

Soňa (mama osemročnej dcéry)

Dcérka mala v čase nástupu do školy diabetes už dva roky, takže aj my sme boli skúsenejší. Najmä vďaka čarovaniu so SJ sa nám podarilo vyriešiť viaceré situácie, ktoré sa nám zo začiatku zdali problematické:

1. Vyššia ranná glykémia:

- » Ak má dcérka ráno vyššiu glykémiu (10-11) a ide do školy, osvedčilo sa mi namiesto zvyšovania inzulínu upraviť SJ (napr. v deň, keď má telesnú a nechcem jej pridávať inzulín, aby náhodou nemala hypo) – stačí, keď jej *znížim raňajky o 0.25 SJ*. Toto množstvo je z hľadiska množstva zanedbateľné, keďže to zodpovedá 5 g žemle, ale z hľadiska glykémie významné, pretože pred obedom potom má obvyčajne glykémiu pod 10 (počet SJ na desiату nemením).
- » Ak má dcérka ráno glykémiu medzi 11 a 13, *upravujem SJ na raňajky (-0.25 SJ)* aj *na desiату (-0.25 SJ)*, na obed máva potom okolo 10 (v tomto prípade je to pre nás dobrá glykémia, pretože ak by klesla o viac ako o 5 mmol/l, mohlo by ísť o prudký pokles s následnou hyper reakciou). Ak má takúto rannú glykémiu cez víkend alebo inokedy, keď nejde do školy a je doma pod kontrolou, *pridávam jej pol jednotky inzulínu* a SJ na raňajky ani na desiату nemením.

Ranná glykémia	Inzulín pred raňajkami	SJ na raňajky	SJ na desiátu
< 9.9	bežná dávka inzulínu	bežné raňajky	bežná desiata
10.0 – 11.5	bežná dávka inzulínu	bežné raňajky – 0.25 SJ	bežná desiata
11.6 – 13.0 (keď ide do školy)	bežná dávka inzulínu	bežné raňajky – 0.25 SJ	bežná desiata – 0.25 SJ
> 11.6 (keď zostáva doma)	bežná dávka inzulínu + 0.5 jednotky	bežné raňajky	bežná desiata

2. Desiata:

- » *Zloženie desiatej:* Dcérka má na desiátu 2.5 SJ, zo začiatku som jej dávala celozrnnú žemľu za 1.8 SJ, malú sladkosť za 0.2 - 0.3 SJ a kúsok ovocia. Keď som zmenila pomer jednotlivých druhov sacharidov v rámci desiatej, glykémie pred obedom sa jej zlepšili – teraz má namiesto žemle vždy dva slnečnicové chlebičky Active (0.55 SJ), malú sladkosť a zvyšok miešané čerstvé ovocie, a vyhovuje jej to oveľa viac.
- » *Sladkosti:* Keď dcérka chodila do škôlky, sladkosti sme vôbec neriešili (raz za týždeň mali sladkú desiátu a obed, medzitým nejedli a olovraňovali doma). Keď ale začala chodiť do školy, vedela som, že bez sladkostí to nepôjde a som si istá, že keby nenosila aj ona niečo sladké, mala by glykémie vyššie, lebo by bola nešťastná. Na desiátu jej veľa sladkého nerobí dobre, urobili sme si preto *zoznam „málosacharidiek“*, t.j. sladkostí, ktoré obsahujú málo sacharidov ako celok a sladkostí, ktoré síce obsahujú sacharidov viac, ale keď sa to prepočíta na 1 ks, je to pre nás prijateľné. Nájdete ho pre inšpiráciu v dokumente „Čarujeme so sacharidovými jednotkami“ na stránke www.diabetikinfo.sk.

- » *Typ sladkostí podľa programu:* Dcéрка v rámci tretej prestávky chodievajú na cca 15 minút von. Z hľadiska pohybu to obvyčajne neriešim, ale ak napríklad kvôli počasiu von nejdú, máva pred obedom trochu vyššiu glykémiu ako inokedy. Samozrejme, nie vždy sa to dá vopred predpokladať, ale keď je to jasné už od rána, že prestávku strávia vo vnútri, dávam jej na desiatu *sladkosť z horkej čokolády*, a v tom prípade má obvyčajne glykémiu dobrú. Sladkosti z horkej čokolády nám pomáhajú aj vtedy, keď nemáme až také ideálne obdobie, glykémie dcérke totiž v porovnaní s inými sladkosťami veľmi nezvyšujú.
 - » *Bez sladkostí:* Keď sa glykémie s nami nechcú kamarátiť vôbec, zbytočne ich nepokúšame a na desiatu namiesto sladkostí dcérke radšej pribalím niečo slané – zoznam našich obľúbených slaných „málosacharidiek“ nájdete v dokumente „Čarujeme so sacharidovými jednotkami“ na stránke www.diabetikinfo.sk.
3. Olovrant: Dcéрка má v rámci družiny dva pohybové krúžky (futbal, pohybové hry) alebo chodia von a behajú, takže na olovrant si môžeme dovoliť odvážnejšie kombinácie ako na desiatu – vždy má ako základ ovocie a k tomu jej pridávam väčšinou sladké za 0.5 – 1 SJ (najradšej má keksíky z ovsených vločiek, müsli tyčinky alebo Kinder výrobky). Zvýšený pohyb robí zázraky, glykémie proti takémuto zloženiu olovrantu neprotestujú a držia sa pod 10 mmol/l.
 4. Piata hodina: Keď má dcérka 4 hodiny, vyučovanie im končí o 11:45, dostane inzulín a ide spolu s deťmi na obed, to presne zapadá do jej režimu. Ale dvakrát do týždňa majú 5 hodín, vtedy jej posúvam obed, aby nemusela ísť do jedálne sama. Riešime to tak, že si vždy po štvrtej hodine odmeria glykémiu, zavolá mi a podľa nameranej hodnoty jej pridám sacharidy na preklopenie dodatočných 45 minút. Osvedčilo sa mi tieto situácie si zapisovať – mám dva samostatné zoznamy (raz majú piatu hodinu telesnú, raz angličtinu, takže hodinu bez pohybu), v ktorých mám napísané, akú mala glykémiu pred hodinou, čo sme pridali a koľko mala po hodine. Na základe toho potom pri ďalších meraniach upravujem dávky jedla, ktoré potrebuje. Dcéрка nosí stále v taške krabičku „Náhradné jedlo“, v ktorej má tyčinky, jabĺčko nakrájané na plátky a drobné sladkosti, a z tej si vyberie, čo potrebuje.
Tieto zoznamy mi v priebehu posledných troch mesiacov školského roka (keď sme už zozbierali dostatok skúseností), umožnili úžasnú vec – podľa rannej glykémie, zloženia desiatej a predchádzajúcich porovnateľných situácií **bez merania** odhadnúť, čo treba pridať pred piatou hodinou tak, aby nás po nej pohľad na glukomer potešil. Dcéрке to, samozrejme, veľmi vyhovovalo a glykémie mala ukázkové.
 5. Prvá hodina telesná: Raz do týždňa má dcérka prvú hodinu telesnú. Po hodine majú len päťminútovú prestávku a má málo času na to, aby si ešte aj merala glykémiu (a z hodiny skôr odchádzať nechce, pretože telesná je jej najobľúbenejší predmet a každá minúta je pre ňu vzácna). Dohodla som sa s ňou preto tak, že v ten deň jej k desiatej vždy niečo pridám (napr. ryžového medvedíka) a ak majú telesnú, tak ho v rámci desiatej zje. Ak telesnú nemajú, nechá ho v desiatovej miske – v tomto sa na ňu, našťastie, dá absolútne spoľahnúť. „Prídavok“ k desiatej odhadujem podľa rannej glykémie v daný deň a predchádzajúcich skúseností, ktoré si tiež zapisujem – ak napríklad mala ráno glykémiu 6, k desiatej som jej pridala spomínaného ryžového macka a pred obedom mala 4, ďalší týždeň jej pri porovnateľnej glykémii pridám niečo, čo má sacharidov viac. Alebo ak mala ráno glykémiu 7, k desiatej som jej pridala čokoládové vajíčko za 0.5 SJ a na obed mala 8, viem, že sme to správne odhadli.

Monika (mama trinásťročnej dcéry):

Desiata: Dcéra má na desiatu 2 SJ, väčšinou nosí jogurt a syrové alebo paradajkové kolieska Racio Free Style (zn. Racio), prípadne jogurt a dia ego keksík, mliečnu ryžu dia z Kauflandu. No a keď má obed posunutý na 13:00, raňajkuje ovsenú kašu a na desiatu si zabalí chlieb alebo žemľu a ovocie.

Henrieta (mama desaťročnej dcéry):

Desiata: Dcéрке na desiatu najviac vyhovuje jabĺčko s malým keksíkom (ten obmieňam) alebo „Sýr a křup“ (pšeničné tyčinky s taveným syrom), toto máme overené, nerobí to neplechu.

Obed: Aby sme sa vyhli zbytočným problémom s posúvaním obeda, vymenila som dcérke obed a večeru – obed nosí suchý z domu, takže v čase, keď potrebuje obedovať, si odmeria glykémiu, pichne inzulín a naje sa aj počas vyučovacej hodiny (máme super učiteľku) a večeru má potom doma teplú. Tento systém nám veľmi vyhovuje.