirkštikliams	<b>Po 2 vnt. dienai asmenims iki 18 m.</b> , sergantiems 1 tipo cukriniu diabetu ir naudojantiems insulino <b>švirkštiklius</b> . <b>Po 1 vnt. dienai suaugusiems</b> , sergantiems 1 arba 2 tipo cukriniu diabetu ir naudojantiems insulino <b>švirkštiklį (iki tol adatos nebuvo kompensuojamos)</b> .

### Vaistų cukriniam diabetui gydyti skyrimas ir gydymo koregavimas:

- 1 tipo CD sergantiems pacientams ir 2 tipo CD sergantiems vaikams – gydytojas endokrinologas ir gydytojas vaikų endokrinologas;
- 2 tipo CD sergantiems suaugusiems – šeimos gydytojas, vidaus ligų gydytojas ir gydytojas endokrinologas;
- nėščiosios, sergančios 1 ar 2 tipo CD, kai tik diagnozuojamas nėštumas, 24 ir 34 nėštumo savaitę siunčiamos pas gydytoją endokrinologą ir gydytoją akušerį ginekologą, dirbantį tretinio lygio sveikatos priežiūros paslaugas teikiančioje asmens sveikatos priežiūros įstaigoje, konsultacijos. Jei yra nepakankama CD kontrolė, nėščioji pas gydytoją endokrinologą konsultacijos siunčiama bet kuriuo nėštumo laikotarpiu.

**Jei yra gera CD kontrolė**, gydytojo endokrinologo arba gydytojo vaikų endokrinologo **paširtą gydymą vaistais** (ir nustatytas dozes ar kiekį) **gali tęsti šeimos gydytojas, vaikų ligų gydytojas bei vidaus ligų gydytojas**.

CD sergančius vaikus **ne rečiau nei 1 kartą per metus** privalo konsultuoti gydytojas vaikų endokrinologas.

**Nuo šių metų gegužės 1 d.** gydytojai gali pakartotinai išrašyti medicinos pagalbos priemo-

nes (pvz., gliukozės jutiklius ar juosteles), kol dar pacientas nesunaudojo anksčiau išrašytų priemonių, JEIGU:

1. Pacientas priemones prarado dėl pagristų priežasčių: kitų asmenų neteisėta veika, stichinė nelaimė, gaisras, eismo įvykis ar kt.
2. Pacientas kompensuojamų priemonių negali vartoti dėl medicininių priežasčių: alergijos, kognityvinių sutrikimų arba insulto sukeltų priežasčių.

Alergijos atveju galima išrašyti diagnostines juosteles gliukozei nustatyti, o kito gamintojo nuolatinio gliukozės kiekio stebėjimo sistemą galima išrašyti TIK po gydytojo alergologo konsultacijos, patvirtinančios alergijų naudojamai sistemai.

Esant kognityviniams sutrikimams arba insulto sukeltoms priežastims galima išrašyti diagnostines juosteles gliukozei nustatyti.

*SAM ministro įsakymas:*

<https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/9699a-840dabd11ed9978886e85107ab2> ■

*Dovilė Byčienė*

# CUKRINIS DIABETAS IR GALIMYBĖ VAIRUOTI

Vienas dažnesnių diabetu susirgusiųjų klausimų – ar bus galima išlaikyti ar įgyti teisę vairuoti transporto priemonę? Juk be automobilio jau retai kas įsivaizduoja savo asmeninį gyvenimą, o juo labiau jeigu automobilį reikia vairuoti darbe, tad natūraliai kyla klausimas, ar neteks mesti darbo dėl šio kliuvinio. Galime džiaugtis šiuo metu prieinamomis pažangiomis diabeto valdymo technologijomis, kurios suteikia galimybę gyventi kokybiškai, savęs neribojant, bet visgi turime paisyti ir teisės aktų, kuriuose skiriamas dėmesys cukriniu diabetu sergantiems vairuotojams. Suprantama, kad negalima rizikuoti nei savo, nei kitų sveikata, juk pagrindinis tikslas – kad visi eismo dalyviai būtų saugūs.

## AM, A1, A2, A, B1, B ir BE kategorijų transporto priemonių vairuotojai



Vairuotojo pažymėjimai gali būti išduodami cukriniu diabetu (E10, E11, E12, E13, E14) sergantiems asmenims arba atnaujinami juo sergantiems vairuotojams. Jei tokie asmenys gydomi hipoglikemizuojančiais vaistais (tabletės ar insulinas), apie jų būklę turėtų būti pateikiama gydytojo endokrinologo išvada, o jų sveikata turėtų būti periodiškai, tačiau *ne rečiau kaip kartą kas 5 metus*, tikrinama.

Cukriniu diabetu sergantis kandidatas į vairuotojus arba vairuotojas, gydomas vaistais, sukeliančiais hipoglikemijos riziką, turi įrodyti, kad jis suvokia hipoglikemijos keliamus pavojus ir geba tinkamai kontroliuoti savo sveika-

tos būklę, kad jam nepasireikštų hipoglikemija.

Vairuotojo pažymėjimai neišduodami kandidatams į vairuotojus arba neatnaujinami vairuotojams:

- kurie nepakankamai aiškiai suvokia hipoglikemijos keliamus pavojus;
- kuriems pasireiškia pasikartojanti sunki hipoglikemija\*, išskyrus atvejus, kai pateikiama gydytojo endokrinologo išvada ir atliekamas sveikatos būklės vertinimas vadovaujantis teisės aktų nustatyta tvarka. Jei sunki hipoglikemija kartojasi ne miego metu, vairuotojo pažymėjimas neišduodamas ar neatnaujinamas tris mėnesius po paskutinio tokios hipoglikemijos atvejo.

*Vairuotojo pažymėjimai gali būti išduodami ar atnaujinami išskirtiniais atvejais*, kai gydytojas endokrinologas išvadoje pagrindžia asmens gebėjimą saugiai vairuoti ir jei atliekamas sveikatos būklės vertinimas, kuriuo, atsižvelgiant į sveikatos sutrikimų poveikį, užtikrinamas asmens gebėjimas saugiai vairuoti transporto priemonę.

## C1, C1E, C, CE, D1, D1E, D, DE ir T kategorijų transporto priemonių vairuotojai

Gali būti svarstoma galimybė išduoti ir (arba) atnaujinti vairuotojų pažymėjimus cukriniu diabetu sergantiems vairuotojams. Jei asmuo gydomas vaistais, sukeliančiais hipoglikemijos padidėjimo riziką, t. y. insulinu ir kai kuriomis tabletėmis (sulfanilkarbamidais ar glinidais arba insulinu ir sulfanilkarbamidų ar glinidų deriniais), jam turėtų būti taikomi šie reikalavimai:

1. per praėjusius dvylika mėnesių neturėti sunkios hipoglikemijos pasireiškimo atvejų;
2. visapusiškai suvokti hipoglikemijos keliamus pavojus;
3. tinkamai kontroliuoti savo būklę nuolat (mažiausiai du kartus per dieną ir prieš vairavimą) tikrinant gliukozės kiekį kraujyje;
4. įrodyti, kad suvokia hipoglikemijos sukeltą riziką;
5. neturėti jokių kitų vairuoti trukdančių

cukrinio diabeto komplikacijų.

Šiais atvejais atitinkami vairuotojo pažymėjimai turėtų būti išduodami atsižvelgiant į gydytojo endokrinologo išvadą ir reguliariai, *ne rečiau kaip kas 3 metai*, atliekamo medicininio patikrinimo rezultatus.

Jei asmeniui ne miego metu, net jei jis nevairavo, pasireiškia sunki hipoglikemija\*, apie tai turėtų būti pranešama ir tokiu atveju turėtų būti naujai vertinama tokio asmens teisė gauti arba turėti vairuotojo pažymėjimą.

\* **Sunki hipoglikemija** reiškia, kad ją patiriančiam asmeniui reikalinga kito asmens pagalba, o **pasikartojanti sunki hipoglikemija** apibūdinama kaip antrą kartą per dvylika mėnesių pasireiškusi sunki hipoglikemija.

*Parengta pagal LR sveikatos apsaugos ministro įsakymą „Dėl profilaktinių sveikatos tikrinimų sveikatos priežiūros įstaigose“ (galiojanti suvestinė redakcija 2023-04-26), <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.102647/asr> ■*





*Jorigė Augustinaitė*

## DIABETO DOVANOTA DRAUGYSTĖ

**Cukriniu diabetu sergančių paauglių vasaros stovykloje, kurioje viešėjau prieš metus, mano akis užkliuvo už draugų trijulės. Linksni ir besišypsantys vaikinai iš bendraamžių išsiskyrė savo energija bei garsiu juoku. Negalėjau jų pamiršti, vis pagalvodavau, kaipgi jiems sekasi, ar tvirta „cukrinė“ draugystė? Nepatingėjau po metų jų susirasti ir pakalbinti. Taigi susipažinkime – Matas, Titas ir Dominykas – kompanija geriausių draugų, save šmaikščiai vadinančių cukriniais broliais arba trimis muškietininkais.**

Nerūpestingais paaugliais šių vaikinių nepavadinsi. Septyniolikmečiai atsakingai ruošiasi paskutiniams metams mokykloje ir jau galvoja, kurią studijų kryptį pasirinkti. Štai Matas – būsimas architektas, Titas – programuotojas, o Dominykas svajoja apie automechaniko profesiją.

Tačiau šalia kiekvienam paaugliui būdingų

svarstymų apie ateitį šie jaunuoliai dar turi rūpintis ir nepagydoma liga – 1 tipo cukriniu diabetu. Titas šią diagnozę išgirdo prieš trejus metus, o Dominykas su Matu skaičiuoja jau dešimtmetį. Vaikinai sako, kad susitaikyti su liga jiems buvo mažesnis iššūkis nei jų tėvams. Titas prasitaria, kad šoko apimti artimieji jį net bandė gydyti pasitelkdami žiniuonių burtus ir žolelių užpilus. Vis dėlto vienintelė pa-

siteisinusi priemonė ligai valdyti buvo, žinoma, tik insulinas. Dabar Titas džiaugiasi, kad ligą valdo profesionaliai – vaikas su tėčio pagalba susikūrė dirbtinės kasos sistemą. Tikėtina, kad ateityje Tito pavyzdžiu paseks ir Matas su Domyneku, ligai valdyti naudojantys insulino pompas ir sensorius. Vaikiniai sako, jog dirbtinė kasa yra kiekvieno diabetu sergančio asmens svajonė, mat ją naudojant kasdienybė tampa daug lengvesnė, o ir pati liga kelia mažiau rūpesčių ir suteikia daugiau laisvės.

Nors bičiuliai draugystę užmezgė diabetu sergančių paauglių stovykloje, sako, jog jų santykiai tik pokalbiais apie ligą neapsiriboja. Jaunuoliai pabrėžia, kad turi daug įdomesnių temų nei tik juos vienijanti liga. Tai ir mokslai, ir santykiai su merginomis, ir kompiuteriniai žaidimai, ir muzika. Beje, vaikinių susidomėjimas muzika tikrai neeilinis. Jaunuolius itin žavi repas, tad paskatinti stovyklos vadovo Augusto bičiuliai suvienijo jėgas ir patys pradėjo kurti tekstus bei muzikinius takelius. Savo dainas jie leidžia pasislėpę po sceniniais pseudonimais – *Agurkas Reperis*, *Dominicus* ir *Usbonis*. Muzikinėse platformose Youtube ir Spotify jaunuolių muzika renka šimtus perklausų, tad vaikinai prasitaria, jog kartais pasvarsto ir apie profesionalių muzikantų karjerą. Jaunuo-



T. Kleinausko nuotr.

liai užsimena apie ateities planus – per artimiausius metus žada įrašyti ir išleisti debiutinį repo muzikos albumą.

Šalia muzikos vaikinai turi ir kitų mėgstamų veiklų. Draugai tikina, jog laisvalaikį leidžia aktyviai – visi sportuoja, Matas ir Titas treniruojasi sporto salėje, kilnoja svarsčius, žaidžia tinklinį. Jaunuoliai pabrėžia, kad aktyvus gyvenimo būdas naudingas ne tik dėl geresnės gliukemijos kontrolės, bet ir bendrai sveikatai,



T. Kleinausko nuotr.

kūno grožiui palaikyti. Domynekui patinka ir kartinų sportas, sako, kad važinėjimas jais – vienas didžiausių jo pomėgių. Beje, Matas pabrėžia, kad sėkmė treniruotėse priklauso ne tik nuo to, kiek sportuoji, bet ir nuo to, ką valgai. Vaikinai sako vartojantys daugiau baltymų turinčio maisto, mat tai yra pagrindinė raumenų statybinė medžiaga. Ir nors dėl sportinės sėkmės jaunuoliai laikosi tam tikrų mitybos rekomendacijų, sako, kad yra išsiugdę sveiką santykį su maistu, tad savaitgaliais leidžia sau pasilepinti picomis ar ledais.

Kadangi Domynekas ir Titas gyvena Šiauliuose, o Matas – Klaipėdoje, jaunuoliai draugystę palaiko per atstumą. Kasdien trijulė susirašo ar susiskambina, o pasitaikius progai iškart pradeda planuoti susitikimus pajūryje arba Domyneko ir Tito gimtajame mieste. Paklausus, ar daug laiko praleidžia prie ekranų, vaikinai ►

pripažįsta, kad nesinaudoti technologijomis šiais laikais yra neįmanoma. Vis dėlto paaugliai tikina, kad jų laikas internete neina veltui – Youtube bei Tiktok programėlėse vaikinai dažnai randa įdomios ir naudingos informacijos, juokingų vaizdo įrašų bei inspiruojančių pokalbių su įžymiais žmonėmis. Pasiteiravus, ar nors vienas iš jų yra jiems autoritetas, jaunuoliai konkrečios įžymybės, sako, negalintys išskirti, tačiau užsimena, kad didžiausi įkvėpėjai jiems buvo diabeto stovykloje sutikti vadovai – motyvuojantys, linksmi ir lengvai randantys bendrą kalbą su paaugliais.

Paklausti apie ligos eigą ir jos keliamus iššūkius, vaikinai patikina, kad sergant diabetu būna įvairių dienų, todėl reikia nusiteikti, kad tikrai pasitaikys sudėtingų, nenumatomų situacijų.

Matas prisimena, kaip prieš svarbias irklavimo varžybas jam nukrito cukraus kiekis kraujyje, bet apie pasitraukimą iš varžybų nė negalvojo. Visada po ranka turėdamas greitųjų angliavandenių, Matas sugebėjo pakelti cukraus kiekį kraujyje, sėkmingai startuoti ir pasiekti finišą. Dominykas taip pat prisimena atvejį, kai prieš bėgimą pasimatavo glikemiją iš kraujo, mat įtarė, jog sensorius rodo netikslūs duomenis. Rezultatas iš kraujo lašo buvo vos 1,9 mmol/l – tikrai netinkamas aktyviai sportinei veiklai. Jaunuolis džiaugiasi pasiklojęs savo kūno



T. Kleinausko nuotr.



I. Šleiniutės nuotr.

siunčiamais signalais, nes kitu atveju ši istorija galėjo baigtis reanimacijoje. Ir nors ekstremalių situacijų šie draugai yra patyrę, sako, kad su ligos keliamais iššūkiiais tampa daug lengviau susitvarkyti pasikalbėjus su cukriniu diabetu sergančiais bičiuliais. Titas, Matas ir Dominykas šią draugystę be galo vertina, mat suprasti, ką reiškia sirgti nepagydoma liga, gali tik likimo broliai. Draugai sako nuoširdžiai vienas kitą palaikantys sudėtingose situacijose, bet nevengia ligos tema ir pajuokauti. Bičiuliai įsitikinę, kad juos, be diabeto ir muzikos, dar vienija ir bendras humoro jausmas, mat diabetu nesergantys draugai visų jų juokelių iki galo tikrai nesuprastų.

Visi trys vaikinai ligą valdo savarankiškai, tačiau prasitaria, jog tėvų kontrolės neįmanoma išvengti. Jaunuoliai tvirtina, kad tėvai ypač jautriai reaguoja į glikemijos pokyčius ir suvartoto maisto kiekį. Matas, Titas ir Dominykas sako, jog labiausiai erzina klausimai: „Koks cukrus?“, ▶



**Contour.**  
Evolving with you

Kiekvienas vertas turėti tai, kuo pasitiki.  
**CONTOUR®PLUS ELITE**  
„smartLIGHT®“ funkcija, kuria  
galite pasikliauti

Tegul Jūsų pasirinkimas būna **CONTOUR®PLUS ELITE**, kuris turi ypatingų funkcijų, padedančių valdyti diabetą:

- **Labai tikslūs<sup>1</sup> rezultatai, kuriais galite pasitikėti**
- **Unikali „smartLIGHT®“ funkcija** – aiškios spalvos, patikimai rodančios, kokių veiksmų turite imtis<sup>2</sup>
- **„Second-Chance® sampling“** padeda išvengti pakartotinių dūrių<sup>3</sup> ir sutaupyti iki 100 juostelių per metus<sup>4</sup>
- Su „CONTOUR®Diabetes“ programėle **galite drąsiai planuoti savo kelionę**

Pasirinkite  
**CONTOUR®PLUS ELITE**

**Norite patikimos diabeto kontrolės?  
Pasitikėkite CONTOUR®PLUS ELITE**

**Daugiau informacijos [www.diabetes.ascensia.lt](http://www.diabetes.ascensia.lt)**

<sup>1</sup> Vidulinis sveikatos priežiūros specialistų apskaičiuotas juostelių atliekų kiekis nurodytas kaip galimas „Second-Chance®“ (galimybė papildyti kraujo mėginį) mėginio paėmimo funkcijos pranašumas. Duomenys ir citatos surinktos atliekanti internetinė apklausa, kurioje dalyvavo 400 sveikatos priežiūros specialistų ir diabetu sergančių pacientų JAV, KANADOJE, VOKIETUOJE ir JK.

1. Klaff I et al. Naujosios gliukozės kiekio kraujyje stebėjimo sistemos tikslumas ir naudojimas. Journal of Diabetes Science and Technology. 2021;15(6): 1382-1389  
2. Bergensdal R, et al J Diabetes Sci Technol 2022 ;16 (1) : 3-6  
3. Richardson J et al. Clinical Relevance of Reapplication of Blood Samples During Blood Glucose Testing. Plakatas, pristatytas virtualiame 20-ajame kasmetiniame diabeto technologijų susitikime (DTM). 2020 m. lapkričio 12 d.  
4. Internetinis rinkos tyrimas, kurį 2015 m. balandžio ir gegužės mėn. atliko „Ascensia Diabetes Care, Hall & Partners“.

© 2022 „Ascensia Diabetes Care Holdings AG“. Visos teisės saugomos. „Ascensia“, „Ascensia Diabetes Care“ logotipas, „Contour“, „smartLIGHT™“ ir „Second-Chance“ yra „Ascensia Diabetes Care Holdings AG“ priklausantys prekių ženklai ir (arba) registruotieji prekių ženklai. Parengimo data: 2022 m. kovas



„Ar jau susileidai?“, „Ką užvalgei?“ Vaikiniai viliasi, jog išvykus studijuoti tėvai nebestedės jų cukraus kreivių ir daugiau atsakomybės perduos į jų rankas. Vis dėlto trijulė supranta, kad artimieji taip elgiasi iš noro padėti. Bičiuliai tikina, kad nepaisant visko, yra dėkingi tėvams už pagalbą ir patarimus bandant suvaldyti cukraus kiekį kraujyje, motyvaciją nepasiduoti susidūrus su ligos keliamais sunkumais bei paskatinimą kurti ir užsiimti mėgstamomis veiklomis.

Paklausus, ar dėl diabeto teko ko nors atsaisyti, Titas ir Dominykas sako, jog jų gyvenimo planuose tiesiog nebeliko plano B. Pabaigę mokyklą abu norėjo stoti į Karo akademiją, tačiau sergant diabetu to padaryti neįmanoma. Matas užsimena, kad dėl glikemijos svyravimų teko paaukoti ramų miegą, mat naktimis tenka keltis ir susieisti insulino ar užvalgyti. Tačiau



Asmeninio archyvo nuotr.

jaunuoliai per daug dėl to neliūdi ir sako, jog diabetas turi ir savų privalumų. Titas džiaugiasi galimybe nemokamai lankytis muziejuose bei daug pigesnėmis kelionėmis viešuoju transportu, o Dominykas patikina, kad jei ne diabetas, galbūt net nebūtų sutikęs savo mylimosios. Įdomus faktas, kad Dominyko išrinktoji Živilė taip pat *cukrinukė* ir jiedu susipažino toje pačioje „Diabeto IQ“ klubo organizuojamoje stovykloje Šventojoje. Vaikinas juokauja, jog mylimoji jam kaip insulinas, mat dėl jaudulio prieš pasimatymus jam pradeda stipriai plakti širdis ir krenta cukraus kiekis kraujyje.

Su vaikinais taip pat kalbėjome ir apie tai, kaip jie įsivaizduoja save po 10 metų. Titas ir Dominykas sako, jog norėtų dirbti mėgstamą darbą, sukurti šeimą bei susilaukti vaikų. Vaikiniai viliasi, kad atžalos cukrinio diabeto iš jų nepaveldės, tačiau sako esantys pasiruošę viskam. Titas tikina, kad net ir susirgus atžalai ši žinia iš vėžių jo neišmuštų, juk svarbiausia pozityvus nusiteikimas ir drąsus žvilgsnis į ateitį, o sukaupta patirtis valdant ligą tik palengvintų šią dalį.

Baigiantis pokalbiui Matas, Dominykas ir Titas užsimena, jog norėtų perduoti žinutę neseniai ligos diagnozę išgirdusiems žmonėms ir jų artimiesiems. Vaikiniai teigia, jog diabetas jų gyvenimo nesugriovė, iš tiesų įvyko priešingai. Ligos dėka jaunuoliai atrado naujų pažinčių, sukūrė prasmingų ryšių, diabetas jiems parodė, kaip žmogus gali atsiskleisti ir sutvirtėti sudėtingose situacijose. Taip pat vaikinai sako, kad nereikia savęs ir nuvertinti. Jie pataria save pagirti ir palepinti – nepagydoma liga sirgti tikrai nelengva, todėl už tai, jog išlieki stiprus, galima save apdovanoti. Trijulė giliai įsitikinusi, kad kas dieną reikia tiesiog daryti geriausia, ką gali, mat diabetas jau išmokė – ateities nenuspėsi ir nesuplanuosi. ■



Gydytoją rezidentę Mantilę Vilkę kalbina Asta Berdikšlienė

## PASIRUOŠIMAS NĖŠTUMUI IR GIMDYMUI



**Moterys, planuodamos susilaukti vaikelio, tam ruošiasi įvairiai – vienos atsisako žalingų įpročių, kitos daugiau dėmesio skiria visavertei mitybai, trečios stiprina kūną fiziniais pratimais ir pan. O kaip reikėtų ruoštis būsimoms mamoms, kurios serga 1 tipo cukriniu diabetu, pataria medicinos gydytoja, akušerijos ir ginekologijos gydytoja rezidentė Mantilė Vilkė.**

### Ar cukrinis diabetas gali lemti moters vaisingumą?

1 tipo cukrinis diabetas gali sukelti tam tikrų sunkumų bandant pastoti, tačiau tai nebūtinai reiškia, jog moteris negalės pastoti vien todėl, kad serga cukriniu diabetu. Per paskutinius porą dešimtmečių įvykę diabeto priežiūros pokyčiai, ankstyva komplikacijų diagnostika, tinkamas ir laiku paskirtų kraujospūdį mažinančių medikamentų vartojimas, klinikinių tyrimų tobulėjimas bei nėščiųjų priežiūros metodikų atsiradimas žymiai pagerino vaisingumo rodiklius – stebimos vis geresnės tendencijos, cukriniu diabetu sergančios moterys pastoja lengviau, sumažėjo komplikacijų ir neigiamų nėštumo išiečių, tačiau padidėjusi rizika vis

tieki išlieka. Nekontroliuojamas gliukozės kiekis kraujyje gali paveikti 1 tipo cukriniu diabetu sergančių moterų vaisingumą ir menstruacinio ciklo reguliarumą, sutrikdyti ovuliacijai reikalingų hormonų pusiausvyrą, dėl cukrinio diabeto gali padidėti policistinių kiaušidžių sindromo rizika, prieš laiką sumažėti kiaušidžių rezervas, taip pat gali sutrikti nervinių impulsų perdavimas ir kraujo tiekimas į reprodukcinis organus.

### Kaip moteriai su 1 tipo cukriniu diabetu pasiruošti nėštumui?

Nėštumo ir gimdymo komplikacijų prevencija prasideda dar prieš pastojant, todėl pirmas ir svarbiausias dalykas – moters, sergančios cukriniu diabetu, nėštumas turėtų būti planuotas – pasiruošus psichologiškai ir pasiekus gerų sveikatos rodiklių. Visgi jei į šį pasaulį beldžiasi „netyčiukas“, nereikia graužtis – kuo anksčiau pradėkite laikytis gydytojų rekomendacijų, reguliariai lankykitės pas sveikatos priežiūros specialistus, stenkitės kontroliuoti gliukozės kiekį kraujyje, vartokite folio rūgštį ▶





ir prenatalinius vitaminus, atsisakykite žalingų įpročių, būkite fiziškai aktyvios. Patartina konsultuotis su diabetologu, kuris padėtų susidaryti individualų, pagal moters poreikius pritaikytą mitybos planą. Taip pat itin svarbu laiku atlikti paskirtus kraujo ir šlapimo tyrimus bei stebėti arterinį kraujo spaudimą ir bendrą savijautą.

### Kaip reguliuoti kūno svorį nėštumo metu?

Moterims, sergančioms 1 tipo cukriniu diabetu, svarbu reguliuoti kūno svorį nėštumo metu, kad būtų užtikrinta optimali jų pačių ir vaisiaus sveikata. Kiekvienas nėštumas yra unikalus, o rekomendacijos bei svorio valdymo priemonės gali skirtis priklausomai nuo individualių aplinkybių, tačiau norėčiau pasidalinti keletu bendrosios praktikos gairių, padedančių efektyviai valdyti kūno svorį:

- Kreipkitės į sveikatos priežiūros specialistus: jie gali pateikti asmenines rekomendacijas pagal konkrečius poreikius ir stebėti pažangą nėštumo metu.
- Laikykitės subalansuotos ir maistingos dietos: praturtinkite savo racioną visaverčiais produktais, maitinkitės reguliariai, venkite alkio, galinčio sukelti persivalgymą.
- Kontroluokite porcijų dydį ir valgykite sąmoningai: apskaičiuokite rekomenduojamą suvartoti kilokalorijų kiekį nėštumo metu pagal savo KMI iki nėštumo, pasistenkite atpažinti savo alkio ir sotumo signalus.
- Stebėkite angliavandenių suvartojimą: angliavandenių skaičiavimas yra naudingas gliukozės kiekio kraujyje valdymo įrankis.
- Reguliariai mankštinkitės arba užsiimkite fizine veikla, kuri tinkama Jūsų fizinei būklei.
- Vartokite pakankamai skysčių: visą dieną gerkite daug vandens, kad išlaikytumėte skysčių balansą organizme ir palaikytumėte bendrą sveikatą bei medžiagų apykaitą.
- Reguliariai stebėkite kūno svorio pokyčius nėštumo metu.

### Ar gali dėl cukrinio diabeto susilpnėti ar dingti gimdymo veikla?

Nors pats cukrinis diabetas gimdymo metu gimdos susitraukimų tiesiogiai nesulėtina ir nesustabdo, blogai kontroliuojamo diabeto sukeltos komplikacijos gali turėti įtakos gimdymo veiklos progresui. Viena iš tokių komplikacijų yra hiperglikemijos įtaka gimdos raumenų gebėjimui veiksmingai susitraukti. Kai gliukozės kiekis kraujyje nuolat kyla, padidėja dehidratacijos ir elektrolitų disbalanso tikimybė, o tai gali turėti įtakos raumenų funkcijai, įskaitant gimdos raumenis. Dėl to susitraukimai gali būti silpnesni arba mažiau koordinuoti, o tai gali sulėtinti gimdymo eigą.

### Kaip nugalėti nėštumo ir gimdymo komplikacijų baimę?

Suprantu, kad sprendimas pastoti gali sukelti daug dvejonų ir nerimo. Svarbu atsiminti, kad medicinos pažanga žymiai pagerino diabetu sergančių moterų, norinčių pastoti, nėštumo eigą ir gimdymo išiteis. Šioje kelionėje nesate viena – kreipkitės į sveikatos priežiūros specialistus, kurie specializuojasi diabeto ir reprodukcinės sveikatos srityse, į artimuosius, į kitas mamas, sergančias cukriniu diabetu ir auginančias vaikučius – svarbi tiek medicininė, tiek fizinė, tiek psichologinė pagalba ir parama. Atminkite, kad tinkamai planuodama, rūpestingai valdydama diabetą ir turėdama stiprią paramos sistemą, galite žengti šiuo keliu tvirtai ir ištvėringai. Visada su savimi neškitės viltį, kuri kyla iš meilės ir džiaugsmo, kurį vaikas gali įnešti į Jūsų gyvenimą. Žinokite, kad esate pajėgi. Raminkite save ta mintimi, kad daugybė 1 tipo diabetu sergančių moterų sėkmingai įveikė šiuos iššūkius ir patiria gražią motinystės dovaną. Jūs turite galią priimti pagrįstus sprendimus ir sudaryti palankią aplinką sau ir savo vaikui. Pasitikėkite savo sugebėjimu susidoroti su bet kokiais kliūtimis, kurios gali iškilti, ir tikėkite savo jėgomis! ■



*Inga Augustinienė, Asta Berdikšlienė*

## NĖŠTUMAS SERGANT CUKRINIU DIABETU

Susilaukti kūdikio sergant cukriniu diabetu daugeliui kelia nerimą. Kartais net kyla klausimų, ar apskritai su šia diagnoze įmanoma pastoti? Ar nėštumas gali būti sklandus? Ar gliukozės kiekio kraujyje svyravimai nepakenks vaisiui? Ar nepavojinga pačiai moteriai išnešioti kūdikį ir gimdyti? Mitų čia netrūksta, todėl pasikvietėme pokalbio 1 tipo cukriniu diabetu sergančią trijų vaikų mamą **Skaistę Pekarskę** ir nėščiąsias su šia diagnoze prižiūrinčią VU ligoninės Santaros klinikų gydytoją endokrinologę **Gintarę Naskauskiene**, kad išsiaiškintumėme galimybes bei rizikas ir paskatintumėme moteris ryžtis šiam svarbiam gyvenimo etapui.

### Skaiste, papasakokite apie savo pirmąjį nėštumą.

Pirmasis nėštumas buvo labai sklandus, gimdymas buvo numatytas 38 savaitių, po to nukeltas dar savaitei, ir galiausiai 39 sav.+2 d. gimdymas prasidėjo pats. Gimusi dukrytė svėrė daugiau kaip 4 kg. Diabetinės fetopatijos nebuvo.

### Gintare, kas yra diabetinė fetopatija, kaip ji pasireiškia naujagimiui ir kokios pasekmės galimos ateityje?

Diabetinė fetopatija – tai antroje nėštumo pusėje pasireiškiantys vaisiaus augimo, brendimo, organų funkcijų ir medžiagų apykaitos pakitimai. Diabetinės fetopatijos priežastis – vaisiaus hiperglikemija ir hiperinsulinizmas dėl blogai kontroliuojamo nėščiosios diabeto. Vaisiaus diabetinės fetopatijos požymiai yra makrosomija (stambus vaisius), kai numatomas vaisiaus svoris ar naujagimio gimimo svoris didesnis nei 4500 g arba daugiau 90 procentilių konkrečiam nėštumo laikui. Antropometriniai duomenys skiriasi nuo sveikų didelio svorio naujagimių: platesni pe- ▶



# BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

## Atoderm Xereane

Raminamasis ir maitinamasis  
balzamas odai, išsausėjusiai dėl tam  
tikrų patologijų ir jų gydymo

CHEMOTERAPIJA  
INKSTŲ NEPAKANKAMUMAS  
DIABETAS



MEDI-SECURE



EKOLOGIŠKAS MOKSLAS DERMATOLOGIJAI

Sužinok daugiau apie NACS, prancūzių ekobiologijos kompaniją,  
BIODERMA įkūrėją [www.nacs.com/it](http://www.nacs.com/it)



čiai, platesnės galūnės, mažesnis galvos ir pečių santykis, storesnis riebalinis sluoksnis.

Naujagimiui su diabetine fetopatija 5 proc. padidėja įgimtų ydų rizika, 36 proc. neišnešiotumas, 34 proc. kvėpavimo sutrikimo sindromas, gimdymo traumatizmas (pečių distocija, peties rezginio pažeidimas), didesnė cezario pjūvio operacijos tikimybė, dažnesnis medžiagų apykaitos sutrikimas (hipoglikemija, hipokalcemija, kitų elektrolitų pusiausvyros sutrikimas), policitemija, hiperbilirubinemija, 47 proc. dažniau reikia gydyti naujagimių reanimacijos ir intensyvios terapijos skyriuje.

### **Skaiste, ar Jūsų dukrytei pasireiškė kurie nors iš gydytojos išvardintų sutrikimų?**

Gliukozės kiekis kraujyje mažylei tik gimus buvo nukritęs, be to, jai buvo dar ir sepsis (tačiau tai ne diabeto pasekmė). Visgi po 5 parų intensyvios terapijos skyriuje ji pradėjo stiprėti ir šiandien yra linksma trejų metų panelytė.

### **Gintare, kodėl diabetu sergančių moterų naujagimius dažnai ištinka hipoglikemija?**

Viena iš pagrindinių kūdikių problemų, kurią komplikavo diabetas, yra hipoglikemija. Kadangi gliukozė laisvai pereina per placenta, motinos hiperglikemija padidina gliukozės kiekį vaisiui, sukelia perteklinę vaisiaus insulino gamybą (hiperinsulinizmą). Po gimimo, nutrūkus motinos aprūpinimui gliukoze, padidėjęs naujagimių insulino kiekis išlieka ir gali sukelti hipoglikemiją bei medžiagų apykaitos kompensavimo mechanizmų slopinimą.

### **Skaiste, kiek Jums buvo metų, kai pastojote antrą kartą?**

Antrą kartą pastojau po 1,5 metų, man buvo



*Asmeninio archyvo nuotr.*

beveik 36 metai. Nebuvo labai drąsu, kai esi laikoma jau vyresnio amžiaus gimdyve ir dar su 1 tipo cukrinio diabeto diagnoze. Tačiau galutinė žinia pribloškė visiškai – nuėjus į pirmąją apžiūrą gydytoja pasveikino, kad laukiuos, ir pridūrė: „Bet aš matau du.“ Tuo metu turėjau vienintelį klausimą – ar įmanoma 36-erių ir sergant diabetu sėkmingai išnešioti dvynius? Visgi mane patikino, kad šansų turiu daug.

### **Gintare, ar amžius ir diabeto stažas turi įtakos sėkmingam nėštumui? Kokios rizikos?**

1997 m. Sent Vincento deklaracijoje įvardytas tikslas: „pasiekti cukrinio diabetu sergančių moterų nėštumo rezultatus, panašius į mo- ▶



Asmeninio archyvo nuotr.

terų, nesergančių cukriniu diabetu“. Mokslinių tyrimų sisteminės literatūros apžvalgos įrodo, kad 1 ir 2 tipo cukrinis diabetas susijęs su nėštumo nepageidaujamomis pasekmėmis. Didesnė įgimtų apsigimimų, priešlaidinio gimdymo, makrosomijos, naujagimių hipoglikemijos, naujagimio mirties rizika. Moterims didesnė arterinės hipertenzijos, preeklampsijos rizika, dažniau atliekamos cezario pjūvio operacijos nei nesergančioms cukriniu diabetu. Airijoje 2015–2017 m. atlikto tyrimo tikslas buvo apžvelgti 1 ir 2 tipo cukrinio diabeto poveikį nėštumo rezultatams,

*Tyrimas įrodė ir patvirtino ankstesnius tyrimus, kad gera glikemijos kontrolė prieš pastojant ir viso nėštumo laikotarpį, kokybiška priežiūra susijusi su sėkmingu nėštumu ir gimdymu.*

siekiant pagerinti diabeto gydymą nėštumo metu ir nėštumo rezultatus didelėje gimdymo ligoninėje. Tyrimo dalyvavo vyresnės moterys (34–36 metų amžiaus), kurios

14–19 metų sirgo cukriniu diabetu, turėjo lėtinę diabeto komplikacijų. Joms buvo didesnė preeklampsijos išsivystymo rizika ir didesnis nėštumo sukeltos hipertenzijos dažnis.

### Skaiste, koks buvo antrasis nėštumas?

Antrasis nėštumas buvo sklandus, tik judėti buvo daug sunkiau nei pirmą kartą. Naudojau insulino pompą, šįkart jau susipažinau ir su sensoriais, kas dar labiau padėjo kontroliuoti ligą. Kai nėštumui buvo 4 ar 5 mėnesiai, aš netgi išdrįsau kristi porai savačių į Karijų salas. Žinoma, elgiausi atsargiai, ir viskas buvo puiku!

Apie 34 nėštumo savaitę man pradėjo kilti kraujo spaudimas, nors nuo nėštumo pradžios kasdien vartojau aspiriną.

### Gintare, su kuo susijęs padidėjęs kraujo spaudimas?

Vyresnės moterys dažniau serga lėtine ar-



terine hipertenzija, kuri prasidėjusi prieš nėštumą. Ilgiau sergančios cukriniu diabetu moterys dažniau turi diabetinę nefropatiją ir dažniau joms nuo 20 nėštumo savaitės pasireiškia nėščiųjų arterinė hipertenzija. Preeklampsija apibrėžiama kaip nėštumo sukelta arterinė hipertenzija su proteinurija. Proteinurija – būklė, kai vienkartiniam šlapime  $>1$  g baltymo. Didesnė rizika preeklampsijos išsivystymui yra gimdyvės 40 metų amžius ar nėštumas paauglystėje, preeklampsija ankstesnių nėštumų metu, KMI  $> 35$  kg/m<sup>2</sup>, daugiaavaisis nėštumas, padidėjęs nėščiosios kraujo spaudimas nėštumo pradžioje, trečia-me nėštumo trečdalyje pakitusi gimdos arterijų kraujotaka.

Cukriniu diabetu sergančios moterys turi didelę riziką preeklampsijos atsiradimui, todėl rekomenduojama nuo 12 nėštumo savaitės profilaktiškai gydytis mažomis aspirino dozė-



Asmeninio archyvo nuotr.

mis, siekti geros glikemijos kontrolės, kontroliuoti kraujo spaudimą, reguliariai konsultuotis su gydytojais endokrinologais ir gydytojais akušeriais ginekologais.

### Skaiste, kaip sekėsi valdyti diabetą nėštumo metu?

Abiejų nėštumų metu turėjau insulino pompas. Jos labai padėjo, nes galėjau suleisti kad ir 0,5 vnt. insulino, tad koreguodavau glikemiją net esant 7,5 mmol/l.

Gliukozės kiekis kraujyje taip pat pašokinėdavo nuo hipoglikemijos iki 8 mmol/l, o kartais ir iki 10 mmol/l, o galiausiai echoskopu gydytoja nustatė, kad dvynukės auga jau nelabai tolygiai. Dėl šių priežasčių 36 sav. +2 d. buvo nuspręsta užbaigti nėštumą cezario pjūviu. Mergytės gimė sveikos, bet mažytės – 1,9 kg ir 2,6 kg svorio. Visgi gimdymas 36 savaitę man buvo sėkmingesnis nei 39 savaitę – vaikui jau kitą parą po gimdymo buvo su manimi. Šiuo metu mergytėms jau metukai!

### Gintare, ar motinos gliukozės kiekis kraujyje gali turėti įtakos vaisiaus vystymuisi?

Nėštumo metu metaboliniai, fiziologiniai ir imunologiniai pokyčiai vyksta natūraliai, kad prisitaikytų prie vaisiaus ir placentos vystymosi. Nesergančių cukriniu diabetu moterų nėštumui, be kitų pokyčių, būdingas trumpalaikis atsparumas insulinui, dėl kurio padidėja insulino sekrecija, kad būtų užtikrinta normali gliukozės apykaita. Nors 12 nėštumo savaitę placenta sveria tik 5 % viso galutinio svorio, būtent šiuo laikotarpiu ji auga greičiausiai. Yra žinoma, kad greitai augantys audiniai ir besidauginančios ląstelės yra jautriausios aplinkos trikdžiams. Placenta vystosi kartu su vaisiumi. Įvairūs nepalankūs veiksniai gali ►

sutrikdyti šį vystymąsi. Sutrikęs placentos augimas dėl hiperglikeminės aplinkos yra siejamas su vaisiaus augimo greičio sumažėjimu. Net ir minimalus gliukozės kiekio padidėjimas įvairiais nėštumo laikotarpiais turi įtakos vaisiaus vystymuisi.

### Skaiste, kuo ypatingas diabeto valdymas laukiantis?

Iš principo nėštumų metu gliukozės kiekį kraujyje valdyti gan sunku – nėštumo pradžioje jis šokinėja, vėliau du ir daugiau kartų didėja insulino dozės. Trečiame trimestre jau psichologiškai būdavo sunku leisti tokio dydžio dozes, kurios įprastomis aplinkybėmis tikriausiai būtų mirtinos.

Kita vertus, su nuolatine mano ir gydytojų priežiūra viskas buvo neblogai, aišku, pakilimų būdavo, bet gliukozas hemoglobinas nėštumų pabaigoje buvo apie 5,3 mmol/l. Nors

aš nebuvo ta, kuri idealiai laikytųsi dietų, tad esu tikra, kad galima ir dar labiau pasistengti.

### Gintare, kodėl diabetu sergančių moterų nėštumas laikomas patologiniu?

Cukrinis diabetas yra dažniausia endokrininė patologija, komplikuojanti nėštumą.

Vienas svarbiausių rizikos veiksnių vaisiaus ir naujagimio komplikacijoms yra hiperglikemija. Hiperglikemija neigiamai veikia nėštumo eigą ir vaisiaus vystymosi raidą.

Pagerėjus glikemijos kontrolei nėštumo metu, sumažėja diabetinės fetopatijos rizika, priešlaikinis gimdymas ir preeklampsija.

*Nustatyta, kad cukriniu diabetu sergančių moterų priežiūra prieš nėštumą ir nėštumo metu, nėštumo planavimas yra svarbiausi veiksniai, lemiantys geresnę glikemijos kontrolę ir palankias akušerines baigtis cukriniu diabetu sergančioms nėščiosioms.*

### Skaiste, kas labiausiai padėjo nėštumo metu? Iš ko sėmėtės jėgų ir gavote didžiausią palaikymą?

Labiausiai esu dėkinga visiems gydytojams, kuriuos sutikau šiame kelyje. Endokrinologai bendraudavo ir telefonu, netgi elektroniniu paštu, visada gaudavau reikiamas konsultacijas ir pagalbą. Didelis minusas buvo tai, kad nėščiosioms tuo metu skirdavo ne pačias naujausias insulino pompas. Tai nebuvo išmanu ir patogiu, nebuvo galima gydytojams pateikti tinkamų ataskaitų, diabeto dienoraščius rašydavau ranka. Vis dėlto laikas bėga, viskas tobulėja ir, manau, kaskart nėštukėms „cukrinukėms“ gyvenimas tampa vis lengvesnis, tad rekomenduoju nebijoti, susiimti ir ramiai, save prižiūrint, planuoti bei laukti savo nuostabiausio stebuklėlio!

**Ačiū už pokalbį! ■**



Asmeninio archyvo nuotr.

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 įstumti į matuoklį

Jungiasi  
su mySugr

Atsisiųskite iš  
App Store

GAUKITE IŠ  
Google Play


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. paštu [diabetas.prieziura@roche.com](mailto:diabetas.prieziura@roche.com) arba prisijunkite prie mūsų <https://www.facebook.com/accucheke.lietuva>

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

© 2023 Roche Diabetes Care

**Siųskite duomenis  
belaidžiu būdu į  
mySugr programėlę**   
Daugiau jokių popierinių  
žurnalų, kai prisijungsite  
prie programėlės



Skenuokite dabar  
ir atsisiųskite  
mySugr programėlę  
**nemokamai**



# ATOSTOGOS SU PONU DIABETU

**Vasara – kelionių metas. Smagūs nuotykių, įspūdingos patirtys, naujos pažintys ir... nelaukti, išvykas apskartinantys netikėtumai. Ir tik dėl to, kad atstogauti kartu keliauja ir ponas Diabetas, neleidžiantis atsipūsti, atsipalaiduoti, pačiose svarbiausiose akimirkose būtinai primenantis apie save ir reikalaujantis ypatingo dėmesio. Nepasiduokite jo pinklėms, būkite tam pasiruošę, kad be didelio vargo susidorotumėte su kilusiais nesklandumais ir galėtumėte tęsti malonių įspūdžių kupiną kelionę.**

## Kaip apsaugoti insuliną nuo temperatūros pokyčių?

Insulinas yra jautrus temperatūros – tiek aukštos, tiek žemos – pokyčiams, todėl jį būtina apsaugoti, kad neperkaistų ar neperšaltų. Ne visi su savimi turi specialų termodeklą, bet sprendimą vis tiek galima rasti! Insulino švirkštiklių susukite į nedidelį rankšluostėlį ir įdėkite į termopuodelį, kurį paprastai naudojate kavai ar arbatai. Būkite ramūs – kelias valandas insulinas termopuodelyje bus puikiai apsaugo-

tas tiek nuo karščio, tiek nuo šalčio.

## Kaip kelionės metu neprarasti diabeto valdymo priemonių?

Kelionėse itin svarbu pasirūpinti, kad neliktumėte be diabeto valdymo priemonių. Liaudies išmintis sako: nelaikykite kiaušinių vienoje pintinėje! Tad ir vykdami į kelionę diabeto valdymo priemones paskirstykite keliuose krepšiuose: dalį turėkite su savimi, kitą dalį – sutuoktinio / draugo / partnerio / vaiko la-





gamine ar kuprinėje. Per neapdairumą ar dėl sukčių praradus bagažą, nereiks jaudintis ir ieškoti, iš kur skubiai gauti gyvybiškai svarbių vaistų ar ligai valdyti reikalingų priemonių.

### Ką daryti kelionėje pristigus insulino pompos rezervuarų?

Kelionėje pritrūkus insulino pompos rezervuarų, verta žinoti, kad įmanoma papildyti tą patį rezervuarą dar kartą. Tą padaryti paprasta – atitraukus rezervuaro stūmoklį per rezervuaro kaklelį su adata suleidžiamas švirkštiklyje esantis insulinas. Dažnai to daryti nerekomenduojama, nes nesteriliame rezervuare kaupiasi bakterijos, taip pat kristalizuojasi insulinas ir dėl to gali užsikimšti pompos kateteris, bet laikinai išsigelbėti iš tokios situacijos įmanoma.

### Ką daryti, jei neužtenka švirkštiklyje likusio insulino?

Insulinas – gyvybiškai svarbus vaistas, tad jo pritrūkus gresia dideli nemalonumai. Bet net ir tokiai situacijai galima iš anksto pasiruošti. Į kelionės krepšį atsargai įsimeskite sterilų vienkartinį švirkštą arba jį įsigykite pakeliui esančioje vaistinėje. Nusukite švirkštiklio adatėlę ir su vienkartinio švirkšto adata ištraukite švirkštiklyje esantį insuliną. Tuomet į vienkartinį švirkštą įtraukite šiek tiek oro ir jį suleiskite į švirkštiklį. Iš švirkštiklio ištraukite likusius lašus insulino. Tokiu būdu turėsite beveik 4 kartus daugiau insulino, kurių turėtų pakakti, kol gausite naują švirkštiklį.

### Kaip sužinoti, ar gaiviuosiuose gėrimuose yra cukraus?

Atostogaujant viešbučiuose ar poilsio namuose su „viskas įskaičiuota“, ne visada lengva

išsiaiškinti tiekiamų gėrimų sudėtį, iš skonio sunkiai galima nustatyti, ar jie saldinti cukrumi, ar gliukozės kiekio kraujyje nekeliančiu saldikliu. To nežinant tokius gėrimus vartoti nesaugu. Kad nereikėtų atsisakyti viliojančio gėrimo, su tuo pačiu gliukomačiu, kuriuo tikrinatė savo gliukozės kiekį kraujyje, pamatuokite cukraus kiekį siūlomame gėrime. Žinoma, gliukomatis neparodys, kiek gramų cukraus yra taurėje, bet leis suprasti, ar apskritai to cukraus yra. Užrašas LO reikš, kad gėrimas be cukris, o HI sufleruos, kad reikia pasirošti susileisti insulino dozę.

### Kaip elgtis sugedus insulino pompai?



Būdami kelionėje per daug nesitikėkite, kad sugedus insulino pompai kas nors ją pataisys arba kad bus įmanoma greitai gauti pakaitinę pompą. Taip pat išlieka galimybė, kad Jums mėgaujantis jūros bangomis ant kranto palikta insulino pompa gali tapti kišenvagių grobiu. Tad vykstant į kelionę insulino pompų naudotojams reikėtų pasirūpinti ilgo veikimo insulinu. Paprašykite Jus gydančio gydytojo išrašyti receptą nekompensuojamam ilgo veikimo insulinui įsigyti, taip pat su savo endokrinologu aptarkite, kokios dozės ilgo veikimo insulino Jums reiktų, jei staiga prarastumėte savo insulino pompą. Neturint ilgo veikimo insulino reikėtų kas porą valandų suleidinėti trumpo veikimo insuliną baziniams organizmo poreikiams patenkinti.

*Daugiau patarimų, kaip drotis su pono Diabeto išdaigomis, galite rasti Youtube kanale „Diabeto IQ“.*

*Šį straipsnį lengvai suprantama kalba galite skaityti mūsų svetainėje*



<https://dia-iq.lt/atostogos-su-diabetu/>

# Kokosiniai sausainukai

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

Turbūt pats lengviausias ir paprasčiausias receptas, bet prie kavos puodelio pasitenkinimo suteiks tiek pat, kiek ir pyragėlis.

## 18 sausainukų reikės:

- 4 kiaušinių baltymų,
- žiupsnelio druskos,
- 100 g kokoso drožlių,
- 2 v. š. eritrolio,
- vanilės esencijos.

1. Atskiriame kiaušinių trynius nuo baltymų.
2. Giliame dubenyje išplakame baltymus

su žiupsneliu druskos. Plakame tol, kol baltymai sutvirtėja ir apvertus dubenį neiškrenta.

3. Suberiame kokoso drožles, lėtai judesiais šaukštu ar mentele įmaišome į baltymus, paskaniname eritroliu ir vanilės esencija.
4. Iš masės formuojame rutuliukus ir dedame į kepimo popieriumi išklotą skardą, palikdami trijų pirštų tarpus. Šakute paspaudžiame rutuliukus, kad taptų plokšti.
5. Kepame orkaitėje su vėjelio funkcija 140 laipsnių temperatūroje apie 30 min., tada padidiname temperatūrą iki 180 laipsnių ir pakepame tol, kol sausainiai taps gražios auksinės spalvos (apie 8 min.).
6. Skanaujame atvėsusius.



## VIENO SAUSAINIO MAISTINGUMAS:

Energinė vertė	<b>42 kcal</b>
Angliavandenių	<b>2 g</b>
iš jų:	
- skaidulų	<b>1,4 g</b>
- cukraus	<b>0 g</b>
baltymų	<b>1,2 g</b>
riebalų	<b>4 g</b>
iš kurių:	
- sočiųjų	<b>3 g</b>
- nesočiųjų	<b>1 g</b>

# Keto BBQ padažas

BBQ šonkauliukai – vasaros išskylų topas. Liūdna, bet pirktinis BBQ padažas labiau primena dūmo skonio cukraus tyrę. Tačiau pasigaminus padažą pagal šį receptą, neabejoju, kad džiaugsmas sugrįš! BBQ padažas tiks marinavimui, pagardinimui, glazūravimui.

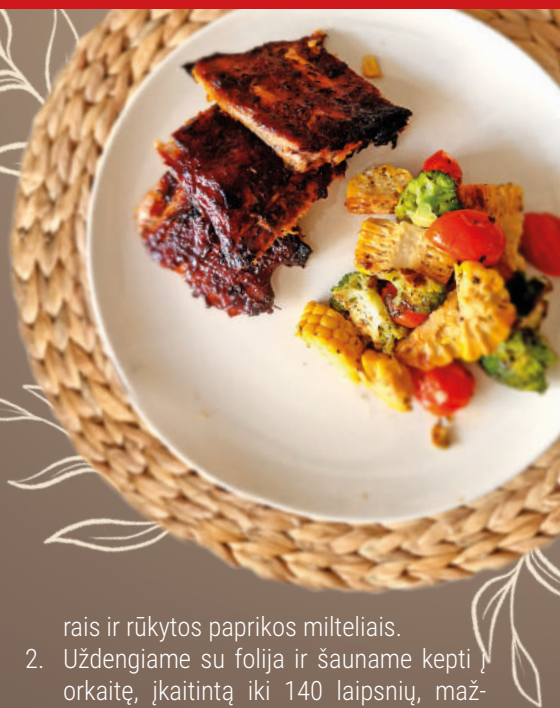
## 7 padažo porcijoms reikės:

- 1,5 v. š. pomidorų pastos,
- 3 v. š. alyvuogių aliejaus,
- 0,5 smulkiai tarkuoto vidutinio dydžio svogūno,
- 1 v. š. čili miltelių,
- 1 v. š. rūkytos paprikos miltelių,
- 2 a. š. česnako miltelių,
- 400 g skardinės konservuotų smulkintų pomidorų,
- 2 a. š. druskos,
- 2 v. š. obuolių acto,
- 3 v. š. ksilitolio.

1. Prikaituovėje pašildome alyvuogių aliejų, dedame pomidorų pastą, konservuotus pomidorus ir tarkuotą svogūną. Troškiname, kol svogūnai suminkštėja.
2. Į masę suberiame visus prieskonius ir supilame actą. Troškiname uždengta puode apie 20 min.
3. Suberiame ksilitolį ir maišydami dar pakaitinime apie 5 min., kol saldiklis ištirpsta.
4. Masei atvėsus sutriname elektriniu trintuvu. Padažas paruoštas!

Su pagamintu padažu galime pasiruošti šonkauliukų:

1. Šonkauliukus apibarstome druska, pipi-



2. rais ir rūkytos paprikos milteliais.
2. Uždengiame su folija ir šauname kepti orkaitę, įkaitintą iki 140 laipsnių, maždaug 40–50 min.
3. Atidengiame foliją, ištepame šonkauliukų paviršių savo pagamintu BBQ padažu ir vėl uždengiame su folija.
4. Orkaitės temperatūrą padidiname iki 180 laipsnių ir kepame dar apie 30 min.
5. Nuimame foliją ir, padidinę temperatūrą iki 200 laipsnių, pakepame dar apie 15 min., kad padažas glazūruotųsi.

## Apsilaužysite pirštelius!

### Vienos padažo porcijos maistinė vertė:

Energinė vertė	<b>57 kcal</b>
Angliavandenių iš jų:	<b>3 g</b>
baltymų	<b>1 g</b>
riebalų	<b>8 g</b>
iš jų:	
- sočiųjų	<b>4 g</b>
- nesočiųjų	<b>2 g</b>

# TAPK „DIABETO IQ“ KLUBO BENDRUOMENĖS NARIU!

## Naudokis narystės privalumais:

- moralinis palaikymas,
- patarimai ligos valdymo klausimais,
- pagalba įsidediant išmaniausias priemones,
- dalijimasis diabeto valdymo reikmenimis,
- paruošimas kreipiantis dėl neįgalumo/darbingumo ar spec. poreikių nustatymo,
- nuolaidos „Diabeto IQ“ žurnalo prenumeratai,
- pirmenybė į vasaros stovyklas ir kt.

## Palaikyk likimo draugus:

- prisidėk žiniomis,
- dalinkis patirtimi,
- pagal galimybes paremk klubo veiklas.

**Diabeto IQ**  
klubas

**Minimalus  
metinis narystės  
mokestis – tik 10 Eur.  
Dėl narystės prašome  
kreiptis  
el. p. [info@dia-iq.lt](mailto:info@dia-iq.lt)**

## „Diabeto IQ“ klubas:

- atstovauja neįgaliesiems ir gina jų teises ir interesus,
- padeda cukriniu diabetu sergantiems vaikams integruotis ugdymo įstaigose,
- padeda cukriniu diabetu sergantiems suaugusiems prisitaikyti darbo rinkoje,
- konsultuoja ligos valdymo, socialiniais, teisiniais, neįgalumo ir darbingumo nustatymo klausimais,
  - leidžia ir platina žurnalą „Diabeto IQ“,
- organizuoja vasaros stovyklas cukriniu diabetu sergantiems vaikams ir jų šeimoms,
- rūpinasi nuo karo Ukrainoje nukentėjusiais cukriniu diabetu sergančiais žmonėmis,
  - užsiima visuomenės šviečiamąja veikla,
  - vykdo įvairius projektus, prisidedančius prie diabetu sergančiųjų gerovės.

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

f Diabeto IQ

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

🎵 diabeto\_iq

📺 Diabeto IQ

📺 diabeto.iq