

Skúsenosti rodičov

Lubka - mama 13ročnej dcéry:

Dcéra má trikrát do týždňa tréning výkonnostné plávanie – keď pláva, má, samozrejme, pumpu odpojenú cca 1,5 hodiny (počas celého tréningu). Hodinu pred plávaním zje obed (4 SJ), ale dáva si polovičnú dávku bolusu, inak by počas plávania mala hypo (aj keď má odpojenú pumpu). Keď má pred plávaním nízku glykémiu, dá si banán. Ak sa počas tréningu stane, že má hypo, vypije džús cca 2 SJ a pláva ďalej. Keď ide plávať a má glykémiu nad 15 mmol/l, po plávaní má cca 20 mmol/l, takže pri vyššej glykémii jej šport ešte zvyšuje glykémiu. Po dvoch hodinách sa jej glykémia sama upraví. Nedávame korekčný bolus.

Zuzka - mama 13ročnej dcéry :

Dcéra tancuje spoločenské tance. Teraz, keď máme oveľa väčšiu záťaž pred majstrovstvami, musíme ustriechnuť, aby išla na parket s glykémiou pod 8. Preto od rána riešime glykémiu dočasným bolusom a bazálom. Ak sa to dodrží, môže sa odpojiť od pumpy a tancovať 1.5 hodiny bez zvýšenia glykémie. Ale ak nie, musí tancovať s pumpou a dokonca sme už museli dávať počas tréningu dočasný bolus, lebo ak ide tancovať s glykémiou nad 10, určite bude glykémia ďalej stúpať. Musí dodržiavať pitný režim, inak glykémia ide opäť hore. No a na súťaži je to zložité, pretože musí byť odpojená a to riešime aktuálne podľa glykémie. Ak treba, dojedáme (ale len jablčko, aby nemala zatiaľčený žalúdok alebo džús). Nám sa neosvedčilo dopĺňať SJ pred tréningom, väčšinou to malo opačný efekt, glykémia letela hore aj napriek námahe. V takýchto prípadoch máme senzor, väčšinou má rovnú čiaru, maximálne odchýlku 1-2 mmol/l aj počas tréningu.

Danka – mama 13ročnej dcéry :

Dcéra hrá aktívne basketbal, každý deň má 1.5 hodinový tréning a v sobotu zápasy. Pred tréningom si zmeria glykémiu – ak má do 10, zje 0.5 - 1 SJ, väčšinou ovocie (napríklad hrozno alebo jablko) a pumpu zastaví. Ak má glykémiu nižšiu (medzi 5 a 7), dá si k ovociu aj keksík a zastaví pumpu. Ak má glykémiu vyššiu ako 10, tak len zastaví pumpu a nedá si žiadne sacharidy. Niekedy potrebuje dojsť aj počas tréningu – našťastie cíti hypo, takže hneď, ako treba, jedlo si pridá.

Mama sedemročnej dcéry :

Dcéra hrá futbal – v stredu máva tréning a každú nedeľu doobeda zápas. Je síce brankárka, takže sa veľa nenabehá, ale keď nehrajú na jej bránku, robí si kotrmelce, skáče a behá okolo brány. Popritom každý deň v záhrade hrá futbal, basketbal, behá a jazdí na bicykli, v škole cez prestávky hrá s chlapcami futbal. Najradšej by mala namiesto celého vyučovania len šport.

A jedno vyjadrenie na záver:

Odkedy dcére zistili diabetes, zintenzívnili sme tréningy a dostavili sa výsledky na poli športu (bola tretia na Majstrovstvách Slovenska vo svojej kategórii) aj v glykémiiach (posledný glykovaný hemoglobín sme mali 6.5%). Takže chcem povzbudiť všetky mamičky, nech deti športujú – budú lepšie glykémie a my budeme mať lepší pocit.