

## STRAVOVANIE

### Desiata

Dcéra si pred desiadou glykémii v škole nemeria. Aby som jej mohla umožniť tento luxus, o to intenzívnejšie meriame glykémii pred desiadou počas víkendov a voľných dní. Podľa toho vieme, ako reaguje na konkrétne zloženie raňajok a cez týždeň to na základe skúseností odhadujeme.

*Zloženie desiatej:* Dcéra má na desiadu 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 významne zlepšili – teraz máva namiesto žemle dva slnečnicové chlebíky Active (0.55 SJ), malú sladkosť a zvyšok miešané čerstvé ovocie, a vyhovuje jej to oveľa viac. Skúšali sme už aj kombináciu ovocia a keksík za 0.8 – 1 SJ (napr. BeBe Dobré ráno), to sa jej glykémiami pozdávalo tiež.

*Sladkosti:* Keď dcéra chodila do škôlky, sladkosti sme vôbec neriešili (raz za týždeň mali sladkú desiadu a obed, medzitým nejedli a olovrantovali 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 desiadu jej hlavne v prvom ročníku veľa sladkého nerobilo 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](http://www.diabetikinfo.sk). Okrem toho sme dohodnuté tak, že mi vždy povie, ak chce mať niečo také, čo nosia deti, aby sme to vedeli zaradiť aj do jej jedálnička. Tento prístup sa mi osvedčil – dcéra je spokojná, že má rovnakú desiadu (príp. olovrant) ako ostatní a potajomky sladkosti nevyjedá.

*Typ sladkostí podľa programu:* Dcéra v rámci tretej prestávky chodievajú na cca 15 minút von. Najprv som jej skúšala pridať kúsok jablka, aby tento pohyb pokryl, ale zistila som, že jej to zbytočne zvyšovalo glykémii a že to riešiť nemusím. Ak ale napríklad kvôli počasiu von nejdú, máva pred obedom trochu vyššiu glykémii 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 desiadu *sladkosť z horkej čokolády*, a v tom prípade má obvyčajne glykémii dobrú. Sladkosti z horkej čokolády nám pomáhajú aj vtedy, keď nemáme až také ideálne obdobie, glykémie dcére totiž v porovnaní s inými sladkosťami veľmi nezvyšujú.

*Bez sladkostí:* Keď sa glykémie s nami nechcú kamarátiť vôbec, zbytočne ich nepokúšame a na desiadu namiesto sladkostí dcére radšej pribalím niečo slané – zoznam našich obľúbených slaných „málosacharidiek“ nájdete v dokumente „Čarujeme so sacharidovými jednotkami“ na stránke [www.diabetikinfo.sk](http://www.diabetikinfo.sk).

### Druhá desiata

Dcéra má režim nastavený tak, že by mala ísť na obed po štvrtej hodine. Keďže mávajú väčšinou päť hodín, potrebovali sme posilniť desiadu, aby vydržala až do neskoršieho obeda (chce obedovať spolu s ostatnými deťmi). Neosvedčilo sa mi pridávať sacharidy navyše k obvyklej desiatej – výsledkom síce bola dobrá glykémia pred obedom, ale krátko po zjedení posilnenej desiatej vyskočila pomerne vysoko. Preto sme vymysleli model „druhá desiata“, ktorý spočíva v tom, že v rámci desiatovej prestávky dcéra zje desiadu ako vždy (2.5 SJ) a ak majú päť hodín, po štvrtej hodine si dá „druhá desiadu“ (kúsok jablka a keksík). Takto má glykémie oveľa vyrovnanjšie.

Druhá desiata v praxi u nás vyzerala inak v prvom ročníku a inak teraz, preto uvádzam obidve skúsenosti ☺:

#### 1. ročník

Dcéra mala 5 hodín dvakrát do týždňa. Posúvala som jej obed, aby nemusela ísť do jedálne sama. Riešili sme to tak, že si vždy po štvrtej hodine odmerala glykémii, zavolala mi a podľa nameranej hodnoty sme pridali sacharidy na preklopenie dodatočných 45 minút. Osvedčilo sa mi tieto situácie si zapisovať – mala som dva samostatné zoznamy (raz mali piatu hodinu telesnú, raz angličtinu, takže hodinu bez pohybu), v ktorých som mala napísané, akú mala glykémii pred hodinou, čo sme pridali a koľko mala po hodine. Na základe toho som potom pri ďalších meraniach upravovala dávky jedla, ktoré potrebuje. Nosila stále v taške krabičku „Náhradné jedlo“, v ktorej mala tyčinky, jablčko nakrájané na plátky a drobné sladkosti, a z tej si vybrala, čo potrebovala.

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. Dcére to, samozrejme, veľmi vyhovovalo a glykémie mala hádam ešte lepšie ako predtým.

## 2. ročník

Keďže sme už na konci prvého ročníka glykémii pred piatou hodinou nemerali, dcéra bola automaticky nastavená na to, že v druhom ročníku to bude rovnako ☺. Priznám sa, rozumiem tomu, pretože ju to zdržiavalo a prestávka medzi štvrtou a piatou hodinou je len 10 minút. Päť hodín mávajú teraz v podstate každý deň. Systém sme si trochu upravili v tom, že druhú desiatu má každý deň rovnakú (jablko za 0.5 SJ a müsli keksík za 0.6 SJ) a glykémie regulujem pomocou raňajok a desiatej (t.j. podľa rannej glykémie upravujem SJ na raňajky a na desiatu tak, aby pred piatou hodinou mala glykémii pod 10). V rámci tohto modelu máme dve výnimky, obidve sa týkajú telesnej výchovy:

- raz majú telesnú *piatu hodinu*, v ten deň má druhú desiatu posilnenú tak, že dostane jablko za 0.5 SJ, ale keksík za 1 SJ (túto výnimku sme ešte, na základe praktických skúseností, zdokonalili tak, že tých 40 g jablka jej dávam nakrájaných na 2 plátky (jeden plátok má cca 10 g a druhý 30 g), aby sme boli pripravené, keby náhodou telesná nebola – v takom prípade zje len menší kúsok jablka (10 g) a keksík a glykémie to akceptujú),
- raz majú telesnú *tretiu hodinu*, v ten deň má druhú desiatu upravenú tak, že okrem 40 g jablka a štandardného müsli keksu jej do nej pridávam ešte dve piškóty (tento model je zase veľmi flexibilný – ak telesná nie je, v rámci druhej desiatej jednoducho tie piškóty nezje).

	Zloženie druhej desiatej	V krabičke zostane
Bežný deň	40 g jablka (0.5 SJ) + keks za 0.6 SJ	----
Telesná 5. hod.	TV bude: 40 g jablka (0.5 SJ) + keks za 1 SJ	----
	TV nebude: 10 g jablka (0.125 SJ) + keks za 1 SJ	30 g jablka
Telesná 3. hod.	TV bola: 40 g jablka (0.5 SJ) + 2 piškóty + keks za 0.6 SJ	----
	TV nebola: 40 g jablka (0.5 SJ) + keks za 0.5 SJ	2 piškóty

## Obed

Ako som už spomínala, vďaka ochote vedúcej školskej jedálne i kuchárov sa dcéra môže bez problémov stravovať v škole. Základom dobrých glykémii sú u nás ovsené vločky za 1 SJ (nasucho opečené na panvici, dcéra ich zbožňuje od malička), každý deň si ich so sebou nosí do jedálne a zje ich k polievke. Alternatívou sú nasucho opečené kocky celozrnnéj zeme. Takto viem, že hneď k polievke bude mať dcéra niečo, čo sa jej glykémii veľmi páči. Čo sa týka hlavného jedla, máme viacero kombinácií:

- sladké jedlá alebo ťažko počítateľné jedlá (napr. koložvárska kapusta, zapekané jedlá) nahrádzame vlastným obedom,
- ak majú ako prílohu cestoviny, knedľu alebo chlieb, má dcéra vlastnú prílohu z domu (celozrnné cestoviny, celozrnná zemia),
- ak sú prílohou zemiaky alebo zemiaková kaša, napíšem kuchárke na lístok, koľko jej majú odvážiť (rovnaký lístok dostáva aj vychovávateľka, aby aj ona vedela, čo a koľko má dcéra v ten deň na obed),
- sladké polievky alebo omáčky (napr. paradajkovú), rovnako ako strukovinové či zemiakové polievky počítame za 0.25 SJ,
- šaláty v školskej jedálni podľa rozhodnutia našich glykémii do obedných SJ započítavať nemusíme,
- kompóty si nosíme vlastné - veľmi sa nám osvedčilo zaváranie so stéviou: do malých pohárikov od detskej výživy som si odvážila ovocie za 1 SJ, pridali sme 2 tabletky stévie, doliali vodou a sterilizovali ako obvykle. Dcéra sa veľmi teší, že vždy môže zjesť celý kompót, tá veľkosť je hlavne do školy veľmi praktická.

Na obed chodí dcéra spolu s ostatnými deťmi, čo sa niekedy časovo nedá presne odhadnúť. Preto ak má glykémii okolo 5 alebo predpokladáme možné dozvuky pohybu po telesnej, ešte pred inzulínom si dá 1 piškótu (pre istotu, aby nemala hypo, kým začne obedovať). A s vychovávateľkou sme dohodnuti tak, že dcéra nemusí v jedálni čakať v rade a obed by mala dostať medzi prvými.

## Olovrant

Rovnako ako pred desiadou, ani pred olovrantom si dcéra glykémiiu nemeria. Máme odsledované, ako reagujú jej glykémie na rôzne prílohy (najviac sa im pozdávajú celozrnné cestoviny), podľa toho viem, kedy by mala dcéra olovrantovať a v tom čase prezvážam vychovávateľku, aby jej olovrant pripomenula.

Dcéra 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 desiadu – 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 výrobky zn. Milka, príp. Kinder). Zvýšený pohyb robí zázraky, glykémie proti takémuto zloženiu olovrantu neprotestujú a držia sa pod 10 mmol/l.

Sme však pripravené aj na situáciu, že zvýšený pohyb mať nebude (napr. nejdú von alebo nemajú krúžok) – našli sme riešenie, ktoré je prijateľné pre mňa aj pre ňu: štandardný olovrant má 2 SJ + každý deň jej k olovrantu pridávam keksík alebo čokoládku za 0.5 SJ na pohyb. Keď pohyb majú, zje všetko, čo má pripravené. Ak sa ale len hrajú vo vnútri v družine, dodatočnú 0.5 SJ nechá v olovrantovej krabicičke (ešte sa mi nikdy nestalo, že by ju v takom prípade zjedla). Takýto operatívny model veľmi vyhovuje jej glykémiam a je to jednoduchšie pre ňu aj pre mňa, pretože sa vieme zariadiť podľa jej skutočného programu.