

DOLOČITEV INZULINSKO OGLJIKO-HIDRATNEGA RAZMERJA PRAVILO 500, 300, 450

Zaužiti ogljikovi hidrati so glavni "krivec" za porast krvnega sladkorja, zato poskušajte z ustreznim odmerkom inzulina to preprečiti.

Odnos med količino ogljikovih hidratov in odmerkom inzulina, ki je potreben za njihovo kritje, imenujemo inzulinsko ogljiko-hidratno razmerje, ki se med posamezniki lahko nekoliko razlikuje. Odmerek inzulina, potreben za kritje določene količine ogljikovih hidratov v obroku, je odvisen od starosti, telesne teže, pa tudi trajanja sladkorne bolezni in njene urejenosti. Velja: "čim nižji je celodnevni odmerek inzulina, s katerim pokrijete obrok, tem večjo količino ogljikovih hidratov pokrijete".

Kakšno je vaše inzulinsko ogljiko-hidratno razmerje, vam bo pomagal izračunati vaš zdravnik ali edukator s pomočjo "pravila 500". Pravilo 500 se uporablja za izračunavanje inzulinsko ogljiko-hidratnega razmerja za mladostnike starejše od 12 letin odrasle.

PRAVILO 500

- Izračunajte svoj celodnevni odmerek inzulina (npr. 50 E)
- 500 delite s celodnevno odmerkom inzulina (npr. 500/50 E)
- Dobljena vrednost pove, koliko gramov ogljikovih hidratov pokrije 1 enota inzulina (npr. 10 g OH/1 E inzulina)

Kadar računate inzulinsko ogljiko-hidratno razmerje za majhne otroke, uporabite "pravilo 300". To pravilo je enako "pravilu 500", le da namesto števila 500 uporabite število 300.

Pri zdravljenju z inzulinsko črpalko, morate pri določanju celodnevnega odmerka inzulina sešteti vse bolusne odmerke v celem dnevu, celodnevno število enot bazalnega inzulina in za-časnega bazalnega inzulina (če je nastavljen). Če pa se zdravite z intenzivirano inzulinsko terapijo, seštejte vse odmerke hitro in dolgo delujočega inzulina.

Poznamo še eno izpeljanko tega pravila. To je "pravilo 450", ki ga uporabljamo za izračun inzulinsko ogljiko-hidratnega razmerja pri osebah, ki se zdravijo s standardnimi kratko delujočimi inzulinimi (npr. z Actrapidom).