

CUKRZYCA

- u osób starszych - częściej cukrzyca typu 2,
- niektórzy chorzy wymagają podawania insuliny,
- unikaj niedocukrzenia (hipoglikemii) tj. poziomu cukru we krwi < 70 mg%,
- utrzymuj poziomy cukru we krwi $90 - 160$ mg% ($5,0 - 8,9$ mmol/l), ale indywidualnie lekarz może zalecić wyższe poziomy cukru,
- spożywaj $4 - 6$ posiłków dziennie w regularnych odstępach czasowych,
- ograniczaj węglowodany proste (cukier z cukierniczki, miód, fruktoza, mleko słodkie), których spożywanie należy ograniczyć do minimum,
- słodziki mogą być stosowane w dawkach zalecanych przez producenta,
- pamiętaj! - owoce i soki owocowe zawierają dużo cukru fruktozy (nie ma soku bez cukru, jest tylko sok sztucznie nie dosłodzony cukrem z cukierniczki!),
- nie jedz więcej niż np. 2 jabłka (lub inne owoce) na dobę, traktując owoce jak posiłek,
- unikaj owoców suszonych (zawierają bardzo dużo cukru),
- nie każdy cukier jest słodki: 1 łyżka mąki = 2 łyżeczki cukru,
- ziemniaki wchłaniają się z jelit tak jak cukier z cukierniczki (możesz zjeść 2 Średnie ziemniaki na obiad),
- unikaj „panierek” – bułka to cukier,
- unikaj chrupkiego pieczywa, paluszków słonych,
- pamiętaj - cukier jest potrzebny w każdym posiłku!!! – dlatego zjedzenie posiłku składającego się np. z porcji mięsa i jajka jest błędem – tam nie ma cukru,
- w każdym głównym posiłku powinien znajdować się chleb lub ziemniaki, kasza, ryż,
- drugie śniadanie i podwieczorek mogą składać się np. z porcji owoców i jogurtu naturalnego, mleko także zawiera cukry proste: w 1 szklance mleka zawarte są 2 łyżeczki cukru,
- bez ograniczeń możesz jeść te warzywa, które rosną nad ziemią (poza groszkiem cukrowym i kukurydzą),
- ogranicz warzywa spichrzowe (marchew, korzeń pietruszki, seler, ziemniaki),
- jeśli to możliwe, spożywaj produkty nie nadmiernie rozdrobnione czy rozgotowane, gdyż spowoduje to większy przyrost cukru we krwi (makarony al dente, odgrzewane ziemniaki, odgrzewany ryż, kasze),
- poziomy cukru we krwi kontroluj przy pomocy glukometru, który powinien być sprzętem osobistym. Pomiary wykonuj na czczo i $1,5 - 2$ godzin po głównym posiłku,
- uwaga!!! jeżeli pacjent nie zje posiłku, albo zje za mało produktów zawierających węglowodany (cukry) – może wystąpić niedocukrzenie,
-

CUKRZYCA

OBJAWY NIEDOCUKRZENIA:

: pocenie się, niepokój, drżenie rąk, kołatanie serca, rozszerzenie źrenic, uczucie słabości, silne uczucie głodu, zaburzenia widzenia, czasem pobudzenie psychoruchowe, drgawki. U osób starszych mogą być słabiej nasilone. Koniecznie spożyj

2 – 4 tabletki (saszetki) glukozy (do kupienia w aptece), jest też glukoza sprzedawana w sklepach spożywczych (spożyj 2 – 4 łyżeczki), a następnie kanapkę np. z serem lub wędliną bez masła czy margaryny (tłuszcz spowalnia wchłanianie cukru),

- Uwaga!!! jeżeli chory straci przytomność w przebiegu niedocukrzenia, nie wolno podawać nic doustnie, wówczas konieczna jest interwencja pogotowia ratunkowego,
- u pacjentów z brakiem apetytu lub otępieniem, kiedy objętość przyjętego posiłku jest trudna do przewidzenia, należy rozważyć podawanie insuliny bezpośrednio po zakończonym posiłku, a nie przed posiłkiem, w dostosowanej do niego dawce,
- pamiętaj – u starszej osoby bardziej niebezpieczny jest za niski poziom cukru we krwi niż za wysoki,
- dbaj o właściwe nawodnienie organizmu - osłabienie odczuwania pragnienia u ludzi starszych prowadzi do odwodnienia, a w konsekwencji do przewlekłego zmęczenia i pogorszenia funkcji poznawczych.