

DOLOČANJE ODMERKA INZULINA, POTREBNEGA ZA KRITJE OBROKA

Za določitev pravilnega odmerka hitro delujočega inzulina najprej ocenite količino ogljikovih hidratov v živilu. Dobljeno število delite z grammi ogljikovih hidratov, ki jih pokrije 1 enota inzulina (to izračunate s pomočjo "pravila 500"). Dobljeno število predstavlja potreben odmerek inzulina za kritje določenega obroka.

Primer: Večerjo ste ocenili s pomočjo metode štetja ogljikovih hidratov na 75 g ogljikovih hidratov. Pri izračunavanju inzulinsko ogljiko-hidratnega razmerja ste dobili rezultat 12. Če delite 75 z 12 dobite 6,25. Torej bo 6 enot inzulina zadostovalo za kritje večerje.

Večerja	75 g OH
Inzulinsko ogljiko-hidratno razmerje (po pravilu 500)	12
Odmerek inzulina	75 : 12 = 6,25

DOLOČANJE KOREKCIJSKIH ODMERKOV INZULINA PRAVILO 100

Kljub vsej skrbnosti in natančnosti pri metodi štetja ogljikovih hidratov in določanju potrebnega odmerka inzulina, boste občasno zaznali povišane vrednosti krvnega sladkorja. Višja vrednost krvnega sladkorja je običajno posledica napake pri izračunu.

Zelo težko je določiti količino ogljikovih hidratov v neznan jedi oz. določiti, kako bo vaše telo reagiralo na jed, katere sestave ne poznate. Na srečo je rešitev takšne situacije dokaj enostavna. Pomagate si lahko s korekcijskimi odmerki inzulina.

KOREKCIJSKO PRAVILO 100

- Izračunajte svoj celodnevni odmerek inzulina (npr. 50 E)
- 100 delite z celodnevni odmerkom inzulina (npr. 100/50)
- Dobljena vrednost vam pove za koliko mmol/L nižji krvni sladkor lahko pričakujete ob vbrizgu 1 E inzulina (npr. 2 mmol/L)

DOLOČANJE ODMERKA INZULINA, POTREBNEGA ZA ZNIŽANJE PREVISOKEGA KRVNEGA SLADKORJA

Za določitev pravilnega korekcijskega odmerka inzulina najprej določite, za koliko želite znižati krvni sladkor. Dobljeno vrednost delite s številom, ki ste ga dobili s pomočjo "pravila 100". Rezultat izračuna je potreben odmerek inzulina za želeno zmanjšanje krvnega sladkorja.

Primer: Test krvnega sladkorja 2 uri po obroku hrane je pokazal 14,3 mmol/L. Vaše ciljne vrednosti krvnega sladkorja znašajo 6-7 mmol/L, zato morate z dodatnim odmerkom inzulina znižati krvni sladkor za približno 7 mmol/L.

S pomočjo "pravila 100" ste ugotovili, da vam bo 1E inzulina znižala krvni sladkor za 2 mmol/L. Da boste dosegli ciljno vrednost krvnega sladkorja, si boste morali dodatno vbrizgati 3 E (natančneje 3,5 E) inzulina.

DOLOČITEV BAZALNEGA ODMERKA INZULINA

Bazalni odmerek inzulina bo določil vaš zdravnik. Določen odmerek inzulina potrebujete tudi, če preko dneva ničesar ne zaužijete! Tudi kasneje bo zdravnik tisti, ki bo prilagajal vaše odmerke inzulina.