

INZULÍN

Ranný inzulín

- Režim máme nastavený tak, že keď má dcéra ráno glykémiu medzi 6.5 až 9, dostane bežnú dávku inzulínu, bežné raňajky a bežnú desiatu, pred obedom potom máva glykémiu veľmi podobnú ako ráno.
- Ak sa dcéra zobudí s glykémiou okolo 5-6, dostane bežnú dávku inzulínu, ale musím *pridať SJ* k raňajkám (+0.25 SJ) aj k desiati (+0.25 SJ).
- Ak má dcéra 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 *znižím raňajky o 0.25 SJ*. Z hľadiska množstva je to zanedbateľné (u nás to zodpovedá 5 g žemle), ale z hľadiska glykémie významné, pretože pred obedom potom má obyčajne glykémiu pod 10 (počet SJ na desiatu nemením).
- Ak má dcéra ráno glykémiu medzi 11 a 13, *upravujem SJ na raňajky (-0.25 SJ) aj na desiatu (-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 desiatu nemením.
- A ak náhodou máme ráno glykémiu nad 13, to už musím riešiť zvýšením ranného inzulínu o pol jednotky (aj keď ide do školy), väčšinou potom raňajky ani desiatu nemením, ale pri vyšších glykémiiach uberiem ešte z raňajok 0.25 SJ.

Ranná glykémia	Inzulín pred raňajkami	SJ na raňajky	SJ na desiatu
5.0 – 6.0	bežná dávka inzulínu	bežné raňajky + 0.25 SJ	bežná desiata + 0.25 SJ
6.5 - 9.5	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) ALEBO >13 bez ohľadu na program	bežná dávka inzulínu + 0.5 jednotky	bežné raňajky (príp. - 0.25 SJ)	bežná desiata

Obedný inzulín

Dcéra sa stravuje v školskej jedálni, obedy máme kombinované (niekedy má celý vlastný, inokedy len prílohu, občas potrebuje prílohu odvážiť) – každé ráno jej pripravujem lístok pre kuchárku aj pre vychovávateľku, aby presne vedeli, čo bude jesť. SJ má teda stanovené vopred a neviem ich ovplyvniť v závislosti od výšky obednej glykémie (resp. nechcem do zabehnutého systému vnášať zbytočné zmätky). Keď totiž dcéra obeduje cez víkend doma a má pred obedom glykémiu okolo 10 mmol/l alebo vyššiu, upravujeme obedné SJ a/alebo obedný inzulín. V škole však takúto situáciu riešime len zvýšením obedného inzulínu. Dcéra zostáva poobede v družine, kde má obyčajne v čase hneď po obede viac pohybu, ako keby bola doma, preto sme si trochu posunuli hranicu, kedy robíme zmeny v režime – keď má pod 12 mmol/l, dostane obvyklú dávku inzulínu a obvyklé 4 SJ, nad 12 mmol/l pridávame pol jednotky inzulínu, obedné 4 SJ nemeníme.