

Soňa (mama osemročnej dcéry)

U nás si vieme pomerne úspešne s takýmto problémom poradiť vtedy, ak má dcérka hypo alebo prudký pokles glykémie (t.j. viac ako o 5 mmol/l v relatívne krátkom čase) pred obedom (pozri príklad č. 1) alebo pred večerou (pozri príklad č. 2), prípadne ak ho skombinujeme s pohybom (pozri príklad č. 3):

Príklad č. 1: Ak má dcérka vyrovnaný deň (žiadne hypo ani prudký pokles) a večer pred spaním glykémia okolo 6, dostane 5 jednotiek nočného inzulínu a na druhú večeru 230 ml mlieka (1 SJ) + tri tabuľky dia čokolády Milka. Ak má však pred prvou alebo pred druhou večerou hypo, dostane 1 dcl džúsu alebo hroznový cukor, príp. niečo na zajedenie, vtedy má pred spaním glykémia tiež okolo 6. Ak potom pred spaním dostane 5 jednotiek nočného inzulínu a 230 ml mlieka (t.j. len 1 SJ, žiadnu čokoládu navyše, napriek tomu, že má glykémia 6), do rána má vždy glykémia pod 10 a hyperglykémia sa neprejaví ani v priebehu nasledujúceho dňa. Ak by som jej však v takomto prípade okrem mlieka dala aj Milku (t.j. brala by som do úvahy len absolútnu výšku glykémie bez zohľadnenia toho, že mala predtým hypo), ranná glykémia by bola aspoň 15.

Glykémia pred spaním 6.0 mmol/l	Druhá večera	Glykémia ráno
Vyrovnaný deň	5 jednotiek Levemiru + 230 ml mlieka + 3 tabuľky Milky	☺
Hypo alebo prudký pokles pred 1. alebo 2. večerou	5 jednotiek Levemiru + 230 ml mlieka + 3 tabuľky Milky	☹
Hypo alebo prudký pokles pred 1. alebo 2. večerou	5 jednotiek Levemiru + 230 ml mlieka	☺

Príklad č. 2: Dcérka má za normálnych okolností na obed 4 jednotky rýchleho inzulínu a 4 sacharidové jednotky. Ak má pred obedom hypo, dostane 1 dcl džúsu alebo hroznový cukor, príp. niečo na zajedenie, po 20 – 30 minútach nezmenený obedný inzulín (4 jednotky), ale namiesto 4 SJ len 3.5 SJ. Pri takomto postupe má vždy pred olovrantom glykémia pod 10 a ďalšie glykémie v priebehu dňa aj noci vyrovnané a dobré (ak by sme nechali na obed 4 SJ, určite by mala hyperglykémia už krátko po obede).

Glykémia pred obedom pod 10 mmol/l	Obed	Glykémia pred olovrantom
Vyrovnaný deň	4 jednotky Actrapidu + 4 SJ	☺
Hypo alebo prudký pokles počas doobedia	4 jednotky Actrapidu + 4 SJ	☹
Hypo alebo prudký pokles počas doobedia	4 jednotky Actrapidu + 3.5 SJ	☺

Príklad č. 3: Ak má dcérka v priebehu poobedia hypo a potom intenzívny pohyb (napr. bicyklovanie), pri druhej večeri hypo neberiem do úvahy tak, ako je popísané v príklade č. 1,

pretože ak by som jej k večeri nepridala nič navyše, určite by mala ďalšie hypo v noci. V tomto prípade u nej dozvuky pohybu prevážia možné kontra na hypo, takže jej druhú večeru musím posilniť, ako keby hypo cez deň ani nemala.

Alenka (mama trojročnej dcéry):

Podarilo sa mi zistiť, koľko rýchlych sacharidov moja dcérka pri hype naozaj potrebuje tak, aby jej ďalšie glykémie boli dobré:

glykémia do 3,7: nedávam vôbec džús, dám zjesť banánik v čokoláde, sladkú nutelu a pod. (cca 0,5 - 0,75 SJ)

glykémia cca 3,5: 0,5 dcl džúsu

glykémia cca 2,5: 1 dcl džúsu

+ zjesť pomalé sacharidy cca 0,5 SJ

Tento model sa mi osvedčil - z vlastnej skúsenosti viem, že glykémia po podaní rýchlych sacharidov po hype by nemala byť vyššia ako cca 8.

Henrieta (mama deväťročnej dcéry):

Ak má dcérka hypo pred pichaním, dostane 1 dcl džúsu, po 30 – 60 minútach kontrolujeme, či sa glykémia zvýšila – ak áno, dostane normálnu dávku inzulínu a jedla, ak nie, dostane jedlo bez inzulínu. Ak má hypo v priebehu dňa, dostane 1 dcl džúsu, od tejto dávky nemá následne vysokú glykémiu.

Eubica (mama trinásťročnej dcéry):

Keď dcéra začína cítiť, že bude mať hypo, dá si trochu hrozna alebo džúsu s minerálkou. Pred tréningom si dáva banán, aby nemala hypo. Cukor nepoužívame, pretože jej glykémiu veľmi zvyšuje a niekoľko dní sme potom ako na húsenkovej dráhe (hypo-hyper).