

# Diabeto IQ

Klubo „Diabeto IQ“ leidinys 2023 Nr. 4 (22)

*Jason Christo:*

” Patys  
kontroliuokite  
gyvenimą, o ne  
leiskite diabetui  
tą daryti “

Vaikų augimas  
sergant 1 tipo  
cukriniu diabetu

Neleiskime  
diabetui  
pavogti Kalėdų

Kai nulis  
palaikymo  
gyventi sveikiau

Pokyčiai dėl negalios ir darbingumo lygio nustatymo  
bei išmokų dydžio

## „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 Augustinienė

✉ inga@dia-iq.lt

## Dizainerė

Laura Tekorienė

✉ sarizmas@gmail.com

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

## Spaustuvė

„Druka“

🌐 www.druka.lt



## Tiražas 800 egz.

Leidinyi platinamas nemokamai ligoninėse, sveikatos priežiūros įstaigose, NDNT padalinuose, 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

Iš asmeninio Jason Christo archyvo

## Žurnalo leidybą finansuoja

Neįgaliųjų 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 Neleiskime diabetui pavogti Kalėdų
- 7 Dežutė

## DIABETO KONTROLĖ

- 11 Diabeto valdymo ir analizės platforma „GlucoContro.online“ – jau ir lietuvių kalba
- 13 Kai nulis palaikymo gyventi sveikiau
- 18 Projektas „Kalėdinė dovana sergantiems diabetu“

## TEISINĖ INFORMACIJA

- 20 Pokyčiai dėl negalios ir darbingumo lygio nustatymo bei išmokų dydžio
- 21 Skiepai sergantiems cukriniu diabetu
- 21 Receptų ir siuntimų galiojimas

## MANO CUKRINIO DIABETO ISTORIJA

- 22 Treneris, padedantis susigrąžinti gyvenimo kontrolę

## KONSULTUOJA GYDYTOJAS

- 27 Vaikų augimas sergant 1 tipo cukriniu diabetu
- 30 Pasaulinę diabeto dieną – klausimų lavina medikams

## VALGIŲ RECEPTAI, ĮDOMYBĖS IR PRAMOGOS

- 35 Kryžiažodis
- 36 Sterko filė su konjako šaknies makaronais ir grybų padažu
- 37 Šokoladinis pudingas
- 38 Šventiniai linkėjimai

## Pauzė

Kai cukriniu diabetu anuomet susirgo mano 10-metė dukra, maniau, kad tiesiog neturiu teisės pavargti ir privalau tobulai kontroliuoti „bendrą mūsų“ diabetą netausojant savęs. Siekiau kuo geresnių rodiklių, o gliukozei peržengus normos ribas grauždavausi. Prisiėmiau ir dar vienas pareigas – vadovauti tuomet „Smalsučiu“, vėliau peraugusių į „Diabeto IQ“, klubui. Nesiilsėjau. Dirbau uoliai su meile ir iš širdies, kartu su komanda siekiau pokyčių mūsų, gyvenančių su diabetu arba šalia jo, gyvenime, tačiau kaip tas Grinčas Kalėdas, taip aš vogiau iš savęs save. Kol dukra užaugo, kol galutinai išsikvėpiau...

Ilgainiui supratau, kad pavargti ir klysti yra normalu, o vogti – nuodėmė. Pirmame žurnalo straipsnyje Asta pataria nevagiliauti, ypač Kalėdų iš vaikų. Už trumpalaikius mūsų atžalų gliukozės šuolius daug svarbiau yra džiaugsmas, bendrystė, gera nuotaika, ypač per didžiąsias metų šventes. Taigi siūlau kiek stabtelti, šiek tiek atsikvėpti ir pasimėgauti šiomis akimirkomis. Nepamirštant, žinoma, dovanų. Padėkokime Astai, kuriai prieš keletą metų kilo idėja naujai diagnozuotiems vaikams įteikti palaikymo dėžutes su laiškais. Vieną atsakomąjį laišką gavome ir mes, kuriuo džiaugdamiesi dalinamės su visais. Abejingų jis tikrai nepaliks. Vienas kito palaikymas svarbu ne tik artimoje aplinkoje, bet ir diabeto bendruomenėje.

O jūs tik pažiūrėkite į raumenų kalną, įsitaisiusį ant viršelio! Esu tikra, kad egzotiškojo Džeisono istoriją perskaitysite vienu ypu. Charizmatiškasis kanadietis, kadaise padaręs pauzė ir ignoravęs diabetą, šiandien kaip niekad pasinėręs į diabeto ir sporto pasaulį bei plačiai skleidžia žinią ne tik apie diabetą, bet ir kaip pasiekti gerų rezultatų turint šią ligą. Stebėtojų miniai treneris padeda ieškoti būdų gyventi geriau.

Ilgai svarsčiusi ir taip pat ieškojusi kelių, nusprendžiu... daryti pauzė. Su Jumis palieku vėjo greičiu daugelyje miestų augančią, kompetencijų nestokojančią geranorišką komandą, kuria galiu visiškai pasikliauti. Susikrovusi į lagaminą visas per 7 veiklos metus sukauptas patirtis, žinias, Jūsų šypsena ir ašaras, išeinu apkabinti savo gyvenimo. Pasiilgsiu Jūsų visų.

*Ina Jalovi*



Eglės Baltutės nuotrauka



Asta Berdikšlienė

# NELEISKIME DIABETUI PAVOGTI KALĖDŲ

**Kūčios, Kalėdos, Naujieji metai – pačios gražiausios metų šventės. Gamta pasidabinusi baltu apdaru, žybsi Kalėdų eglutės girliandos, o namai kvepia pyragais. Visa šeima, gal net kelios kartos, leidžia laiką kartu. Tikra idilė, tiesa? Atrodo, kad toks scenarijus būna tik pasakose, o neseniai cukriniu diabetu susirgusių vaikų tėvai papasakotų visai kitokią istoriją, primenančią Grinčo pavogtas Kalėdas.**

Švenčių laukiama su dideliu nerimu ne tik dėl namų ruošos ir maratono virtuvėje. Daugiausiai jaudinamasi dėl to, ką pagaminti diabetu sergančiam vaikui, kad neužkiltų gliukozės kiekis kraujyje, kaip suskaičiuoti kiekvieno kūčiuko angliavandenius, kiek suleisti insulino, jei vaikas užsimanys tradicinės silkės pataluose? Visiems susėdus prie Kūčių stalo, nesinori net niekam dėkoti – juk vaikas susirgo nepagydoma liga. Mama pajuodusiais

paakiais, nusiplūkusi virtuvėje, jau nebeinori valgyti – šventinės nuotaikos kaip nebūta. Na ir kas, kad stalas nukrautas net ne 12, o gal 36 valgiais – 8 mišrainės, mažiausiai 6 skirtingais būdais paruoša silkė, dar tiek pat žuvies patiekalų variantų, auselės su grybais, aguonom, obuoliais... Ir bemiegė naktis visai ne Kalėdų senelio laukiant, o bandant išlyginti gliukozės Himalajus po slapta suvalgyto mandarino, saldainio ir dar kažko, pavadi-



K. Dovydaitienės nuotr.

nimu „nieko nevalgiau“. Visą vakarą erelio akim sekant kiekvieną vaiko kąsnį, sudedant, atimant, dalinant ir dauginant, drebant dėl kiekvieno insulino lašo ir visą naktį budint ir leidžiant nesuskaičiuojamą kiekį korekcijų, o išaušus nuostabiam ir taip lauktam Kalėdų rytui, vėl viskas iš pradžių...

Galbūt atėjo laikas kažką pakeisti? Namų tvarka yra labai reliatyvus dalykas – kiekvienas ją supranta savaip, o turint vaikų tenka rinktis – tvarkingi namai ar laimingi šeimos nariai. Pradėkite tvarkyti namus likus savaitei iki švenčių – ne sukandę dantis, ne per prievartą, o žaisdami, kas per 5 minutes surinks ir į vietas sudės daugiau daiktų. Jei į žaidimą įsitrauks visa šeima, nė vienas nesijaus nusistekenęs, o namai iškart taps tvarkingesni. Kad būtų dar daugiau motyvacijos, nugalėtoji suteikite teisę skirti užduotis kitiems, pvz., surinkus mažiausiai daiktų padaryti 10 pritūpimų. Šiek tiek pajudėti visiems naudinga, o smagus laikas visai šeimai garantuotas.

Žinoma, sunkiausia užduotis yra paruošti maistą šventėms. Pirmiausiai pagalvokite, ką labiausiai mėgsta jūsų šeima ir kuriam patiekalui jau mokate apskaičiuoti insulino kiekį. Juk neprivaloma kepti kalėdinę žąsį su įmantriu marinatu, tiks ir įprastas kepsnys su bulvėmis – jei visi jausis gerai, tai ir bus jūsų šventė. Kūčių stalas tebūnie minimalistinis: kepta žuvis su bulvėmis ir virtomis ar troškintomis daržovėmis (mažos morkytės, brokoliai, kalafiorai, šparaginės pupelės ir pan.), šviežių daržovių salotos, raugintų kopūstų salotos, viena rūšis mėgstamiausios silkės, kūčiukai, avokado užtepėlė su keto krekeriais, desertui – be cukrė želė su uogomis ar vaisiais. Ar kažko trūksta? Kaip ir priklauso – 12 patiekalų! Ir visi draugiški „cukrinukams“, su lengvai apskaičiuojamais angliavandeniais, garan-



tuojantys ramią naktį. Ir nebūtina kiekvienos bulvės ar žuvies gabalėlio dėti ant svarstyklių, iš akies bandykite nuspręsti, kiek juose yra angliavandenių, baltymų ar riebalų. Ir net jei gliukozės kreivė pakils daugiau nei tikėtots, per vieną dieną nieko nenuteks, tuo labiau kad insulino, tikėtina, būsite apsirūpinę. Taip pat tikėtina, kad garsinius pranešimus, pranešančius apie aukštą ar žemą gliukozės kiekį, būsite taip pat įsijungę, tad nors kartą per metus padėkite telefoną į šoną ir nesėdėkite įsmeigę akių į vinguriuojančią gliukozės kreivę, o pakelkite jas ir pažiūrėkite į akis kartu su jumis esantiems nuostabiems žmonėms. Jei kas nors bus ne taip – būtinai išgirsite apie tai pranešantį signalą.

Neužsisėdėkite prie vakarienės stalo. Jei tik yra sniego, bėkite visa šeima į lauką statyti sniego senių šeimos, pačiuožinėkite rogučių, nukaskite Kalėdų seneliui kelią iki jūsų namų lango, suorganizuokite lobių paiešką, nueikite prie miesto aikštėje papuoštos eglutės ir pan. Bet kokia fizinė veikla padės sureguliuoti gliukozės kiekį kraujyje ir įveikti baltymų ir riebalų kalnelius. ▶



K. Dovydaitenės nuotr.

Patikėkite, nei jūs, nei jūsų vaikai po keleto metų neprisimins, kiek ir kokių patiekalų buvo ant stalo, koks buvo cukrus ar kiek vienetų insulino reikėjo susileisti. Žmonės prisimena įspūdžius ir kartu praleistą laiką, tuo metu buvusią nuotaiką, tad jums rinktis, kokie bus prisiminimai – apie nuvargusius tėvus, nervingai žvilgčiojančius į telefoną ir priekaištaujančius dėl dar vieno kąsnio ar saldainio, apie šaldytuve trimis aukštais sukrautą mišrainę ar apie juoką, kai bandant plakti grietinėlę ji išsitaškė iki pat lubų, apie kreivus, šleivus mažųjų pagamintus kūčiukus, apie šventinį šurmulį, kai visi kartu ruošėtės ir sukūrėte tikrą Kalėdų stebuklą KARTU.

Ir dar atminkite, kad šventiniu periodu dirba ne visos vaistinės ir parduotuvės, tad pasistenkite iš anksto pasirūpinti priemonėmis, kurių gali prireikti:

- Insulinas. Patikrinkite, ar pakankamai turite jo atsargų, ar tinkamo galiojimo laiko.
- Pompos keičiamos dalys. Patikrinkite, ar užtekinai turite kateterių, žarnelių, rezervuarų, baterijų.

- Gliukomatis ir diagnostinės juostelės gliukozės kiekiui ir ketonams matuoti. Pasirūpinkite gliukomačio atsargine baterija, patikrinkite, ar turite pakankamai juostelių.
- Gliukozės jutikliai. Net jei jutiklio veikimo laikas šventinėmis dienomis neturėtų pasibaigti, turėkite bent vieną atsarginį ir jutiklį, ir siųstuvą.
- Greitieji angliavandeniai hipoglikemijai gydyti: sultys, gliukozė, čiupliamieji saldainiai.
- Gliukagonas. Verta pasikartoti, kaip jį paruošti ir panaudoti.
- Elektrolitai ketonams sumažinti bei apsiuodijimams palengvinti.

Nepameskite šventinės nuotaikos dėl diabeto – jis čia nekaltas. Patys kurkite džiaugsmą ir dalinkitės juo su artimaisiais. Pajuskite Kalėdų dvasią ir branginkite kiekvieną akimirką, iš kurių susideda jūsų gyvenimo istorija.

*Šį straipsnį lengvai suprantama kalba galite skaityti mūsų svetainėje*



<https://dia-iq.lt/diabetas-ir-sventes>



„Diabeto IQ“ informacija

## DĖŽUTĖ

Vienas sėkmingiausių klubo „Diabeto IQ“ projektų, besitęsiantis jau visus metus – palaikymo dovanėlės naujai 1 tipo cukriniu diabetu susirgusiems vaikams ir jų šeimoms. 2022 m. pabaigoje kartu su aukok.lt portalu pradėtas vykdyti projektas „Kalėdų šiluma diabetu susirgusiems vaikams“, kurio metu surinkta lėšų net 30-čiai palaikymo dovanėlių, tęsiasi toliau – **pagal Klaipėdos miesto savivaldybės iš dalies finansuojamą projektą „Gera sveikata žiniomis grįsta“** šiuo metu palaikymo dovanėles gauna Klaipėdos vaikų ligoninėje naujai diagnozuoti mažieji pacientai ir jų šeimos, o už Kauno „Diabeto IQ“ klubo iniciatyva Kauno Tauro LIONS klubo labdaringo renginio metu surinktas lėšas palaikymo dovanėles nuo šiol

gaus ir LSMU Kauno klinikų Endokrinologijos klinikoje cukrinio diabeto diagnozę išgirdusios šeimos.

Palaikymo dovanėlės – tai į didelę kartoninę dėžę sudėtos įvairios priemonės, reikalingos gyvenant su diabetu, beukriai skanėstai, mielas žaislas dramblys, naudinga informacija apie išmokas, lengvatas ir garantijas auginant vaiką su cukriniu diabetu, taip pat palaikymo laiškas susirgusiam vaikui nuo likimo draugo ir viltingas laiškas tėvams nuo diabetu sergantį vaiką auginančios mamos. Į vieną iš šių laiškų buvo atsakyta – ne iškart, tik po metų, bet su dideliu dėkingumu, širdies lengvumu ir susitakymu priimti likimo dėžutę. ▶



Dėžutė. Kiek daug per gyvenimą jų gauname ir dovanojame. Ištiesta draugo ranka – delne miela dėžutė. Kalėdos – pakuojame, slepiame, tikimės, stebiname. Į ją sutalpiname tiek daug, kartais visą širdį ir sielą.

Neretai mums ir pats gyvenimas atsiunčia likimo dėžutes.

Kartais jos būna daug žadančios, įmantriai įpakuotos. Daug tikimės, svajojame, spėliojame. Pasitaiko, kad jas išpakavus pasidaro taip liūdna, nyku, tylu, tuščia. Viltys sudūžta, o buvusius lūkesčius tenka keisti naujais... ir vėl... vėl tikėti, kažko laukti.

Likimas ir mums visai nelaukta padovanojo naują dėžutę. Jos viduje – diagnozė diabetas. Perdovanoti negali, grąžinti kažkam taip pat, tai dovana, priklausanti tau. Ne Kalėdoms ar gimtadieniui, o visam gyvenimui. To nesinori suprasti. Esu pratusi gyventi savo įprastą gyvenimą, kitokio rinktis nemoku. Tačiau atsakymas tik vienas – išmokti teks, rinktis negali. Jauti, kad vienas nesusidorosi.

Keista, kai mėgini remtis į draugus ir artimuosius, bet supranti, kad šį kartą neišei. Tačiau ausys išgirsta „Diabeto IQ“, į kurią ir pradedi remtis.

Diabetas, diabetas, diabetas... Nesinori girdėti šio žodžio taip dažnai. Bet jis – kaip koks kelionėje pristojęs įkyrus pakeleivis. Nori juo atsikratyti, bet jis eina šalia. Sunku suprasti, kad eis su tavimi visoje gyvenimo kelionėje. Privalai pasisveikinti ir rasti bendrą kalbą. „Diabeto IQ“ sugrąžina dužusias viltis, kelia pasitikėjimą.

Pamažu jauti, jog pradedi kažkuo tikėti, kažkuo nauju, nepatirtu, neatrastu. Remiesi ir po truputį tvirtėji.

Ištiestos rankos, jose dėžė, perrišta mėlynu kaspinu. Nors šiandien ne tavo vaiko gimtadienis. Pakeliu akis ir jose matau „aš žinau, ką tu jauti, aš patyriau tai“. Dėžėje visi mano potyriai, atjauta, žinios ir žinojimas, ko reikia tavo susirgusio vaiko širdžiai. Tai bendrystė, palaikymas, žinojimas.

Tai dar viena gyvenimo dėžutė. Tik šios nelaukėme ir nesitikėjome. Ji gan sunki, smalsu, kažkaip darosi gera. Turbūt pirmą kartą nusišypsau, nuoširdžiai, po to, kai išgirdau, jog mano vaikas serga.

Noriu skubėti pas sūnų, perduoti dovaną ir žinią – mes ne vieni, mes turime bendrakeleivių, mes turime, ko paklausti kelio, mes nepasiklydome.



Tada išgirstu kelis žodžius. DRAMBLYSTĖ - DRAUGYSTĖ - BENDRYSTĖ. Žvelgi į vaiką, laikantį paprastą kartoninę dėžę. Didelė kaip jis, tokia paau-gliškai juokinga.

Jis pagaliau šypsosi, paliečia mėlyną kaspiną ir klausia: „Mama, ar tai DOVANA?“

Akimirką tyliau, mėginu nuryti gumulą gerklėje, kad galėčiau ištarti tvirtesnį žodį. Jaučiu, kaip nenoriu turėti šios likimo dovanos. Tačiau vaikas viltinai ir smalsiai šypsosi. „Diabeto IQ“ lipdukas ant dėžės pa-gimdo manyje naują viltį - protingą viltį, be lūkesčių, ir aš tariau: „Ech, pirmyn, sūnau, atverkime ją!“

Mėlynas kaspinas nuslysta ir atsiveria naujo gyvenimo pradžia.

Viduje bendrystė, nauji žmonės, jų nudirbti darbai. Daiktas po daikto. Juokiamės, dalinamės išpūdžiais, klausinėjame vienas kito: o kas gi tai, o tai? Guminukai - galėsiu juos valgyt? Galiu vieną dabar? Klausia vaikas, išsiilgęs laisvės ir drašos veikti. Juokas, viltis, šypsena.

Pajuntu, kad mes juk jau gyvename gyvenimą. Naują savo gyvenimą šalia žmo-nių, kuriems teko pirmesniems už mus sužinoti apie šią naują ir netikėtą likimo dėžutę. Ir jie pripildė ją guminukų, kokybiško kremo, rimtų priemonių - visko, kas byloja apie mūsų naują neplanuotą kelionę. Tai gurkšnis tyro gėlo vandens sūrioje jūroje. Ir mes atsigėrėme.

Dėžutė, kupina žinių, pripildyta meilės, rūpesčio, atjautos ir žinojimo.

Žvelgiu į sūnų, miegantį, apsikabinusį naują savo žaislą - didžiulį minkštą dram-blį. Prisėdu šalia, atsargiai ištraukiu didžiausią - ir man jo reikia. Labai reikia šio dramblio glėbio. Jis neša žinią, bendrystę ir palaikymą. Apsikabinu jį pati ir suprantu - mes ne vieni. Mes apsupti supratimo, žinių ir palaikymo. Ryte nubusi-me jau kitokie, stipresni, kupini naujų vilčių, tikslų ir kibsimė į gyvenimą kartu su dramblyste bei nauja likimo dėžute.

- Mama, ar tai dovana man?

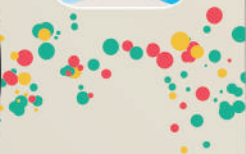
- Taip, sūnau, priimsime tai kaip gyvenimo dovaną - mėlynos spalvos dramblyste. ■



**Glucoscontro**  
.online

## Efektyviam diabeto valdymui realiuoju laiku Daugiau jokių popierinių dienynų!

Susikurkite paskyrą  
**Glucoscontro.online**



- Patogi, lengva prieiga prie duomenų pacientui, jo artimiesiems ir visai sveikatos priežiūros specialistų komandai. Platforma lietuvių kalba.
- Tarptautinio diabeto centro sukurta ambulatorinio gliukozės profilio (**AGP**) ataskaita – įrankis, kuriuo galima supaprastintai peržiūrėti duomenis apie gliukozės kiekio kraujyje modelius ir tendencijas.
- Naudingi, lengvai suprantami istoriniai gliukozės, insulino, maisto ir aktyvumo duomenys.
- Galimybė vienu spustelėjimu sinchronizuoti savo būklės duomenis iš CONTOUR@DIABETES programėlės.
- Nuotolinio vizito galimybė.

Allium UPI, UAB  
Kintų g.11, 09301 Vilnius  
Tel. (8 5) 269 9217, el. paštas info@allium.lt  
www.diabetes.ascensia.lt



**ASCENSIA**  
Diabetes Care

# DIABETO VALDYMO IR ANALIZĖS PLATFORMA „GLUCOCONTRO.ONLINE“ – JAU IR LIETUVIŲ KALBA!

„Ascensia Diabetes Care“ – pasaulinė diabeto priežiūrai skirtų priemonių lyderė ir CONTOUR® gliukozės kiekio kraujyje stebėjimo sistemų gamintoja – ne vienerius metus sėkmingai plėtoja integruotą diabeto valdymo ir analizės platformą „GlucoContro.online“. „Ascensia Diabetes Care“ kartu su įgaliota atstove Lietuvoje UAB „Alium UPI“ pristato naują galimybę pacientams ir sveikatos priežiūros specialistams naudotis šia platforma lietuvių kalba.

„GlucoContro.online“ suteikia patogią ir paprastą nuotolinę prieigą prie duomenų, reikalingų veiksmingai diabeto kontrolei. Šia platforma itin paprasta naudotis diabetu sergančiam žmogui, jo gydytojams, slaugytojams ir sveikatos priežiūros paslaugų teikėjams bei paciento artimiesiems. Sveikatos priežiūros specialistai, gavę paciento sutikimą, nuotoliniu būdu lengvai pasiekia ir stebi gliukozės rodmenis ir kitus duomenis (insulino dozavimo, fizinio aktyvumo, mitybos). Šeimos nariai (globėjai), gavę kvietimą prisijungti, taip pat gali nuotoliniu būdu stebėti savo artimojo rodiklius.

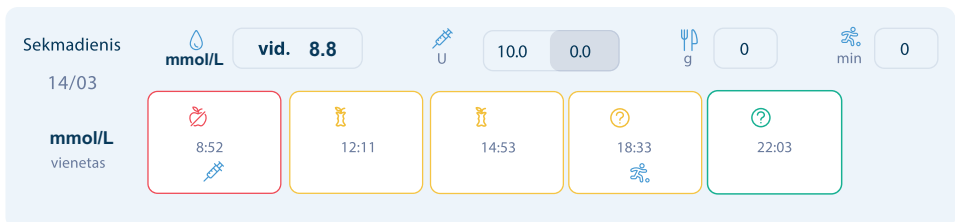
Pasaulyje vieningai vystoma integruota platforma leidžia pacientui vienu spustelėjimu sinchronizuoti savo būklės duomenis iš CONTOUR®DIABETES programėlės bei CONTOUR Cloud, gavus paciento sutikimą. Neturintys galimybės to padaryti, duomenis atsisiunčia

iš „Contour“ matuoklio per USB laidą. Naudojantis šiuo būdu labai patogu gauti ir analizuoti diabeto duomenis bei sklandžiai jais dalytis su savo artimaisiais ir sveikatos priežiūros specialistais. „GlucoContro.online“ duomenų bazė užtikrina aukščiausio lygio duomenų saugumą.

„GlucoContro.online“ turi integruotas ir intuityvias duomenų analizės galimybes. Ši itin svarbi funkcija padeda sveikatos priežiūros specialistams ir jų pacientams priimti efektyviausius diabeto valdymo sprendimus. Spalvotose diagramose ir ataskaitose atsispindi gliukozės kiekio kraujyje matavimai, insulino dozavimas, maisto suvartojimas ir aktyvumo lygis. Platformoje patogu greitai analizuoti rezultatus, naudojantis duomenis apibendrinančiais spalviniais grafikais ir aiškiomis ataskaitomis.

„Labai laukėme, kada visoje Europoje veikianti platforma „GlucoContro.online“ taps ▶

Dienos bendras insulino kiekis / angliavandeniai / veikla





prieinama ir Lietuvos gyventojams. Dabar jau galime tuo pasidžiaugti, – sako UAB „Allium UPI“ direktorė Kristina Gražulienė. – Reikšmingas platformos privalumas tas, kad technologijos užtikrina diabetu sergančio žmogaus ramybę. Kad ir kur žmogus būtų, interneto prieiga sudaro kuo puikiausias sąlygas kartu su specialistais priimti kasdienius, žmogaus su diabetu sveikatą išsaugančius ir ilgalaikius diabeto valdymo sprendimus.“

Nijolė Katinė, UAB „Allium UPI“ prekių ženklų rinkodaros vadovė, priduria: „Supaprastinti kasdienį gyvenimą sergant diabetu yra itin svarbi misija. „Ascensia Diabetes Care“ ją puikiai vykdo jau ne vienerius metus įvairiais būdais, o „GlucoContro.online“ – tai akivaizdus įrodymas, kokių rezultatų galima pasiekti pritaikius aukštųjų technologijų sveikatos priežiūros ir integracijos sprendimus.“

„GlucoContro.online“ yra „Ascensia Diabetes Care“ ir pasaulyje garsios aukštųjų technologijų bendrovės „SdNcenter“ bendradarbiavimo rezultatas. Platforma sukurta taip, kad ateityje būtų galima sinchronizuoti duomenis iš kitų išmaniųjų prietaisų ir programėlių, pavyzdžiui, „FitBit“, „Apple Health“, „Google Health“.

### **Techniniai reikalavimai, norint tapti „GlucoContro.online“ vartotoju**

„GlucoContro.online“ yra platforma, kuriai tinkamai veikti reikalingas interneto ryšys ir suderinama naršyklė. Kad galėtumėte atsisiųsti gliukozės matuoklių rezultatus naudodami USB kabelį arba „Bluetooth“ ryšį, į savo sistemą turite įdiegti „GlucoContro CONNECTOR“, kuris yra skirtas „Windows 7“ ir naujesnėms operacinėms sistemoms.

Prieš tapdami „GlucoContro.online“ vartotojais patikrinkite, ar Jūsų kompiuterio sistema ati-

tinka toliau nurodytas specifikacijas:

- o Tinkamos naršyklės: „Edge“ (16 ir naujesnė versija), „Chrome“ (56 ir naujesnė versija), „Firefox“ (32 ir naujesnė versija).
- o „Windows“ operacinė sistema (Windows 7 arba naujesnė).
- o „Bluetooth Low Energy“ tvarkyklės.
- o Mažiausia ekrano skiriamoji geba 1024x768.

### **Kaip pradėti naudotis „GlucoContro.online“?**

- o Pasirinkite asmeninės paskyros tipą.
- o Tinkamai užpildykite visus rodokus laukus.
- o Patvirtinkite savo el. pašto adresą.
- o Prisijunkite prie savo paskyros.
- o Pasirinkite pageidaujamą sveikatos informacijos saugojimo būdą.
- o Pateikite informaciją apie savo sveikatą.
- o Štai ir viskas! Dabar galite naudoti „GlucoContro.online“!

### **Prieigos prie duomenų atšaukimas**

Prieigą prie savo profilio pasirinktam sveikatos priežiūros specialistui ar artimajam galima bet kada atšaukti. Visi ankstesni su sveikatos priežiūros specialistu sinchronizuoti duomenys, nukopijuoti į medicinos įstaigos duomenų bazę, liks jiems prieinami.

### **Paskyros „GlucoContro.online“ ištrynimasis**

Naudojantis atitinkama funkcija profilio nustatymuose, paskyrą „GlucoContro.online“ galima ištrinti. Reikėtų atminti, kad ši operacija yra negrįžtama.

**Daugiau informacijos apie „GlucoContro.online“ rasite interneto svetainėje [diabetes.ascensia.lt](http://diabetes.ascensia.lt) ■**

Asta Berdikšlienė, Inga Augustinienė

# KAI NULIS PALAIKOMO GYVENTI SVEIKIAU



**Kiek kartų sau pasizadėjote, kad nuo Naujųjų metų pradėsite gyventi sveikai – lankyti sporto klubą ar bėgioti rytais, reguliariai valgyti ir rinktis sveikesnius produktus? Jei pavyko laikytis šio plano, tai kaip ilgai – dieną, savaitę, mėnesį? Ko gero, jautėtės nusivylę savimi ir manėte, kad niekada ir nepavyks.**

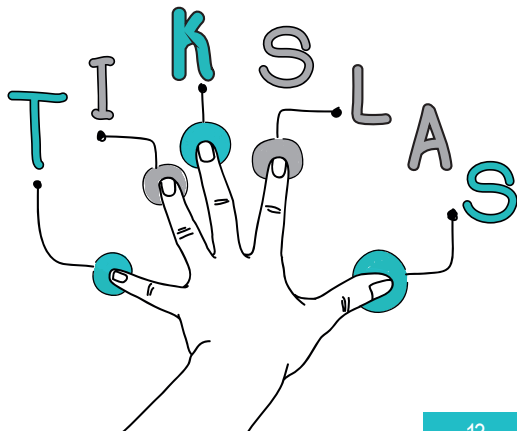
Viena iš tokių nesėkmės priežasčių yra palaikymo artimoje aplinkoje stygius. Keisti gyvenimo būdą nėra lengva, nes žmogus – sociali būtybė, dažnai besistengianti pritapti prie daugumos, neišsiskirti savo specifiniais poreikiais, neatkreipti į save dėmesio. Dažnas pagalvoja, kaipgi čia bus, jei visi valgys šašlykus ir gurkšnos alų, o aš tik salotos lapą graušiu ir tyrą vandenį siurbčiosiu? Bus neapsieita be komentarų: „Kam tau to reikia?“, „Gero žmogaus turi būti daug“ ir pan. O pasisėdėjimai su kolegomis prie kavos puodelio – negi visi vaišinsis skanėstais, o aš tik seiles nuryti galėsiu? Ir vėlgi primygtinis skatinimas paragauti: „Juk nuo vieno gabaliuko pyragėlio nieko neatsitiks!“ Net ir šeimoje bus sunku – virtuvėje ir taip daug laiko praleidžiama, tai negi visiems teks kepti kugelį, o sau atskirai morkas ir kopūstus tarkuoti? O kur dar kandžios pašaipos: „Kelinta čia tavo dieta?“, „Vyras ne šuo, ant kaulų nepuola“.

Prieš imantis pokyčių svarbiausia įsivardinti motyvus, kodėl jums – būtent jums, o ne kažkam kitam – to reikia. Sergate cukriniu diabetu ir norite pagerinti ligos kontrolę? Norite numesti svorio ir išvengti 2 tipo cukrinio diabeto, sumažinti apkrovą skaudantiems sąnariams? Vaikotės madų ir norite atrodyti kaip mylima kino žvaigždė? Tai yra jūsų tikslai ir jų siekti turėsite patys. Kad ir koks jums būtų svarbus ir naudingas aplinkos palaikymas, neturėtumėte tikėtis, o juo labiau reikalauti, kad sutuoktinis,

bendradarbis ar geriausias draugas jus palaikytų ir nuo šiol imtų gyventi ar maitintis taip, kaip jūs sugalvojote. Taigi kaip ryžtis pokyčiams, kai neturite jokio palaikymo gyventi sveikiau?

## Tikslas

Suformuluokite vieną nedidelį konkretų tikslą ir tikėtiną pamatuojamą rezultatą. Pavyzdžiui, sergant cukriniu diabetu labai svarbu kuo ilgesnį laiką išlaikyti gliukozės kiekį normos ribose. Jeigu iki šiol jūsų laikas normos ribose tesiekė 50 proc., užsibrėžkite pasiekti ne 100 proc., o nors 55–60 proc. Pasiekę šį rodiklį, kelkite kartelę toliau, bet po ne daugiau kaip 5–10 proc. Ir būtinai įsivardykite, kam jums to reikia – norite būti fiziškai stipresni, darbingesni, išvengti dilgčiojimo kojose, atsikratyti nemigos ir pan. Jei tai paaiškinsite ir aplinkiniams, neabejotinai sulauksite palaikymo.▶





## Laikas

Pokyčius geriausiai pradėti tada, kai jiems būsite pasiruošę. Ir jei apie tai galvojate dabar, tai ir pradėti reikia DABAR. Ne nuo Naujųjų metų, nei nuo pirmadienio ir ne nuo gimtadienio. Šios laiko atskaitos neturi nieko bendro su jūsų tikslais. Geriau nusistatykite laiką, iki kokios datos sieksite tikslo – iki vizito pas gydytoją, kad kartu pasidžiaugtumėte tyrimų rezultatais, iki Naujųjų metų, kad įsispraustumėte į 5 metus spintoje kabančią suknelę, iki vasaros pradžios, kai už pasiektą tikslą save apdovanosite kelione į šiltus kraštus. Pasiekę tikslą, kuriam reikėjo tik mėnesio ar dviejų, įgysite pasitikėjimo savo jėgomis ir neabejotinai išsikelsite naują, kuris jūsų sveikatą pagerins dar labiau.



o sparčiu žingsniu pasivaikščioti bent 15–20 min. Kitą savaitę prie šio besiformuojančio įpročio pridėkite kitą – su kolegomis gerdami kavą suvalgysite vieną saldainį vietoj trijų. Trečią savaitę prie įprastos vakarienės pasipjaustykite daržovių, jei jų nebuvo įpratę valgyti iki šiol. Jei sunku tą daryti kasdien, pasistenkite nors kas antrą ar kas trečią dieną – ir tai jau bus pokytis, kuris gerins jūsų savijautą, o aplinkiniams per daug nekrisite į akį ir, tikėtina, išvengsite nereikalingų replikų.



## Priemonės

Numatykite priemones, kaip sieksite užsibręžto tikslo. Nepulkite iškart sportuoti po 2 val. kasdien, neprisipirkite kalno daržovių, neišmeskite visų slaptos spintelės su saldumynais atsargų. Visiškai pakaks vienos priemonės per savaitę, pvz., nusistatykite, kad kasdien po sočių pietų eisite ne grigulti,

## Būdai

Prieš imantis keisti mitybą daugeliui atrodo, kad tai užims labai daug laiko, ypač jei šeima nėra neketina jūsų palaikyti, reikalauja įprasto maisto, kuris, deja, neatitinka sveikos mitybos principų. Taip, tiesa, kiekvienas suaugęs žmogus sąmoningai sprendžia dėl savo pasirinkimo, bet tai nereiškia, kad sutuoktinio ar kito šeimos nario pasirinkimas yra privalomas ir jums. Suprantama, sunku atsisakyti apskrudusių bulvyčių, bet kas gi draudžia kepat bulvėms prisipjaustyti lėkštę daržovių? Ilgai netruksite, o savo vakarienę, net jei toms nelemtoms bulvėms neatsispirsite, jau praturtinsite skaidulų ir vitaminų. Argi privaloma kepsnius paniruoti? Jei šeimos nariai nepripažįsta kitaip, paniruokite, o patys, jei



galvojate apie savo sveikatą ir gliukozės kreives, kepkite be paniravimo arba valgydami nuimkite paniruotą sluoksnį.

Lietuvių mylimų bulvių, atrodo, neįmanoma išvengti, nes jų yra visur – sriuboje, baltoje tradicinėje mišrainėje, prie kepsnio, o kur dar cepelinai, kugeliai, žemaičių blynai, virtinukai, bulvių košė ir pan. Deja, privalgius šių patiekalų ne taip lengva sureguliuoti gliukozės kiekį kraujyje, o ir norint numesti svorį jos ne itin padeda. Ką daryti? Sriuboje bulvę puikiai atstoja saliero gumbas, o jei kažkam iš šeimos visgi bulvė nepakeičiama, išvirkite jų atskirai. Baltą mišrainę ruoškite su perpus mažiau bulvių ar išvis be jų, tuo pačiu konservuotus žirnelius pakeiskite mažesnę glikemiją turinčiais šaldytais žirneliais ir įpjaustykite cukinijos kubelių. Gamindami cepelinus krakmolą dėkite ne į tarkius, o į maišykite į vandenį, kuriame virs cepelinai, kugelyje dalį bulvių keiskite cukinija, bulvių košę grūskite ne vien iš bulvių, dalį jų keiskite žiediniu kopūstu ar saliero gumbu. Skonis per daug nepasikeis, šeimyniškiai gal net nepastebės, kad ims maitintis sveikiau. Ir atminkite, kad sauja (dar geriau dvi) žalių daržovių, suvalgytų prieš ar kartu su pagrindiniu patiekalu, visada padės išvengti stiprių gliukozės kiekio

kraujyje pokyčių.

Ieškokite receptų, kurie nereikalautų ilgo ir sunkaus pasiruošimo. Laisvesnį vakarą užmarinuokite mėsą, kurią tektų tik pašauti į orkaitę, išvirkite didesnę katilą sriubos, kurios šeimynai užtektų 2 dienoms, pasiruoškite daržovių užkandukų su įvairiomis užtepėlėmis, kurių galima nusipirkti arba nesunkiai pasidaryti patiems. Kartą per savaitę išbandykite ką nors naujo, pvz., vietoj tradicinio sumuštinio su sviestu ir dešra ar sūriu pasigaminkite visagrūdės duonos sumuštinį su avokadu ir ridikėliais arba ant ruginės duonos trupučio užsitempkite sutrintų virtų pupelių su saulėje džiovintais pomidorais ir uždėkite kelis griežinėlius agurko. Nepažinti skoniai gal taps atradimu, kuriuo susidomės ir šeimos nariai? Įtraukite šeimos narius į naujų skonių paieškas, akcentuodami atradimo džiaugsmą, o ne prievolę gyventi sveikiau.

Apsipirkinėdami atidžiau patyrinėkite daržovių skyrių. Pomidorai ir agurkai – ne vienintelės daržovės, prašančios jūsų dėmesio. Jei nežinote, ką galima pagaminti iš niekad neragauto baklažano ar batato, idėjų visada galima pasiieškoti vegetarams skirtose knygose ar internetiniuose puslapiuose. Vegetaru tapti nebūtina, šalia daržovingo patiekalo puikiai tiks šeimai įprasti kotletai. Šeimos nariai bus laimingi, gavę mėsos, o jūs galėsite pasidžiaugti savo mitybą praturtinę sveikatai palankesniais produktais.

Siekiant gerų glikemijos rodiklių ir apskritai geros savijautos, būtinas fizinis aktyvumas. Bet nusipirkti sporto klubo abonementą ir prisiversti kelis kartus per savaitę prakaituoti salėje ne kiekvienas nori ir gali, o jei dar ir šeima priekaištauja, kad vakarus leidžiate be jų, svajonė ►



sportuoti gali subliukšti kaip balionas. Nenusiminkite, juk daugiau pajudėti galima ir namų sąlygomis. 1,5 litro butelius paverskite svarmenimis, kuriuos pakilnokite laisvu nuo darbų metu, jei turite mažų vaikų, kilnokite juos ne tik ant rankų, bet ir ant kojų – taip stiprinsite kojų raumenis. Porą kartų per savaitę išleiskite grindų plovimo robotą atostogų ir grindis išsiplaukite rankomis – bus puiki raumenų tempimo treniruotė, o ir namai švaresni, šeimos nariai laimesnesni. Jei gyvenimo neįsivaizduojate be automobilio, nors kartą per savaitę (arba vaikų atostogų metu, kai nereikia jų vežioti į mokyklą) į darbą keliaukite visuomeniniu transportu – išlipę stotele anksčiau turėsite progą pasivaikščioti ir taip suaktyvinti medžiagų apykaitą. Jei esate televizijos mėgėjas, išnaudokite šį laiką judėjimui – įsigykite stacionarų dviratį ar elipsinį treniruoklį ir minkite pedalus žiūrėdami žinių laidą ar eilinę filmo seriją, nė nepajusite, kaip greitai pralėks tas pusvalandis, per kurį būsite išdeginę pusę vakarienes kalorijų.



Net jei jūsų šeima ir artimieji nepalaiko jūsų sprendimo keisti gyvenimo būdą, įsisaugokite, kad ši kelionė sveikesnių įpročių link yra tik jūsų pačių. Jūsų nepalaikantiems, priekaištaujantiems, netikintiems jūsų teorijomis ramiai paaiškinkite, kodėl jums tai svarbu. Nereikalaukite, kad aplinka keistųsi kartu su jumis, nekritikuokite jų pasirinkimo gyventi kitaip, neįrodinėkite savo tiesų, nes tai sukels priešingą reakciją. Jei artimuosius pakviesite dažniau išeiti pasivaikščioti po parką, pasivažinėti rogutėmis, pasiplaukioti baseine, pačiuožinėti ledo arenoje, pašokinėti batutų parke, paragauti kažko naujo, jie tai priims kaip pramogą, o jums tai reikš tiesesnes gliukozės kreives. Nepastebėsite, kaip bent dalis šeimos įsitrauks į smagias veiklas ir nejučia ims patys labiau rūpintis savo sveikata. Jei visgi palaikymo nesulauksite, susiraskite bendraminčių už šeimos rato ribų, šiais laikais sveikatą puoselėjančių bendruomenių galima rasti net ir mažiausiame miestelyje.

*Šį straipsnį lengvai suprantama kalba galite skaityti mūsų svetainėje*



<https://dia-iq.lt/diabetas-seima>



Nepamirškite prieš sportą sumažinti insulino dozę maistui, nes hipoglikemijos metu suvalgyti angliavandeniai prisideda prie bendro dienos kalorijų skaičiaus.



Visuomet su savimi turėkite greitųjų angliavandenių hipoglikemijai gydyti.



Net jei sergate 2 tipo cukriniu diabetu, pagaidautina turėti sensorių – taip geriau suprasite savo organizmo pokyčius.



Jei turite širdies problemų ar didelį atsvarį, pradėkite nuo lengvo fizinio krūvio, pvz., pasivaikščiojimo greitesniu tempu. Fizinę veiklą sunkinkite pamažu.

# BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

## Atoderm Xereane

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

CHEMOTERAPIJA  
INKSTŲ NEPAKANKAMUMAS  
DIABETAS

☒ **MEDI-SECURE**



**Baume nourrissant  
apaisant**  
Accompagnement  
dermo-cosmétique  
des sécheresses cutanées  
notamment induites  
par certains traitements  
anticancéreux ou par le diabète

**Soothing  
nourishing balm**  
Dermo-cosmetic care  
for skin dryness, particularly  
that caused by certain cancer  
treatments or by diabetes

Care first. ✕ N A O S

50 ml e 5 FL.OZ.



EKOBILOGIJOS MOKSLAS DERMATOLOGIJAI

Sužinok daugiau apie NAOS, prancūzų ekobiologijos kompaniją.  
BIODERMA įkūrėja [www.naos.com/lt](http://www.naos.com/lt)






## PROJEKTAS „KALĖDINĖ DOVANA SERGANTIEMS DIABETU“

Sakoma, kad didžiausia dovana yra gera sveikata. Deja, šią dovaną gali gauti ne kiekvienas. 2 tipo cukrinis diabetas – klatinga liga, kuria kasmet suserga vis daugiau žmonių. Lietuvoje 2022 m. ši liga diagnozuota daugiau kaip 20 tūkst. žmonių, tačiau Lietuvos sveikatos apsaugos sistema nėra pajėgi suteikti tinkamas sąlygas šiai ligai kontroliuoti.

Gliukozės jutiklis – nepamainoma diabeto valdymo priemonė, parodanti, kokie veiksniai turi įtakos gliukozės kiekiui kraujyje. Jutiklio duomenys leidžia suprasti, kas sveikatai yra naudinga arba kenksminga. Remdamasis gliukozės jutiklio duomenimis, sergantis asmuo gali kryptingai keisti mitybos įpročius, iš savo raciono išbraukdamas jo organizmui netinkančius, jo sveikatai nepalankius maisto produktus ir įtraukdamas tuos, kurie padeda išlaikyti gliukozės kiekį

kraujyje normos ribose.

Klubas „Diabeto IQ“ kartu su  aukok.lt renka lėšas gliukozės jutikliams, kurie bus dovanojami 2 tipo cukriniu diabetu sergantiems asmenims, norintiems labiau pažinti savo ligą ir pasiryžusiems keisti mitybos ir gyvenimo įpročius. Gliukozės jutikliai sergančius diabetu paskatins labiau rūpintis savimi ir priimti sveikatai palankesnius sprendimus.

Kviečiame prisidėti prie šios dovanos, Jūsų parama bus tarsi linkėjimas būti sveikiems. Juk visi žinome, kad kalėdiniais linkėjimams lemta išsipildyti!

Parama renkama portale [www.aukok.lt](http://www.aukok.lt), pasirinkus kategoriją DOVANOK KALĖDAS.

I. Jalovės nuotr.

## Miela mano drauge,

perskaičiusi tavo laiška, apie negalavimus, noriu su tavimi pasidalinti savo patirtimi, kad nė akimirks nedvejotum ir kuo greičiau imtumei rūpintis savimi.

Aš irgi daug kartų vaikščiojau gatvėmis, paskendusi mintyse, ieškodama atsakymo į man ramybės neduodančius klausimus: „Kodėl man skauda?“, „Kas gali man padėti?“, „Kaip gyventi?“, „Kažką daryti, kad jausčiausi geriau?“

Viskas prasidėjo gydytojams diagnozavus 2 tipo cukrinį diabetą. Atrodė viskas gan paprasta – atsisakai miltinių produktų, cukraus, krakmolingų daržovių ir gyveni kaip gyvenęs. Iš savo raciono išbraukiau kai kuriuos produktus, drausmingai vartojau paskirtus vaistus, bet sveika nesijaučiau. Vieną dieną pajutau padų deginimą, jaučiausi lyg ant žarijų, kojų pirštai tapo nejautrūs. Kraujo tyrimai nieko blogo nerodė, o savijauta vis prastėjo. Ėmiau domėtis, kaip galėčiau sau padėti? Kur slypi šių negalavimų priežastis? Labiausiai bijojau išgirsti polineuropatijos diagnozę.

Mano džiaugsmui atradau „Diabeto IQ“ klubą. Profesionali klubo komanda atsakė į man rūpinimus klausimus, padėjo daugiau suprasti, kas yra 2 tipo cukrinis diabetas, nes iš tiesų stokojuau patirties ir žinių, kaip gyventi su šia liga. Klubo konsultantės pasiūlė išbandyti gliukozės sensorių, kuris man tapo didžiausiu atradimu ir dabar be jo jau nebegaliu gyventi.

Kai naudoju gliukomatį, cukrų pasimatuodavau tik ryte ir vakare. Naudodama sensorių visus cukraus kraujyje pakilimus ir nukritimus galiu matyti kiekvieną minutę. Pastebėjau, kad labiausiai cukrus užkyla vakare, vis dar ieškau atsakymo, kodėl taip vyksta.

Stebėdama cukraus kiekio kraujyje pokyčius galiu išsiaiškinti, koks maistas turi didžiausią poveikį cukraus krevėms. Mano nuostabai, kai kurie produktai, kuriuos laikiau nekaltais, pasirodė visiškai man netinkami. Taigi sensorius – savo kūno tyrinėjimas ir dar geresnis ligos pažinimas, leidžiantis pasirinkti tinkamus produktus. Štai cepelinai – tikrai maniau, kad jie yra visiškas blogis, bet cukraus kiekį teuzkėlė iki 8 mmol/l. O žemaičių blynus teks pamiršti, cukrus pakilo iki 11 mmol/l. Bet už tai virtas bulves galiu valgyti drąsiai, aišku, su sąlyga, kad šalia – kalnas žalių daržovių, cukrus tuomet užkyla tik iki 8 mmol/l. Savo mėgstamą varškę, pasirodo, galiu valgyti tik rytais, nes suvalgius vakare cukrus kyla iki 10 mmol/l. O kaip manai, kaip veikia stiklinė pomidorų sulčių? Nepatikėsi – iki 13 mmol/l! Naudodama sensorių supratau, kad cukraus krevės stipriai kyla nuo ryžių, bet valgant plovą išlieka normos ribose. Ilgai ieškojau duonos, kuri mažiausiai veiktų cukraus kiekį kraujyje. Išbandžiau keto duoną – man ji ir skani, ir nekelia cukraus kiekio taip, kaip kitos. Taigi taip tyrinėdama save į racioną įtraukiau daugiau daržovių, apribojau vaisius, atsisakiau kvietinių miltų gaminių, o skanumynus palikau tik šventėms. Sensorių naudoju dar tik porą mėnesių, tai sudėtingas darbas su savimi, bet tikiu, kad šis savęs ir savo ligos pažinimas duos naudos. Raginu ir tave tai išbandyti ir atsikratyti tos blogos kasdienės savijautos. Daugiausia, ką žmogus gali sau padovanoti – tai saugumas, pasitikėjimas ir žinios, suteikiančios galimybę rūpintis savimi. Nedelsk – sensorius tikrai tau atvers akis, suprasi, kas yra tavo negalavimų priežastis!

Su geriausiais linkėjimais

Palmyra ■



Dovilė Byčienė

## POKYČIAI DĖL NEGALIOS IR DARBINGUMO LYGIO NUSTATYMO BEI IŠMOKŲ DYDŽIO

Nuo 2024 m. sausio 1 d. keisis neįgalumo / darbingumo bei spec. poreikių nustatymo tvarka. Sąvoka „darbingumas“ keisis į „dalyvumas“. Didės individualių asmens poreikių (ir suaugusiųjų, ir vaikų) įtaka: kompleksiška bus vertinami individualūs žmogaus poreikiai, atsižvelgiant į kliūtis, trukdančias jam visapusiškai ir veiksmingai dalyvauti visuomenės gyvenime lygiai su kitais asmenimis įvairiose gyvenimo srityse; mažės medicininio kriterijaus įtaka dalyvumo lygiui.

Tiems, kuriems negalia nustatyta neterminuotai, negalios *persivertinti nereikės* – ji bus prilyginta tokiam pačiam dalyvumo lygiui (*pvz., 45 proc. darbingumo lygis = 45 proc. dalyvumo lygis*). Naujas negalios vertinimo modelis galios *naujai / pakartotinai arba pirmą kartą* dėl negalios vertinimo besikreipiantiems žmonėms.

Pensinio amžiaus asmenims, kuriems iki naujo tvarkos įsigaliojimo buvo nustatytas *didelių ar*

*vidutinių specialiųjų poreikių lygis*, bus nustatytas toks dalyvumo lygis:

- **15 proc. dalyvumo lygis** – asmenims, kuriems buvo nustatytas *didelių specialiųjų poreikių lygis*;
- **40 proc. dalyvumo lygis** – asmenims, kuriems buvo nustatytas *vidutinių specialiųjų poreikių lygis*.

Žmonėms, kuriems po senatvės pensijos amžiaus sukakties bus nustatytas dalyvumo lygis, bus apskaičiuojamos su negalios sunkumu susietos pensijos, *t. y. asmuo gaus ir senatvės pensiją, ir nustatyto dalyvumo lygio išmoką.*

Nuo 2024 m. negalių ir individualios pagalbos poreikį vertins bei pagalbos ir paslaugų teikimą koordinuos *Asmens su negalia teisių apsaugos agentūra*. Ši agentūra – tai dvi sujungtos institucijos: Neįgalumo ir darbingumo nustatyto tarnyba ir Neįgaliųjų reikalų departamentas.

### ASMENIMS SU NEGALIA SKIRIAMŲ IŠMOKŲ DYDŽIAI

|  | Nuo 2024-01-01    | Iki 2023-12-31 |
|--|-------------------|----------------|
| Priežiūros (pagalbos) išlaidų tikslinė kompensacija:                   |                   |                |
| • 1 lygis  | <b>181,50 Eur</b> | 161,70 Eur     |
| • 2 lygis  | <b>99 Eur</b>     | 88,20 Eur      |
| Kompensacija, kai spec. poreikiai nustatyti iki 2018 m. gruodžio 31 d. | <b>82,50 Eur</b>  | 73,50 Eur      |
| Neįgalumo šalpos išmokos:  |                   |                |
| • vidutinio neįgalumo lygio išmoka                                     | <b>295,50 Eur</b> | 276 Eur        |
| • lengvo neįgalumo lygio išmoka  | <b>197 Eur</b>    | 184 Eur        |
| Darbingumo lygio (suaugusiems) šalpos bazė                             | <b>197 Eur</b>    | 184 Eur        |
| Išmoka vaikui, kuriam nustatytas neįgalumas                            | <b>152,90 Eur</b> | 136,22 Eur     |
| <b>Išmokos už sausio mėn. bus išmokėtos vasario mėn.</b>               |                   |                |



## SKIEPAI SERGANTIEMS CUKRINIŲ DIABETU



Kompensuojamos pneumokokinė ir gripo vakcinės yra skirtos privalomuoju sveikatos draudimu apdraustųjų rizikos grupei priklausančių vaikų ir suaugusiųjų skiepijimui. Šiomis vakcinomis skiepijami asmenys, įrašyti į rizikos grupių sąrašus, patvirtintus sveikatos apsaugos ministro.

Nuo pneumokoko nemokamai skiepijami:

- Vaikai nuo 2 iki 18 metų amžiaus, sergantys cukriniu diabetu (E10–E14).
- Suaugusieji, sergantys cukriniu diabetu (E10–E14).

Nuo gripo nemokamai pasiskiepyti gali asmenys, sergantys lėtinėmis ligomis, nepriklausomai nuo jų amžiaus (taip pat ir vaikai).

Kiekvienu atveju dėl skiepavimo kompensuojamomis vakcinomis reikėtų kreiptis į savo šeimos gydytoją.

*Šį straipsnį lengvai suprantama kalba galite skaityti mūsų svetainėje*



<https://dia-iq.lt/skiepai>



## RECEPTAI IR SIUNTIMAI

Pritrūkus insulino ir šeimos gydytojas, ir endokrinologas gali išrašyti naują receptą, nors pagal anksčiau išrašytą receptą vaisto vartojimo terminas dar nepasibaigęs.

Dėl pakartotinio vaistų ar medicinos pagalbos priemonių (pvz., jutiklių) išrašymo dar nepasibaigus anksčiau išrašytųjų terminui galima kreiptis ir anksčiau, tik svarbu žinoti, kad:

- laikotarpis nuo recepto išrašymo datos iki jo įsigaliojimo datos negali būti ilgesnis nei **14 dienų**;

- receptas įsigalioja ne anksčiau kaip likus **5 dienoms** iki prieš tai išduotų vaistų ar priemonių termino (įskaitant ankstesniame recepte nurodytą dieną skiltyje „Vaisto pakanka iki“).

**Siuntimas** pas gydytoją specialistą galioja 180 dienų. Per šį laikotarpį pacientas nustatyta tvarka privalo užsiregistruoti pas gydytoją, o ne patekti pas nurodytą specialistą.

**Siuntimas pas slaugytoją diabetologą** galioja 1-erius metus.

*Šį straipsnį lengvai suprantama kalba galite skaityti mūsų svetainėje*



<https://dia-iq.lt/siuntimai-ir-receptai>





*Džeisoną Kristą (Jason Christo) kalbina Asta Berdikšlienė*

## Treneris, padedantis susigrąžinti gyvenimo kontrolę

Besidomintys sportu greičiausiai seniausiai socialiniuose tinkluose yra atradę kanadiečių Džeisoną Kristą (Instagram: jason\_christo), traukiantį akį ne tik savo gausiai tatuiruotu, bet ir ypatingai treniruotu kūnu, užkrečiančiu entuziazmu ir įkvepiančiu optimizmu. Diabetu sergantiems – tai pavyzdys, kaip turint užsispyrimo, žinių ir suvokimo apie ligą įmanoma efektyviai valdyti diabetą net ir keliant sau nemenkus fizinius iššūkius.



### Kaip prasidėjo Jūsų diabeto kelionė?

1 tipo cukrinis diabetas man buvo diagnozuotas 11 metų. Prisimenu, kad rytais išgerdavau po kelis litrus pieno ir maniau, kad esu nuo jo priklausomas! Pasirodo, aš buvau dehidratavęs nuo didelio cukraus kiekio kraujyje. Kai vieną dieną man apsvaigo galva ir nukritau nuo laiptų, tėvai mane nuvežė į ligoninę. Cukraus kiekis kraujyje buvo 15,8 mmol/l, taigi man buvo iškart diagnozuotas 1 tipo cukrinis diabetas. Ligoninėje praleidau savaitę, mokiausi valdyti cukraus kiekį kraujyje ir nusistatyti insulino ir maisto santykius. Tai buvo staigus gyvenimo posūkis. Turėjau puikią gydytojų komandą, kuri padėjo man tvirtus diabeto valdymo pagrindus, ir viskas pradėjo judėti teisinga linkme.

Kai išėjau iš ligoninės, prasidėjo mano kelionė mokantis, kaip gyventi savo naująjį gyvenimą.

nimą, būnant diabeto kariu. Patirtis, įgyta valdant diabetą, suformavo požiūrį į gyvenimą, kurio nebūčiau turėjęs, jei nebūčiau susirgęs. Dėmesys detalėms ir mano sveikatos svarba bei nelaiikymas dalykų savaime suprantamais – tai keletas pagrindinių pamokų, kurių diabetas mane išmokė.

### Kaip tapote kultūristu ir treneriu?

Aš užaugau Toronte, Kanadoje, kur aukščiausiu įmanomu lygiu žaidžiau ledo ritulį, futbolą ir amerikietišką futbolą. Profesionaliai žaidžiau ledo ritulį, kol patirta trauma nenutraukė karjeros. Baigęs universitete psichologijos studijas ir niekaip neradamas darbo, nusprendžiau grįžti į sporto pasaulį, kuris mane nuolat traukė. Galų gale pradėjau asmeninio trenerio karjerą ir pats užsiėmiau kultūrizmu, kad užpildyčiau fizinio pasirengimo spragą, kai nesportavau. Šiuo metu esu nuotolinis kūno rengybos treneris ir mano tikslas – visame pasaulyje keisti diabetu sergančių žmonių gyvenimus, padėti jiems pakeisti savo kūną ir valdyti diabetą taip, kad jie ne tik „išgyventų su diabetu“, bet ir gyventų visavertį gyvenimą.

### Kaip suderinate savo treniruotes ir mitybą?

Esu išbandęs skirtingo intensyvumo treniruotes, todėl suprantu savo kūno poreikius, susijusius su cukraus kiekiu kraujyje reguliavimu. Svarbiausia sugebėti teisingai nustatyti insulino ir angliavandenių santykį, koregavimo santykius ir baziinį insuliną. Aš praleidau daug laiko susidarinėdamas vadinamąją diabetinių modelių struktūrą, ją turi būti susidaręs kiekvienas diabetu sergantis žmogus. Diabetinių modelių struktūra susideda iš to, kas geriausiai tinka konkrečiam kūnui pagal tam tikrus scenarijus. Tai galima

sužinoti užduodant klausimus, kurie padėtų labiau įsigilinti į savo diabeto įpročius ir maksimaliai pagerinti rezultatus kontroliuojant cukraus kiekį kraujyje, pvz., koks cukraus kiekis kraujyje turi būti prieš atliekant svorio kilnojimo ar kardioreniruotes, kad neišstiktų hipoglikemija? Per laiką tai gali padėti rasti daugiau sprendimų, kaip išvengti hipo- ir hiperglikemijų treniruočių metu, kad būtų galima maksimaliai išnaudoti treniruotę.

### Kaip įgalinate kitus pasiekti savo kūno rengybos tikslų?

Kai esi treneris, svarbiausia yra empatija, supratimas ir žinios. Aš tai suprantu ne tik teoriškai, bet ir praktiškai, nes pats sergu diabetu. Dažnai to trūksta iš medicinos darbuotojų ar trenerių, nes jie negali taip giliai suprasti ir turėti tokią empatiją kaip ta pačia liga sergantis. Kai turi empatijos ir supratimo, yra lengviau pasiūlyti praktiškus ir naudingus sprendimus. Aš esu pasirengęs padaryti viską, kad mano klientai būtų nukreipti tinkama linkme.

### Ar galite pateikti įžvalgų apie savo mitybos metodą ir cukraus kiekio kraujyje kontrolę?

Svarbiausia atrasti tai, kas jums labiausiai tinka. Kai kuriems diabetu sergantiems žmonėms netinka tam tikri maisto produktai, todėl cukraus kiekis kraujyje labiau svyruoja ir sukelia didelį nusivylimą. Sudarant savo dietą reikia atsižvelgti į tai, kas jums tinka. Mano tikslas yra priaugti raumenų, todėl aš suvartuju daugiau kalorijų ir daugiau angliavandenių. Insulinas yra organizmo hormonas, padedantis reguliuoti cukraus kiekį kraujyje, bet taip pat auginantis svorį, ir tai paaiškina vieną iš priežasčių, kodėl diabetu sergantys asmenys, kurie suvartoja daug kalorijų ir ►



nesileidžia insulino, numeta daug svorio ir galiausiai miršta. Ši būklė, kai žmogus tyčia nesileidžia insulino, kad numestų svorio, žinoma kaip diabulimija. Siekiant optimizuoti diabeto kontrolę, pirmiausiai reikia nusistatyti kiek įmanoma tikslesnius insulino santykius. Jei cukraus kiekis kraujyje labai svyruoja, tai kenkia sveikatai ir, žinoma, darbingumui.

### **Ką patartumėte žmonėms, norintiems užsiimti kūno rengyba, bet nežinantiems, kaip tai suderinti su diabetu?**

Svarbu negalvoti, kad su diabetu tai nesuderinama. Viskas gali būti gana sudėtinga, bet pasiruoškite priimti iššūkį pažinti savo kūną ir jo reakciją į fizinę veiklą. Atkreipkite dėmesį į tai, kaip kūnas reaguoja treniruojantis, kad galėtumėte labiau pakoreguoti savo diabeto schemas, o tai laikui bėgant gali padėti jums labiau pasitikėti savo sprendimais. Visada su savimi turėkite sulčių ar cukraus, jei mokydamiesi treniruotis ir valdyti diabetą pajusite, kad cukraus kiekis kraujyje sumažėjo! Net ir radę receptą, kuris jums labiausiai tinka, visada turėkite su savimi greitai veikiančių angliavandenių. Atminkite, kad kuo labiau apribosite save dėl diabeto, tuo labiau bus apribotos ir kitos gyvenimo sritys. Taigi svarbu treniruotis, kad pagerintumėte bendrą sveikatą, jautrumą insulinui ir taip pat įrodytumėte sau, kad nieko nėra neįmanomo ir jūs galite klestėti net ir sirgdami diabetu.

### **Kaip sprendžiate psichinius ir emocinius iššūkius, kylančius Jums ar Jūsų diabetu sergantiems klientams užsiimant kultūrizmu ir treniruojantis?**

Vienas iš svarbiausių dalykų yra žinoti, kad nesate vienišas, o turite palaikymo komandą, kuri padės ir jus ištrauks iš tikus nesėkmei. Vykdydami mano sudarytas programas klien-



tai gauna ir visapusę pagalbą, kurios reikia, kad jie pasiektų savo tikslų. Dažnai emociniai iššūkiai kyla ir dėl to, kad nėra tinkamų sprendimų. Ir, deja, daugelis diabetu sergančių paslysta ir jiems lieka daugiau klausimų nei atsakymų, būtent tada gali užklupti psichologiniai sunkumai. Daugelį šių problemų taip pat išsprendžiame padėdami žmonėms gauti atsakymus į jiems rūpimus klausimus, kartu sukurdami žaidimo planą, kaip sumažinti savo HbA1c tyrimo rezultatą, pakeisti kūną ir galiausiai susigrąžinti gyvenimo kontrolę, o ne leisti diabetui kontroliuoti gyvenimą.

### **Kodėl Jums svarbu skleisti žinią apie cukrinį diabetą?**

Mano tikslas – pateikti praktinių sprendimų, kurių šiandien trūksta gydant 1 tipo cukrinį diabetą, dėl to daugelis diabetu sergančių žmonių yra nusivylę ir tarsi sukasi užbur-tame rate. Dalinuosi daugybe sprendimų, kurie man pasiteisino aktyviai sportuojant vaikystėje ir sergant 1 tipo cukriniu diabetu.





Taip pat dažnai dalinuosi, kaip viešai leidžiusi insuliną, taip norėdamas sulaužyti socialinę stigmą. Būdamas vaikas sulaukdavau smerkiančių žvilgsnių, drovėdavausi ir nerimaudavau, ką pagalvos žmonės, todėl slėpiau savo ligą – insuliną leisdavausi ir cukraus kiekį tikrindavausi tualete. Tad noriu padėti diabetu sergantiems priimti ligą ir suvokti, kad jie neturi ko slėpti ir gėdytis, jie gali jaustis pasitikintys ir didžiuotis būdami tikri kariai, gavę užduotį valdyti diabetą.

### Ar esate turėjęs kritinių momentų dėl diabeto?

Kai buvau 21-erių, nelabai rūpinaisi savo diabetu. Buvau ką tik patyręs traumą, kuri priverė baigti sporto karjerą, užsikasęs darbais mokykloje (norėjau tapti gydytoju), savaitgalį linksmindavausi vakarėliuose. Buvau užsiėmęs viskuo, išskyrus diabeto valdymą. Vieną naktį prieš pagrindinį egzaminą ir varomas tik nesuskaičiuojamu kiekiu energinių gėrimų bei energinių batonėlių, nemiegojęs 1,5 paros, nepasitikrinęs cukraus kiekio kraujyje susileidau insulino ir nuėjau miegoti. Pabudau išgirdęs, kaip kažkas mane šaukia vardu. Atsimerkęs pamačiau tris greitosios medicinos pagalbos medikus ir prie manęs prijungtą lašelinę su gliukoze. Mane buvo ištikusi stipri hipoglikemija – galėjau mirti. Tai pakeitė mano požiūrį į diabetą ir gyvenimą. Supratau, kad diabetas ir sveikata turi būti pirmoje vietoje. Nusprendžiau pagerinti diabeto valdymą ir susikoncentruoti į dalykus, kurie padėtų man mėgautis gyvenimu.

### Kodėl nusprendėte kurti diabeto bendruomenę?

Daugelis 1 tipo cukriniu diabetu sergančių žmonių dažnai jaučiasi vieniši. Ir aš augdamas taip jaučiausi, lyg visoje planetoje bū-

čiau vienintelis su diabetu. Prieš kiek daugiau nei metus socialiniuose tinkluose pradėjau skelbti savo, diabetu sergančio, patirtį. Tai padėjo pritraukti daugiau diabetu sergančių žmonių. Į bendruomenę susibūrę diabetu sergantys žmonės padeda įveikti kliūtis ir atsi-kratyti vienišumo jausmo.

### Koks jūsų, kaip diabetu sergančio kultūristo ir trenerio, požiūris į tikslų siekimą?

Kad sulauktumėte sėkmės valdydami diabetą, turite būti disciplinuoti. Turite rūpintis mažomis detalėmis, žinoti, nuo ko jūsų cukraus kiekis keičiasi kiekvienu momentu, suprasti savo diabeto valdymo strategijas. Sporto treniruotėms taip pat reikia disciplinos, jei norite gero rezultato. Jei nepakanka disciplinos valdant diabetą, treniruotės irgi neduos naudos. Man, kaip treneriui, svarbu rodyti pavyzdį, kad galiu kontroliuoti cukraus kiekį kraujyje ir sėkmingai treniruotis. Žinoma, net ir laikantis drausmės būna dienų, kai nesiseka. Tada svarbu būti ištvermingam, negrauzti savęs, tiesiog atsikelti ir pradėti iš naujo, ir, kai ►





įmanoma, pasimokyti iš klaidų, kurias padarėte anksčiau!

### Ar esate susidūręs su klaidingais įsitikinimais apie diabetą?

Yra labai daug neteisingos informacijos, pvz., kad diabetu sergantys neturėtų sportuoti, kad HbA1c negali būti mažesnis nei 7, kad diabetu sergantiems negalima gerti baltymų miltelių, kad būtina naudoti insulino pompą, kad sergant 1 tipo cukriniu diabetu bus sunku numesti svorio ar jo priaugti ir auginti raumenis. Žmonėms reikia suteikti žinių. Rodydamas savo klientų rezultatus ir viešindamas savo gyvenimą, padedu sulaužyti kai kurias klaidingas dogmas, kurios persekioja diabetu sergančių žmonių bendruomenę ir dėl to juos apriboja daugelyje sričių.

### Ką patartumėte neseniai susirgusiems cukriniu diabetu arba kuriems sunku veiksmingai valdyti ligą?

Ieškokite pagalbos ir išteklių, kurie suteiktų reikalingos informacijos ir vestų į priekį. Internete, socialiniuose tinkluose galima rasti daug informacijos ir skirtingų požiūrių, kurie gali padėti valdyti diabetą. Investuokite į trenerį ar mokytoją, kuris padėtų geriau valdyti ligą, sutrumpintų laiką mokantis ir nukreiptų teisingu keliu. Visada turėkite tikslą kasdien išmokti daugiau. Kad ir kas nutiktų, stenkitės stumtis į priekį ir neleisti, kad blogos ar nedarbingos dienos jus apribotų.

### Kas buvo ar yra Jūsų įkvėpimo šaltinis?

Mano tėtis visada man buvo didžiulis pavyzdys ir paramos šaltinis, padėjęs gaires, kurių



man reikėjo sportuojant ir valdant diabetą. Kadangi visada jaučiau, kad esu vienas iš nedaugelio, jei ne vienintelis žmogus planetoje, sergantis diabetu, visada labiau konkuravau su savimi. Aš stengiausi būti tobulesnis nei vakar, net jei tai reiškė, kad tapau geresnis 1 %. Per laiką tai padėjo man geriau kontroliuoti diabetą.

### Kokie Jūsų ateities tikslai ir siekiai?

Mano tikslas – rodyti pavyzdį kitiems diabetu sergantiems, kad jie žinotų, jog gali padaryti viską, kam yra atsidavę. Noriu toliau skirti dėmesį sprendimų paieškoms ir informacijos bei išteklių sklaidai, kad diabetu sergantys žmonės išbristų iš sistemos plyšių ir eitų keliu, padedančiu jiems gyventi visavertį gyvenimą. Siekiu tarnauti ten, kur galiu, o likusiems dalykams leisti patiems susidėlioti į vietas. ■





Gydytoja vaikų endokrinologė med. m. daktarė Rūta Navardauskaitė

## VAIKŲ AUGIMAS SERGANT 1 TIPO CUKRINIŲ DIABETU

**Vaikų fizinis augimas ir vystymasis yra svarbus vaiko sveikatos rodmuo. Kiekvienoje šalyje siekiama vaikų ūgį stebėti naudojant Nacionalines augimo kreives, kuriomis remiantis būtų galima nustatyti vaikų augimo sutrikimą.**

Vaikų augimą ir vystymąsi lemiantys faktoriai:

- mityba,
- genetika,
- aplinka,
- fizinis aktyvumas,
- miegas.

Augimo greitis įvairiais vaikystės tarpsniais skiriasi ir tam įtakos turi skirtingi veiksniai:

- vaisiaus augimo laikotarpiu – motinos / placentos veiksniai,
- kūdikystės laikotarpiu – mityba (šiuo laikotarpiu ūgio prieaugis sudaro 50 % galutinio ūgio),
- vaikystės laikotarpiu – augimo hormonas (šiuo laikotarpiu ūgio prieaugis sudaro 30 % galutinio ūgio),
- brendimo laikotarpiu – augimo hormonas +

lytiniai hormonai (šiuo laikotarpiu ūgio prieaugis sudaro 20 % galutinio ūgio).

Augimo hormonas yra daugiaveiksnis hormonas, koordinuojantis daugybę fiziologinių procesų, įskaitant poveikį kaulams, raumenims ir riebalų apykaitai. Augimo hormonas stimuliuoja ląstelių augimą daugumoje audinių, išskyrus riebalinius audinius, kur jo veikimas kaip tik mažina ląstelių kaupimąsi, didėjimą. Įvairiais molekuliniais keliais augimo hormonas veikia priešingai nei insulinas. Augimo hormono sekrecija slopina insulino poveikį ir didina atsparumą insulinui. Dėl to vaikams, sergantiems 1 tipo cukriniu diabetu, gali sutrikti ūgio augimas ir brendimas.

1 tipo cukriniu diabetu sergantiems asmenims būdingas aušros fenomenas, kurį apibūdina periodiniai hiperglikemijos epizodai, atsirandantys anksti ryte (maždaug nuo 5.00 iki 8.00 val.). Šis reiškinys atspindi anksti ryte padidėjusį insulino poreikį pacientams, sergantiems tiek 1, tiek 2 tipo cukriniu diabetu, o šis poveikis stebimas visose amžiaus grupėse. Cukriniu diabetu neser-

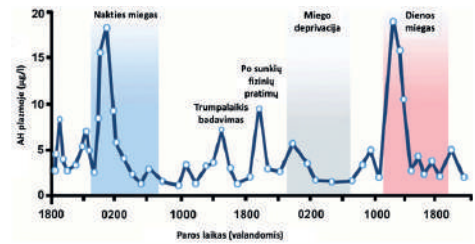


gantiems asmenims gliukozės ir insulino kiekis kraujyje išlieka pastovus visą naktį, o prieš aušrą šiek tiek padidėja insulino sekrecija, kad būtų slopinama kepenų gliukoneogenezė (gliukozės gamyba iš glikogeno) ir išvengta augimo hormono sukeltos hiperglikemijos. Pastebėtas insulino padidėjimas ankstyvomis ryto valandomis, nepaisant stabilaus gliukozės kiekio, rodo laikinai padidėjusį insulino poreikį cukriniu diabetu nesergantiems asmenims, panašiai kaip ir cukriniu diabetu sergantiems asmenims. Įdomu tai, kad taikant augimo hormono sekreciją slopinančius vaistus, buvo išvengta naktinio augimo hormono sekrecijos padidėjimo, o gliukozės kiekis plazmoje ir gliukozės gamyba kepenyse stabilizavosi, tai rodo, kad aušros fenomeno pagrindinis veiksnys buvo naktinis augimo hormono sekrecijos padidėjimas.

Nustatytas ir atvirkštinis ryšys tarp insulino ir augimo hormono. Žinoma ne vien tai, kad augimo hormono koncentracijos padidėjimas kraujyje didina gliukozės kiekį kraujyje dėl padidėjusio insulino poreikio, tačiau ir tai, kad hiperglikemija slopina augimo hormono sekreciją. Yra daug įrodymų, kad jaunuolių, kurių gliukemijos valdymas yra neoptimalus, mažėja ūgio augimo greitis, o jaunuolių, sergančių diabetu ir kurių ligos kontrolė yra gera, augimo greitis yra normalus. Insulinas yra augimo hormoną reguliuojantis faktorius, turintis įtakos augimo skatinimui. Daugkartinės insulino injekcijos, insulino analogai, naujosios technologijos, įskaitant insulino pompas ir nuolatinio gliukozės stebėjimo sistemas, paskatina fiziologinę insulino koncentracijos cirkuliaciją, taip pagerindamos ūgio augimą. Paauglystėje, fiziologinio atsparumo insulinui periodu, padidėjęs gliukotas hemoglobinas (HbA1c) turi neigiamą poveikį augimui, ypač jaunų žmonių, kuriems išsivysto albuminurija (nustatomas padidėjęs albumino kiekis šlapime). Daugumai jaunuolių, sergančių 1 tipo cukriniu diabetu, šiolaikinis

diabeto valdymas, naudojant insulino pompą arba daugkartinės (daugiau kaip 3 kartus per dieną) injekcijas, yra susijęs su normaliu augimu. Moriako (angl. *Mauriac*) sindromas, kuriam būdingas augimo sutrikimas, kepenų padidėjimas su padidėjusiu glikogeno kaupimu kepenų ląstelėse ir nealkoholiniu kepenų suriebėjimu, vėluojantis brendimas yra labai reta komplikacija vaikams, kurių HbA1c yra nuolat padidėjęs.

Augimo hormono sekrecija skiriasi įvairiais paros tarpniais ir didžiausia sekrecija yra stebima nakties metu gilaus miego fazėje. Taip pat augimo hormono sekreciją skatina ilgesnis laiko tarpas tarp valgių (bent 3 val. nevalgymas tarp valgymų, neužkandžiavimas) bei didesnio pajėgumo pareikalaujantis fizinis aktyvumas.



Augimo hormono išsiskyrimas

Į insuliną panašaus pirmojo augimo faktoriaus išsiskyrimą skatina baltymų praturtintas maistas. Todėl siekiant pagerinti augimą, reikėtų laikytis taisyklingo poilsio režimo, būti pakankamai fiziškai aktyviems bei maitintis baltymų praturtintu maistu.

Netrukus po insulino atradimo keli tyrėjai pastebėjo, kad 1 tipo cukrinio diabeto diagnozės nustatymo metu vaikai buvo aukštesni už cukriniu diabetu nesergančius vaikus. Vėlesniuose tyrimuose šis pastebėjimas patvirtintas, nors kai kurių grupių tyrimai nustatė, kad aukštesnis ūgis yra dažniau būdingas berniukams arba vaikams, kuriems 1 tipo cukrinis diabetas išsivysto nuo 5 iki 10 metų, bet ne vaikams, kuriems





liga diagnozuota anksčiau ar vėliau. Atliktame didelės imties Vokietijos ir Austrijos tyrime analizuoti 22 651 vaiko, sergančio 1 tipo cukriniu diabetu (nustatytu 1980–2000 m.), duomenys. Vaikų ūgio vidutinis standartinis nuokrypis (vidutinis ūgis, atitinkantis 50 ūgio procentilę, t. y. populiacijos vidurkį – atitinka 0,0 standartinį nuokrypį) ligos pradžioje buvo  $0,22 \pm 1,00$ . Didėnis ūgio skirtumas sergančiųjų 1 tipo cukriniu diabetu, lyginant su nesergančiais diabetu, buvo nustatytas jaunesniame amžiuje: 0–5 metų –  $0,30 \pm 1,00$ , 6–11 metų –  $0,26 \pm 0,99$  ir 12–17 metų –  $0,09 \pm 0,98$ .

Todėl pastaraisiais metais dėmesys buvo nukreiptas į ūgio augimo greičio analizę iki nustatant autoimuninį cukrinį diabetą. Vėlesnio tyrimo EURODIAB metu atlikta 499 pacientų, 1 tipo cukriniu diabetu susirgusių iki 15 metų amžiaus, duomenų analizė. Nustatyta, jog jiems iki 1 mėnesio amžiaus buvo stebimas didėnis svorio ir ūgio augimas, taip pat didėnis kūno masės indeksas nuo 6 mėnesių amžiaus, lyginant su cukriniu diabetu nesergančių vaikų duomenimis. Trijuose tyrimuose, kuriuose analizuoti žmogaus leukocitų antigeno genotipai, prieita prie išvadų, jog vaikams, kuriems dėl leukocitų antigeno genotipo yra didesnė rizika išsivystyti autoimuninės kilmės cukriniam diabetui, buvo stebimas spartesnis augimas. Vokietijos BABYDIAB ir BABYDIET tyrimuose nustatyta, jog autoimuninio cukrinio diabeto išsivystymas buvo susijęs su sparčiai didėjančiu kūno masės indeksu ir aukštu ūgiu kūdikystėje (šansų santykis atitiko 0,6 karto).

Kitame atliktame tyrime (Diabetes Autoimmunity Study in the Young (DAISY)) buvo atliekami kūno matmenų ir proporcijų matavimai nuo 2 metų amžiaus ir nustatyta, jog ūgio augimo greitis buvo teigiamai susijęs su beta kasos salelių autoimuninio proceso išsivystymu (šansų santykis siekė 1,63), o su autoimuninio proceso progresavimu ir 1 tipo cukrinio diabeto išsivys-

tymų šansų santykis siekė net 3,34 karto.

Dar viename tyrime (The Environmental Determinants of Diabetes in the Young (TEDDY)), į kurį buvo įtraukti 7468 vaikai, turintys riziką (sirgo artimieji) susirgti autoimuniniu cukriniu diabetu, buvo nustatyta, jog yra sąsajų su spartesniu svorio didėjimu iki 12 mėnesių amžiaus. Šią sąsają patvirtino ir 2 Skandinavijos tyrimai, kuriuose buvo analizuoti daugiau nei 99 000 vaikų duomenys. Tyrimų analizė parodė, kad svorio pokytis nuo gimimo iki 12 mėnesių taip pat turėjo sąsajos su 1 tipo cukrinio diabeto išsivystymu. Šie ir panašūs duomenys pagrindė „perkrovos“ arba „akceleracijos“ hipotezes: padidėjęs augimo greitis ir nutukimas sukelia atsparumą insulinui, skatina beta ląstelių hiperfunkciją ir padidina antigeno ekspresiją, galiausiai sukeliančią ir autoimuninį procesą, bei pagreitina beta kasos ląstelių nepakankamumą. Tačiau jie neatmeta kitų aiškinamųjų modelių, įskaitant bendrą augimo genetiką ir beta kasos salelių autoimuninio proceso vystymąsi arba su mityba susijusius žarnyno mikrobiomos pokyčius.

#### Apibendrinimas:

- Nustatyta, jog pagreitetes svorio ir ūgio augimas kūdikystėje ir ankstyvoje vaikystėje susijęs su kasos beta salelių autoimuninio proceso pasireiškimu ir 1 tipo cukrinio diabeto išsivystymo rizika.
- Prasta gliukemijos kontrolė gali sukelti Moriako sindromą (augimo sutrikimą).
- Augimui svarbūs veiksniai gali būti koreguojami baltymų praturtinta mityba, taisyklingu miego režimu, pakankamu fiziniu aktyvumu.

*Šį straipsnį lengvai suprantama kalba galite skaityti mūsų svetainėje*



<https://dia-iq.lt/diabetas-vaiku-augimas>

*„Diabeto IQ“ informacija*

## PASAULINĘ DIABETO DIENĄ – KLAUSIMŲ LAVINA MEDIKAMS

Lapkričio 14-ąją, Pasaulinę diabeto dieną, dėmesio sergantiems diabetu netrūko. Iš pat ryto LRT televizijos laidoje „Labas rytas, Lietuva“ Kauno „Diabeto IQ“ klubo vadovė Sigita Gavorkienė papasakojo apie susirgimų cukriniu diabetu mastą, šia liga sergantiems asmenims kylančius iššūkius, bendruomenės svarbą gyvenant su šia sudėtinga liga. Vilniaus „Diabeto IQ“ klubo valdybos narė Jorigė Valaitė aptarė ligos valdymo galimybes, atkreipė dėmesį į nepakankamą visuomenės supratimą apie ligą, neretai kylančius mitus. Vakare diabeto bendruomenė ir juos palaikantys artimieji, medikai rinkosi prie Pasaulinės diabeto dienos proga pirmą kartą mėlynai apšviestos Vilniaus arkikatedros varpinės. Šia klubo „Diabeto IQ“ inicijuota akcija „Mėlyna vilties šviesa“ siekia atkreipti visuomenės ir valstybės institucijų dėmesį į šią ligą ir ja sergančių žmonių poreikius, taip pat įžiebtį viltį, kad ateityje diabeto iššūkiai bus lengvai įveikiami.



*M. Juozapavičiaus nuotr.*

Didžiausio dėmesio Pasaulinę diabeto dieną susilaukė „Diabeto IQ“ klubo socialinio tinklo „Facebook“ paskyroje vidurdienį tiesiogiai transliuota klausimų–atsakymų sesija su Vilniaus universiteto ligoninės Santaros klinikų Endokrinologijos centro medikais. Per keturias valandas trukusį renginį buvo atsakyta į daugiau nei pusšimtį klausytojus dominančių klausimų. Savo žiniomis ir įžvalgomis dalijosi gydytoja endokrinologė doc. dr. Žydrūnė Visockienė, vaikų endokrinologas Robertas Kemežys, gydytojos endokrinologės Laura Šiaulienė ir Gintarė Naskauskienė, jaunesny-

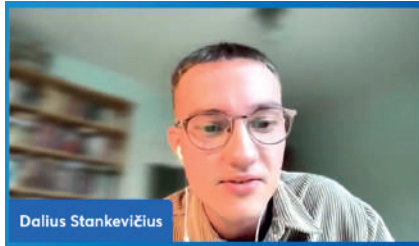
sis gydytojas rezidentas Valentinas Jakubkevičius, gydytoja rezidentė Gerda Mekionytė, slaugytoja diabetologė Violeta Bičkauskienė, slaugytoja Violeta Senovaitienė. Renginį moderavo Dalius Stankevičius ir Asta Berdikšlienė, kuriems cukrinis diabetas – jų kasdienybė ir neišvengiama gyvenimo dalis.

Klausytojus domino įvairios temos – nuo to, kaip užsiregistruoti konsultacijai pas gydytoją ar gauti kompensuojamąsias diabeto valdymo priemones, iki bariatrinės chirurgijos ir vyrų vaisingumo.

Pirmoje sesijos dalyje gyd. endokrinologė Ž. Visockienė akcentavo, kad cukrinio diabeto kontrolė priklauso ne tik nuo diabetu sergantį asmenį prižiūrinčio mediko, šeimos gydytojo įsitraukimo ar sveikatos sistemos, suteikiančios priemones ligai valdyti, bet didžiąja dalimi ir nuo sergančio diabetu motyvacijos. Slaugytoja diabetologė V. Bičkauskienė paantrino, kad didžiausią motyvaciją turi kūdikio besilaukiančios moterys, kurios prisiima atsakomybę ne tik už savo, bet ir vaikelio sveikatos būklę,

todėl jų diabeto kontrolė paprastai būna stebėtinai gera.

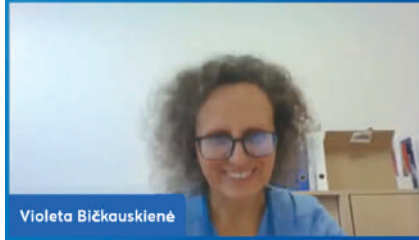
Daug klausimų buvo užduota apie mitybą – ką galima valgyti sergant diabetu, kaip atsirinkti sveikatai palankius produktus, kodėl gliukozės kiekis kraujyje stipriai padidėja



Dalius Stankevičius



Žydrūnė Visockienė VUL SK



Violeta Bičauskienė



Robertas Kemežys

pavalgius, ar galima diabetu sergantiems laikytis mažai angliavandenių turinčios dietos? Į šiuos klausimus atsakinėjančios medikės patarė nepamiršti sveikos mitybos principų, atkreipti dėmesį į produktų glikeminį indeksą, maisto sudėtį, insulino kiekį ir leidimosi laiką, prieš tai buvusį ir būsimą fizinį krūvį, turintį įtakos gliukozės kreivėms. Buvo akcentuota, kad aukšto glikeminio indekso produktai turi būti ribojami, reikia stengtis, kad jų vartojimas netaptų kasdieniu įpročiu. Tačiau patarė įvertinti ir žemo glikeminio indekso produktus – nors ir neturintys didelės įtakos gliukozės kiekiui kraujyje, ne visada jie yra sveikatai palankūs, o jų maitinantis svarbu gauti organizmui reikalingų ir naudingų medžiagų. Buvo patarta vieno valgyimo metu neviršyti 60–75 g angliavandenių ir rinktis tik lėtuosius, taip patenkinant bazinius organizmo poreikius. Klausytojai prašė pakomentuoti Jessie Inchauspe knygoje „Gliukozės revoliucija“ aprašytą metodiką, kurioje akcentuojamas produktų valgyimo eiliškumas. Medikės pritarė knygos autorei dėl gausesnio daržovių, skaidulinio maisto vartojimo, fizinio aktyvumo skatinimo, tačiau atkreipė dėmesį, kad knygoje aprašoma asmeninė patirtis, ku-

rios negalima absoliutinti ir teigti, kad ši metodika bus efektyvi kiekvienam.

Sesijoje neišvengta klausimų ir apie galimas diabeto atsiradimo priežastis bei pasveikimo galimybes. Buvo paaiškinta, kad 50 proc. lemia genetika, visa kita – autoimuninis procesas, kuriam įtaką gali daryti įvairūs aplinkos faktoriai, pvz., virusai ar gliutenas. Neįrodyta, kad pieno baltymas kazeinas gali sukelti 1 tipo cukrinį diabetą, tačiau didelis suvartojamo pieno kiekis jau prasidėjus autoimuniniam procesui gali paspartinti ligos atsiradimą. Taip pat nėra duomenų, kad dėl vaistų, pvz., neuroleptikų, vartojimo ar dėl vakcinų išsivystytų 1 tipo cukrinis diabetas. Pasveikimo galimybių šiuo metu, deja, nėra. Kasos beta ląstelių transplantacija atliekama tik tiems, kuriems jokiais priemonėmis nepavyksta pasiekti gerų rodiklių, dažnai ištinka hipoglikemijos, nesugebama jų atpažinti ar kuriems yra persodintas inkstas. Ir nors persodinus kasos beta ląsteles problema laikinai išsprendžiama, maždaug po 5 metų vėl atsiranda insulino poreikis.

Antroje sesijos dalyje gyd. endokrinologė

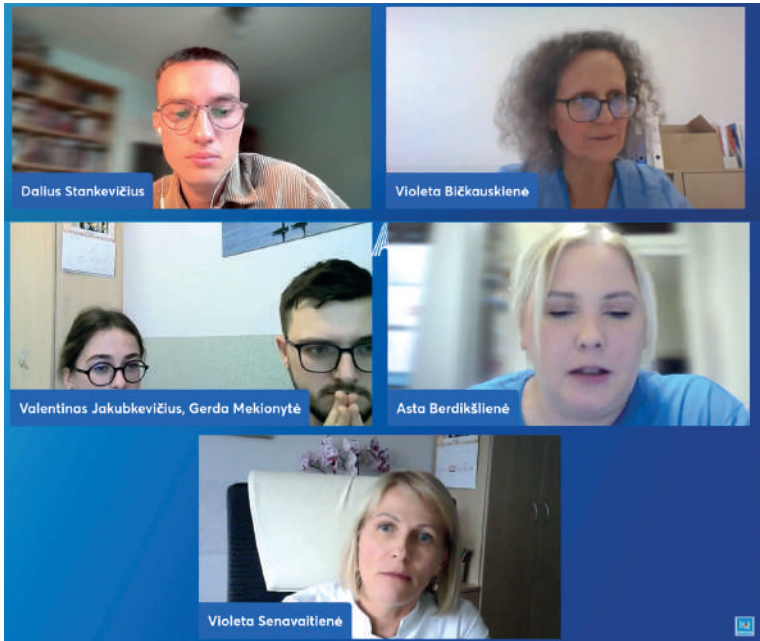
Laura Šiaulienė aptarė diabetų tipus – be visiems gerai žinomų 1 ir 2 tipo dar yra 13 kitų tipų, iš kurių dažniausiai pasitaikantys MODY3, MODY2, MODY1 IR MODY5. Klausytojai sužinojo, kokia šių diabeto tipų kilmė, nustatymo būdai, ligos kontrolė ir perspektyvos. Taip pat buvo klausta apie galimybę maisto produktais ar specialiais papildais išsaugoti insuliną gaminančias kasos beta ląsteles. V. Bičkauskienė patikino, kad nei cinamonas, nei jokie mėlynių užpilai neturi gydomosios vertės.

Domėtasi ir insulino rūšimis, kuris iš jų yra geriausias, naujausias, efektyviausias. L. Šiaulienė atsakė, kad kiekvienas insulinas turi skirtingas charakteristikas, todėl parenkant insuliną stengiamasi gydymą pritaikyti prie paciento gyvenimo būdo, o ne atvirkščiai. Gydytoja papasakojo ir apie šiuo metu tiriamą insuliną, leidžiamą kartą per savaitę. Dabartiniai tyrimai rodo, kad vartojant tokį insuliną glikemijos kontrolė nėra geresnė nei vartojant įprastinį kasdien, tačiau fiksuojamos dažnesnės hipoglikemijos.

Dėmesys buvo skirtas ir emociinei sveikatai sergant diabetu. Klausytojai domėjosi, ar dėl diabeto gali sutrikti koordinacija, atmintis, kartotis stiprūs galvos skausmai, jaučiamas nuovargis, sutrikti dėmesio koncentracija. L. Šiaulienė atsakė,

kad tai priklauso ne nuo paties diabeto, o nuo su diabetu susijusių komplikacijų, sukeliančių diskomfortą, didesnę riziką susirgti depresija, turėti nerimo ar valgymo sutrikimų. Jeigu glikemija palaikoma normos ribose, tokių problemų neturėtų kilti. Tačiau jei diabetas paveikia širdies ir kraujagyslių sistemą, gali sutrikti ir koordinacija, ir atmintis. Galvos skausmai ir lėtinis nuovargis labiau tikėtinas dėl vandens stokos ir prastos diabeto kontrolės. O pablogėjusią dėmesio koncentraciją gali lemti diabetą lydinti liga – skydliaukės patologija.

Sulaukta klausimų ir apie sergančius diabetu gąsdinančias komplikacijas – polineuropatiją, gastroparezę. Gyd. L. Šiaulienė paragino pirmiausiai dėmesio skirti prevencijai, nes komplikacijų gydymas yra sudėtingas. Labai svarbi yra glikemijos kontrolė, kūno svorio regulavimas, cholesterolio kiekis, kraujo spaudimo koregavimas. Diabetui pažeidus virškinamojo trakto nervus, patartina keisti insulino terapi-





jos taktiką, padidinti fizinį krūvį po maisto, praveru valgyti dažniau mažesneis porcijomis.

Trečioje sesijos dalyje gyd. Valentinas Jakubkevičius išsamiai aptarė kriterijus, pagal kuriuos skiriamos kompensuojamosios insulino pompos. Gydytojas apgailėstavo, kad teisės aktai riboja galimybes skirti šias ligos valdymo priemones visiems pacientams. Atkreipė dėmesį, kad naudojantys kompensuojamąsias insulino pompas bent kartą per metus privalo apsilankyti pas gydytoją endokrinologą, siekiant įvertinti gydymo efektyvumą. Jeigu nepasiekiamas lauktas rezultatas, insulino pompos kompensavimas yra nutraukiamas.

Buvo klausta gydytojo nuomonės apie dirbtinės kasos sistemą. Gydytojas pripažino, kad ligos kontrolė naudojant šią sistemą yra daug geresnė, tačiau ji tinka ne visiems, o tik motyvuotiems ir suinteresuotiems savo sveikatos būkle. Gydytojų patirtis rodo, kad diabeto gydymo pagrindas yra gliukozės jutikliai, kuriuos naudojant net ir su insulino injektoriais įmanoma pasiekti gerą ligos kontrolę.

Violeta Senovaitienė atsakė į klausytojų klausimus apie žaizdų gijimą, alergiją kateterių ir jutiklių pleistrams. Slaugytoja paragino stengtis išlaikyti gliukozės kiekį normos ribose, nes būtent nuo to priklauso, kaip gyja žaizdos. Su alergija pleistrams įmanoma susitvarkyti, jeigu leidžiama odai pailsėti, keičiamos dūrimo vietos, naudojami barjeriniai pleistrai ar odos sudirgimą mažinantys purškikliai.

Ketvirta sesijos dalis buvo skirta nėštumui sergant diabetu. Gyd. endokrinologė Gintarė Naskauskienė klausytojas nuramino, kad didelis ligos stažas nesumažina šansų sėkmingai išnešioti ir susilaukti sveiko kūdikio. Svar-

bu, kad nėštumas būtų planuojamas, jam ruošiamasi iš anksto, ypatingą dėmesį skiriant gliukemijos ir kraujo spaudimo kontrolei. Pastojus taip pat svarbu kuo labiau išlaikyti gliukozės kiekį normos ribose, nes bloga gliukozės kontrolė turi įtakos vaisiaus organų vystymuisi, gali lemti apsigimimus, tikėtina, kad gimęs kūdikis gali sirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, turėti antsvorio, jam tenka didesnė rizika ateityje susirgti 2 tipo cukriniu diabetu.

Gydytoja paragino moteris, jei tik įmanoma, stengtis kuo ilgiau žindyti, nes tai prevencinė priemonė vaikui išvengti 2 tipo cukrinio diabeto. Priminė, kad žindančioms moterims patariama suvartoti ne mažiau kaip 210 g angliavandenių: daržovių, vaisių, duonos, makaronų, kruopų. Į klausytojų klausimą, kaip numesti per nėštumą priaugtą svorį, gydytoja atsakė, kad pirmiausia nuo pat nėštumo pradžios reikia maitintis subalansuotai, vengti hipoglikemijų, kurios lemia užkandžiavimą, nepamiršti fizinio aktyvumo bei miego režimo ir to laikytis jau gimus kūdikiui.

Gyd. endokrinologė Laura Šiaulienė, atsišveikindama su klausytojais, palinkėjo visiems optimizmo ir vilties. Jos pastebėjimu, žmonės, kurie tiki geriausiu, jaučia mažiau įtampos, daugiau mėgaujasi gyvenimu, nesureikšmina ligos, nesijaudina dėl nesėkmių, geriau kontroliuoja ligą negu įsitempę pacientai. Tad tegul tas lengvumas ir būna raktas į sveikatą ir sėkmę!

**Klausimų – atsakymų sesijos įrašas Youtube kanale <https://bit.ly/transliacija-diabeto-iq>.**

**Vaizdo įrašo aprašyme galima susirasti dominančią temą ir paspausti ant laiko nuorodos, iškart nukreipiančios į pasirinktą temą. ■**

Adatos insulino švirkštikliams

*Feel fine*

## **PASIRINK SAU TINKAMIAUSIĄ DYDĮ!**

Vienkartinio naudojimo Feel fine  
adatos insulino švirkštikliams.

**KOMPENSUOJAMOS!**

**4 mm**

32G  
100 vnt.

**5 mm**

31G  
100 vnt.

**6 mm**

31G  
100 vnt.

**8 mm**

31G  
100 vnt.



**TINKA VAIKAMS IR SUAUGUSIEMS!**



UAB Linus Medical  
Ukmergės g. 223,  
LT-07156 Vilnius

Nemokama linija 8 800 200 01  
Mobili linija 8 630 302 22  
[www.cgm.lt](http://www.cgm.lt)  
[www.gliukoze.lt](http://www.gliukoze.lt)



LT-23-38

# Kryžiažodis



## Horizontaliai

- Iš dangaus krentanti gražuolė, turinti nulį kalorijų.
- Kalėdų senelio mėgstamame gėrime esantis cukrus.
- Koks kūno skystis tiriamas, norint nustatyti HbA1c?
- Produkto sudedamoji dalis, kurios 1 g turi 9 kcal.
- Gydytojas, gydantis retinopatiją.
- Lotyniškas cukrinio diabeto pavadinimas – diabetus ...
- Produktas, kuriame yra vidutiniškai 7 g angliavandenių ir 7 g riebalų.

## Vertikaliai

- Koks organas kaupia glikogeną?
- JAV gliukozės kiekis kraujyje matuojamas mg/dl. Ką reiškia dl?
- Kaip lietuviškai vadinamas insulino penas?
- Kaip vadinama liga, kai netoleruojamas gliukozė?
- Dėl kokios priežasties Kalėdų senelis galėtų susirgti 2 tipo cukriniu diabetu?
- Vaisius, neturintis angliavandenių.
- AIO trumpinys reiškia „aktyvus insulinas ...“
- Diabeto tipas, kurį sukelia vieno geno mutacija.

Surašykite kryžiažodžio žaliuose langeliuose esančias raides ir gautą frazę išsiųskite el. p. [info@dia-iq.lt](mailto:info@dia-iq.lt) iki sausio 31 d. Vienam burtai išrinktam laimėtoji padovanosime „Dexcom One“ pradedančiojo rinkinį (siųstuvą ir jutiklį) ir didelį, minkštą, mielą dramblių, kuris yra dramblystės – cukriniu diabetu sergančių žmonių draugystės – simbolis. Teisingą atsakymą ir laimėtoją skelbsime kitame „Diabeto IQ“ numeryje.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

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

# Sterko filė su konjako šaknies makaronais ir grybų padažu

Kasmet prieš Kūčių vakarienę man kyla dilema, ką valgysiu, nes su silke man ne pakeičiu, o bulvėms ne pakeliui su mano gliukemija. Lieka ieškoti kitų išeičių. Šis receptas jau pernai per Kūčių vakarienę užkariavo mano šeimos narių širdis, tad šiemet nuoširdžiai rekomenduoju ir Jums. Atrodo patraukliai, pagaminti užtruks daugiausiai pusvalandį, o skonis įmantrus ir šventiškas.

## 1 porcijai reikės:

- 150 g sterko filė (arba kitokios baltos žuvies),
- 200 g konjako šaknies makaronų,
- 80 g pievagrybių,
- 30 g 35 % grietinėlės (arba jei norisi laikytis tradicijų – sojų grietinėlės),
- žiupsnelio druskos ir pipirų,
- saujelės gražgarsčių,
- lydyto sviesto (ghee) kepimui,
- 1 a. š. garstyčių,
- 2 skiltelės česnako.

1. Į puodą sudedame makaronus, užpilame šlakeliu vandens, užberame druskos, uždengiame ir pakaitiname ant mažos ugnies.
2. Keptuvėje išlydome sviestą, jam ištirpus įdedame sterko filė, apibarstome ją druska ir pipirais bei apkepame iš abiejų pusių iki švelnios aukso spalvos. Tada užtepame šaukšteliu garstyčių ir uždengiame keptuvę dangčiu, paliekame apie 5 minutes.
3. Kitoje keptuvėje ant sviesto pakepiname griežinėliais pjaustytus pievagrybius bei česnaką, supilame grietinėlę ir uždengę dangtį patroškiname dar apie penkias minutes.
4. Tuomet į lėkštę dedame makaronus, ant viršaus – sterką, kurį apipilame grietinėlės ir pievagrybių padažu, šalia patiekiamo gražgarstes. Skanaus!



## Vienos porcijos maistingumas:

|                |                 |
|----------------|-----------------|
| Energinė vertė | <b>254 kcal</b> |
| Angliavandenių | <b>14,3 g</b>   |
| iš jų:         |                 |
| cukraus        | <b>1,7 g</b>    |
| skaidulų       | <b>5,6 g</b>    |
| baltymų        | <b>23 g</b>     |
| riebalų        | <b>13 g</b>     |
| iš jų:         |                 |
| - sočiųjų      | <b>6,8 g</b>    |
| - nesotųjų     | <b>3,5 g</b>    |



# Šokoladinis pudingas

Turbūt jau nepavyks atsisakyti priklausomybės desertams, todėl lieka susitaikyti ir ieškoti sveikesnių alternatyvų. Šis nuodėmingai skanus pudingas pagaminamas itin paprastai, tačiau laisvai gali tapti kalėdinio desertų stalo žvaigžde. Skonis ypač sodrus, ryškus ir labai tinka Kalėdoms.

## 2 porcijoms reikės:

- 200 g riebaus kokosų pieno,
- šlakelio riebios grietinės,
- 2 v. š. ispaninio šalavijo (čija) sėklų,
- 2 v. š. becekrio šokoladinio kremo,
- 10 g becekės kakavos,
- 1 a. š. saldiklio eritrolio,
- 0,5 a. š. vanilės ekstrakto,
- Žiupsnelio druskos,
- 1 a. š. prieskonių mišinio meduoliams.

1. Kokosų pieną gerai išplakame mikseriu, įpilame riebios grietinės, gerai išmaišome.
2. Į gautą masę suberiame kakavą, prieskonius, saldiklį, druskos ir dar paplakame.
3. Sukrečiame šokoladinį kremą ir sutriname viską trintuvu iki vientisos masės, kad neliktų gumuliukų.

4. Įmaišome ispaninio šalavijo sėklas ir paliekame pastovėti apie 20 minučių kambario temperatūroje.
5. Dar kartą gerai išmaišome ir dedame į šaldytuvą bent porai valandų, o geriausia – per naktį.

Prieš patiekiant puošiame mėgstamomis uogomis ar vaisiais.

## Dviejų porcijų maistingumas:

|                |                 |
|----------------|-----------------|
| Energinė vertė | <b>339 kcal</b> |
| Angliavandenių | <b>15 g</b>     |
| iš jų:         |                 |
| - cukraus      | <b>11 g</b>     |
| baltymų        | <b>4 g</b>      |
| riebalų        | <b>29 g</b>     |
| iš jų:         |                 |
| - sočiųjų      | <b>24 g</b>     |
| - nesočiųjų    | <b>1 g</b>      |

# ŠVENTINIAI LINKĖJIMAI

Linkiu sustoti bent akimirkai ir pajusti žiemos kvapą, pamatyti ant blakstienos nusileidusią sniegą, krentančiai žvaigždei į ausį pakuždėti norą ir tikėti, kad jis išsipildys. Tegu diabeto keliami iššūkiai Jus sustiprina ir padaro geresnius. Magiškų ir įsimintinų šv. Kalėdų!



Vilniaus „Diabeto IQ“ klubo vadovė  
Asta Berdikšlienė

Kasmet galvoju, koks nuostabus gyvenimas ir kiek daug jis mums visko dovanoja. Kiekviena nuoširdi šypsena, kiekvienas sutiktas naujas žmogus, kiekvienas naujas bendruomenės narys – tai mūsų pats vertingiausias turtas, kurio už jokių pinigų nenusipirksi. Linkiu tikrų žmonių, nuoširdžių šypsenų, tikro apkabinimo, šilumos ir ramybės širdyje, Dievo palaimos ir vilties. Atmink, rytojus tikrai bus geresnis, nei buvo vakar, svarbu dieną pradėti su plačia šypsena.

Kauno „Diabeto IQ“ klubo vadovė Sigita Gavorkienė  
su dukra Barbora



Sveikinam visus iki vieno vaikus ir suaugusius. Linkim, kad Kalėdos ir visos kitos šventės būtų nepaprastai linksmos. Kuo ilgiau tikėkite stebuklais, mokėkite džiaugtis smulkmenomis ir mažais laimėjimais. Nes būtent stebuklai atneša magiškumo į mūsų šventes, iš smulkmenų susideda visas gyvenimas, o maži laimėjimai užaugina didžiulius žygdarbius.

Raseinių „Diabeto IQ“ vadovė  
Erika Visockaitė su dukra Žemyna



Siunčiame kalėdinio džiaugsmo siuntą į kiekvieno namus ir linkime, kad per šventinį šėlsmą cukraus kreivės būtų tiesios kaip Kalėdų senelio rogių pėdsakas danguje, o bolusai taiklesni nei brolio ar sesers mesta sniego gniūžtė.

Šiaulių „Diabeto IQ“ klubo vadovas Tomas  
ir valdybos narės Vilija ir Inga





Linkiu išminties ir išmonės kasdienėse situacijose. Tegul kiekvienas Jūsų sprendimas pateisina Jūsų lūkesčius, suteikia tikėjimo savo galiomis ir skatina nuveikti dar daugiau savo ir kitų labui. Būkite stiprūs, kupini entuziazmo, atviri naujoms patirtims ir gera lemiantiems pokyčiams.



Klaipėdos miesto sergančių cukriniu diabetu klubo „CD“ vadovė Inga Augustiniene

Palinkėsime jei aukštų – tai tik dovanų kalnų po eglutėmis, jei žemų – tai tik snieguotų pakalnių ant rogučių, kalnelių – tik juoko ir geriausių emocijų!

Šakių „Diabeto IQ“ klubo vadovė Kristina Dovydaitienė su dukromis Goda ir Eva



Linkiu, jog ateinantys metai būtų pilni dienų, kurias norėtumėsi prisiminti. Ir tegul cukraus kreivės džiušina ir primena Lietuvos lygumas, o ne Himalajų kalnus.



Vilniaus „Diabeto IQ“ klubo valdybos narė Jorigė Valaitė

Naujais linkiu pamėginti daugiau šypsotis ir juoktis! Net specialistai sako, kad juokas naudingas sveikatai – mažina skausmą, malšina stresą, stiprina imunitetą, suteikia energijos. Esu tikra, kad net cukraus kreivė tolygėja juokiantis. O ar esate kada sveikai pasijuokę iš savo arba vaiko diabeto? Linkiu jums išbandyti juoko iš diabeto terapiją!

Klubo „Diabeto IQ“ vadovė Ina Jalovė



Kad šventinių angliavandenių apskaičiavimo formulės būtų lengvai įveikiamos kaip ir daugybės lentelė mūsų vaikams Gabrieliui ir Gustui, o išmaniausios technologijos garantuotų ramias naktis net ir po gausaus šventinio stalo!

Kretingos „Diabeto IQ“ klubo vadovė Renata ir valdybos narė Dovilė



Niekada nepasiduok – tu esi stipresnis, nei pats manai.

Panevėžio „Diabeto IQ“ klubo valdybos narė Eglė Pešeliene su sūnumi Tautvydu



Asociacija „Diabeto IQ“, šiemet švenčianti 22-ąjį  
gimtadienį, nuo šiol – skėtinė organizacija,  
vienijanti 8 miestuose esančius žmonių su  
cukrinio diabetu klubus.

Kauno  
„Diabeto IQ“ klubas  
(buv. Kauno vaikų diabeto  
klubas „Svaja“),  
vadovė Sigita Gavorkienė,  
☎ 8 616 47125  
✉ kaunas@dia-iq.lt.

Panevėžio  
„Diabeto IQ“ klubas,  
vadovė Rasa Kopūstienė,  
☎ 8 647 05110  
✉ panevezys@dia-iq.lt.

Vilniaus  
„Diabeto IQ“ klubas,  
vadovė Asta Berdikšlienė,  
☎ 8 605 03242  
✉ vilnius@dia-iq.lt.

Šiaulių  
„Diabeto IQ“ klubas,  
vadovas Tomas Laucius,  
☎ 8 678 25690  
✉ siauliai@dia-iq.lt.

Kretingos  
„Diabeto IQ“ klubas,  
vadovė Renata Gudaitė,  
✉ kretinga@dia-iq.lt.

Klaipėdos miesto  
cukrinio diabetu sergančių  
klubas „CD“,  
vadovė Inga Augustinienė,  
☎ 8 660 67595  
✉ klubascd@gmail.com  
✉ inga@dia-iq.lt.

Raseinių  
„Diabeto IQ“ klubas,  
vadovė Erika Visockaitė,  
☎ 8 673 34386  
✉ raseiniai@dia-iq.lt.

VšĮ „Namai visiems“,  
vadovė Giedrė Šedbarienė /  
Šakių „Diabeto IQ“  
vadovė Kristina Dovydaitytė,  
☎ 8 612 26805  
✉ sakiai@dia-iq.lt.

KVIEČIAME JUNGTTIS PRIE ARČIAUSIAI JŪSŲ ESANČIO KLUBO IR KARTU SU PALAIKANČIAIS BENDRAMINČIAIS KELIAUTI LINK SAVO TIKSLO!  
Dėl savo miesto klubo tapimo asociacijos „Diabeto IQ“ asocijuotu juridiniu nariu kreiptis į Dovilę Byčienę, tel. 8 605 03238, el. p. dovile@dia-iq.lt.  
Visos klubo „Diabeto IQ“ teikiamos paslaugos ir veiklos (konsultacijos, mokymai, nuotoliniai susitikimai, stovyklos) yra prieinamos visų  
asocijuotų klubų nariams, taip pat ir tiems nariams, kurie gyvena ten, kur lokalaus klubo nėra.  
Priklausymas tam tikro miesto klubui suteikia galimybę operatyviau susisiekti dėl reikiamos pagalbos ir bendrauti tiesiogiai, o ne nuotoliniu būdu.

DIABETO IQ

✉ info@dia-iq.lt

🌐 www.dia-iq.lt

📺 Diabeto IQ

📘 Diabeto IQ

🎵 diabeto\_iq

📷 diabeto.iq

Elektroninė  
leidinio  
versija

