

# Sladkorna bolezen pri ženskah

► doc. dr. **Mojca Lunder**, dr. med., Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni, UKC Ljubljana

**Sladkorna bolezen je kronična napredujoča bolezen, za katero je značilna povišana koncentracija sladkorja v krvi, ki je posledica zmanjšane izločanja inzulina iz trebušne slinavke oziroma motnje v delovanju inzulina.**

Pri ženskah se lahko pojavljajo različni tipi sladkorne bolezni; najpogostejša je sladkorna bolezen tipa 2, redkeje se pojavlja sladkorna bolezen tipa 1 ali drugi tipi. V času nosečnosti se lahko pojavi nosečnostna sladkorna bolezen, ki po porodu izzveni. V prispevku so natančneje opisani različni tipi sladkorne bolezni, ki se lahko pojavljajo pri ženskah.

## Najpogostejša: sladkorna bolezen tipa 2

Sladkorna bolezen tipa 2 je najpogostejša oblika sladkorne bolezni, ki se pojavi pri do 90 odstotkih oseb s sladkorno boleznijo. Njena pojavnost v zadnjih letih narašča. Povezana je z nezdravim življenjskim slogom (ki vključuje nezdrave prehranjevalne navade in pomanjkanje telesne aktivnosti), s čezmerno telesno težo ali debelostjo in z družinsko obremenitvijo. Ena od značilnosti sladkorne bolezni tipa 2 je odpornost perifernih tkiv na inzulin, zaradi česar ta ne more učinkovati, to pa privede do povišanja koncentracije sladkorja v krvi oziroma do sladkorne bolezni.

V zadnjem desetletju se starostna meja za pojav sladkorne bolezni tipa 2 niža. Pojav sladkorne bolezni tipa 2 je povezan s slabšo kvaliteto življenja, z razvojem kroničnih zapletov in z večjim bremenom za zdravstveni sistem.

Pri obvladovanju sladkorne bolezni tipa 2 je ključnega pomena sprememba življenjskega sloga oziroma strokovno imenovani »nefarmakološki ukrepi«, ki vključujejo zdrave prehranjevalne navade, redno telesno dejavnost in tudi znižanje telesne teže oziroma njeno normalizacijo. Če ti ukrepi ne zadostujejo, je potrebna uvedba različnih vrst zdravljenja, pri začetnih oblikah s tabletami, kasneje pa z injekcijami.

## Sladkorna bolezen tipa 1: potrebno doživljenjsko zdravljenje

Pri mlajših ženskah se lahko pojavi sladkorna bolezen tipa 1, pri kateri gre



Pri obvladovanju sladkorne bolezni tipa 2 je ključnega pomena sprememba življenjskega sloga.

za avtoimunsko uničenje celic trebušne slinavke, ki izločajo inzulin. Slednje vodi v absolutno pomanjkanje inzulina. Sladkorna bolezen tipa 1 se pojavlja veliko redkeje kot sladkorna bolezen tipa 2, in sicer je prisotna pri do desetini oseb s sladkorno boleznijo. Pri tej obliki sladkorne bolezni celice trebušne slinavke, ki izločajo inzulin, postopno propadejo. Zato pride do povišane koncentracije sladkorja (glukoze) v krvi oziroma razvoja sladkorne bolezni.

Pri sladkorni bolezni tipa 1 je potrebno doživljenjsko zdravljenje oziroma nadomeščanje inzulina. Pacientke si ga lahko vbrizgavajo v podkožje s pomočjo peresnikov ali pa gre za dovajanje inzulina v podkožje s pomočjo inzulinske črpalke. Nadomeščanje inzulina je življenjskega pomena, saj njegova prekinitev lahko vodi v življenje ogrožujočo diabetično ketoacidozo.

## Pozna avtoimuna oblika sladkorne bolezni (LADA)

Podobna oblika sladkorne bolezni tipa 1 je tudi pozna avtoimuna oblika sladkorne bolezni (LADA), ki najpogosteje

poteka podobno kot sladkorna bolezen tipa 1, le da se pojavi v odraslosti. To obliko sladkorne bolezni potrdimo z določitvijo protiteles proti trebušni slinavki v vzorcu krvi.

## Nosečnostna sladkorna bolezen

Sladkorna bolezen se lahko pojavi oziroma jo odkrijemo tudi v času nosečnosti. O sladkorni bolezni v nosečnosti govorimo, ko je koncentracija sladkorja v krvi v nosečnosti povišana. To ima lahko pomemben vpliv na razvoj ploda in potek nosečnosti, zato je njeno odkrivanje in zdravljenje zelo pomembno.

Najpogostejša oblika sladkorne bolezni v času nosečnosti je nosečnostna sladkorna bolezen oziroma gestacijski diabetes. Ta se pojavi in odkrije med nosečnostjo, po porodu pa izzveni. Je najpogostejša oblika sladkorne bolezni med nosečnostjo (pojavi se pri približno 75 odstotkih žensk s sladkorno boleznijo v nosečnosti).

Nosečnostna sladkorna bolezen večinoma nastane zaradi zmanjšane sposobnosti izločanja inzulina iz trebušne



slinavke med nosečnostjo oziroma zaradi večje odpornosti na inzulin (inzulinske rezistence) zaradi izločanja hormonov iz posteljice (placente).

Pri večini oseb že sprememba prehranjevalnih navad zadostuje za vzdrževanje sladkorja v krvi v območju priporočljivih vrednosti; pri nekaterih osebah pa je potrebna uvedba zdravljenja z insulinom.

Redkeje v času nosečnosti odkrijemo sladkorno bolezen tipa 1, 2 ali druge tipe (v do 20 odstotkih primerov).

Zanosijo lahko tudi ženske, ki so že pred nosečnostjo imele znano sladkorno bolezen (tipa 1, tipa 2 ali drugih tipov), kar je prisotno pri do 20 % žensk s sladkorno boleznijo v času nosečnosti. Med nosečnostjo je pri vseh oblikah sladkorne bolezni potrebno zdravljenje z insulinom, razen pri nosečnostini sladkorni bolezni lahko zadostuje že sprememba prehranjevalnih navad (kot je opisano zgoraj).

### Druge oblike sladkorne bolezni pri ženskah so redkejše

Poznamo tudi druge oblike sladkorne bolezni, ki se lahko pojavljajo pri ženskah, vendar so redkejše.

Sladkorna bolezen se lahko pojavi zaradi sprememb trebušne slinavke (tako imenovana pankreatogena sladkorna bolezen), kot so na primer tumorji in vnetja trebušne slinavke ter stanja po operacijah ali po poškodbah trebušne slinavke.

Sladkorna bolezen se lahko pojavi tudi ob zdravljenju zaradi drugih bolezni (npr. s kortikosteroidi, ob zdravljenju rakavih bolezni ipd.).

Sladkorna bolezen se lahko pojavi tudi v sklopu drugih bolezni endokrinih žlez, pri katerih pride do povečanega izločanja hormonov, ki delujejo nasprotno od inzulina, npr. pri Cushingovem sindromu zaradi povečanega izločanja kortizola.

Možen je pojav dedne oblike sladkorne bolezni, ki jo imenujemo monogenska oblika sladkorne bolezni (MODY). Pojavlja se zaradi okvare enega gena pri približno 1-2 odstotkih oseb s sladkorno boleznijo. Potrdimo jo s pomočjo genskega testiranja. V večini primerov je možno zdravljenje s tabletami.

**Ne glede na vrsto oziroma tip sladkorne bolezni je treba ob njenemu odkritju vse osebe uvrstiti v program celovite zdravstvene oskrbe in edukacije glede sladkorne bolezni ter osebo in njene svojce opolnomočiti za aktivno sodelovanje pri zdravljenju sladkorne bolezni.**

**Na ta način namreč omogočamo kar najboljšo urejenost sladkorne bolezni, s čimer preprečujemo pojav kroničnih zapletov sladkorne bolezni, ki močno vplivajo na kakovost življenja osebe s sladkorno boleznijo.**

Dodatna literatura: <https://diabetesatlas.org/>

## INTERVJU:

Ana Turšič, ženska  
s sladkorno boleznijo tipa 1

► Sergeja Širca

Še nikoli doslej nisem delala intervjuja v prisotnosti dveh majhnih otrok. Hčerki Ane Turšič, 36-letnice z Vira pri Domžalah, sta bili med pogovorom z nama. Kljub moji rahli zaskrbljenosti, ali se bova lahko v miru pogovarjali v prisotnosti 3-letne Ive in 6-letne Neže, je intervju uspel. Ana je namreč deklici usmerjala tako kot tudi sicer usmerja svoje življenje, ki ga že 24 let spremlja sladkorna bolezen tipa 1: mirno, a odločno in predvsem zelo nasmejana.

*Se spominjate obdobja, ko so vam povedali, da imate sladkorno bolezen?*

Zelo dobro. Stara sem bila 13 let in pol, bila sem v 7. razredu. Oktobra smo bili na sistematskem pregledu in je bilo še vse normalno. Decembra pa sem postala zelo utrujena in ves čas sem bila žejna. Poleg tega so mi v šoli padle ocene, ampak ker sem bila pač v zloglasnem 7. razredu, ko smo dobili nove predmete, sem mislila, da je pač to to.

Tako se je začelo. Mami me je gnjavila, zakaj toliko pijem. Pa shujšala sem, kar se mi je pri 13 letih seveda zdelo ful dobro. Potem so se mi po ustih naredile afte.

Prelistala sem družinski rdeči zdravstveni leksikon. Svoji sestri sem rekla: »Ej, mislim, da imam sladkorno bolezen.« To se mi ni zdelo zelo hudo. Takrat še nisem vedela kaj dosti o tej bolezni, zato sem mislila, da bi jo lahko obvladovala s tabletami – tako kot moj dedi, ki je imel sladkorno bolezen tipa 2. Na injekcije pa nisem bila pripravljena.

Prišel je dan, ko se je mama odločila, da moram k zdravniku. Dala sem kri in ko sva šli nazaj po izvide, sem prvič videla svojega pediatra resnega. Čakal me je rešilec: in spraševali so me, če bom lahko v njem sedela. Nič mi ni bilo jasno: pravkar sem peš prišla v zdravstveni dom, zdaj pa zame pripravljajo nosila ... Z mami sva šli domov iskat mojo ščetko in pižamo. Takrat sem prvič v življenju videla svojega dedka jokati.

Odpeljali so me na staro pediatrijo na Vrazov trg. Te, prve dni imam v zelo živem spominu. Bil je ponedeljek, 20. de-

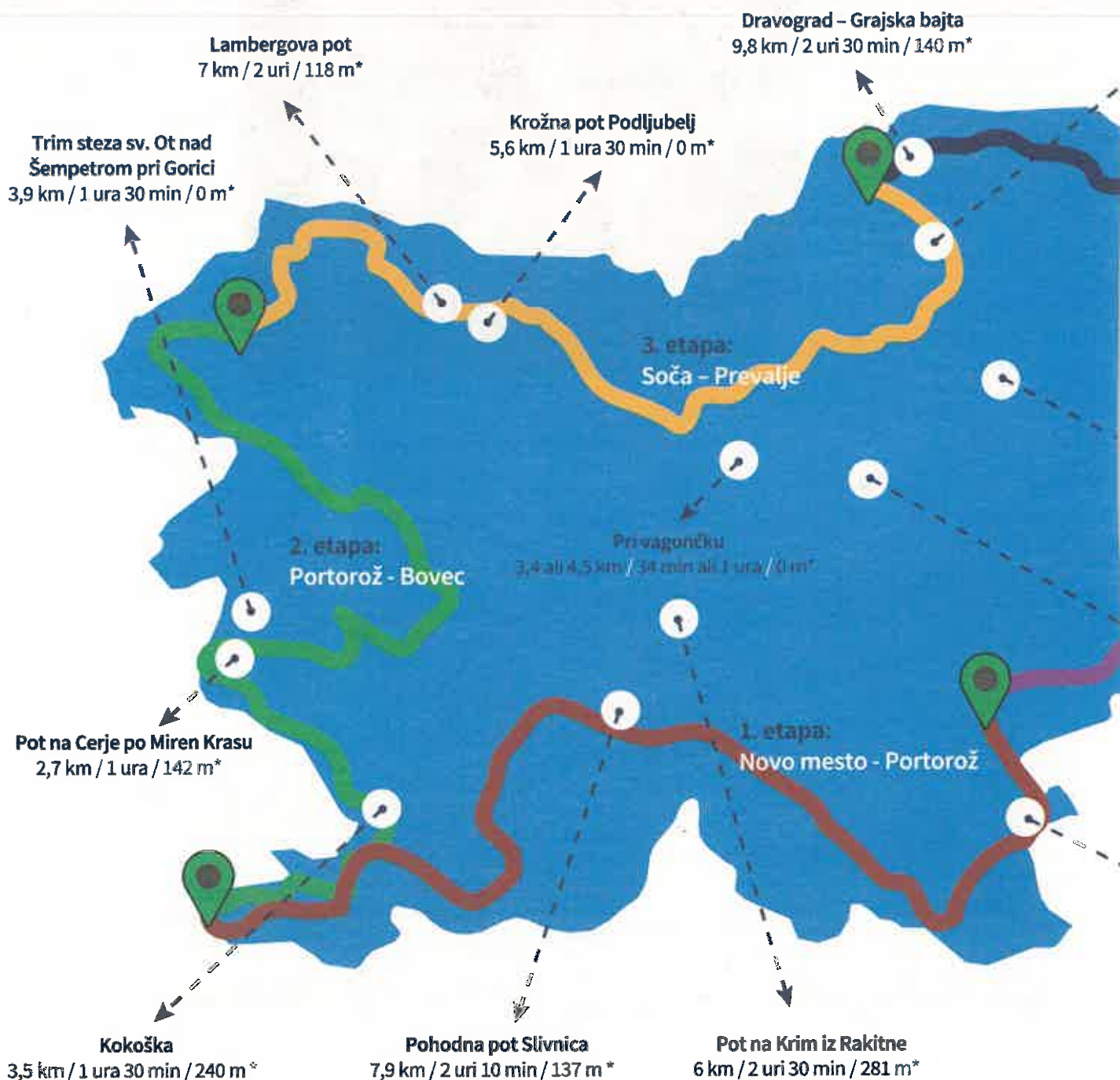


Foto: ARHIV DD MOZIRJE



# Otvoritev akcije

Letos akcijo #DarujemKilometre pripravljamo v sodelovanju s Kolesarskim društvom Dobrodelno okoli Slovenije (DOS). Organizator DOS-a, Krčan Dami Zupi, bo letos že četrto leto zapored s kolesom obkrožil Slovenijo. Z akcijo, ki jo bomo otvorili 1. maja v Novem mestu, bomo zbirali sredstva za nakup koles za otroke iz socialno ogorženih družin. Vabljeni k darovanju sredstev ali kilometrov s kolesom, tekom in s pohodi. Izberete lahko poljubno pot ali eno izmed 15 izbranih pohodnih točk.



\*višinski metri

# #darujemkilometre!



## Kako lahko letos #darujemkilometre?

Tudi letos lahko še vedno objavljate fotografije na Facebooku, Instagramu vaših športnih aktivnosti in jih opremite s ključnikom #darujemkilometre in pripišete število opravljenih kilometrov. Če se boste odpravili do ene izmed 15 pohodniških točk #darujemkilometre, pa je postopek sledeč:

### ČE UPORABLJATE FACEBOOK

- Odpravite se do ene izmed 15 pohodnih točk.
- Na cilju se fotografirajte ob plakatu z znakom #darujemkilometre.
- Na Facebooku objavite fotografijo in objavo označite z:
  - lokacijo;
  - pripišite število opravljenih kilometrov in ključnik #darujemkilometre; ter
  - v objavi označite FB spletno stran @Zveza društev diabetikov Slovenije.

### ČE NE UPORABLJATE FACEBOOKA

- Odpravite se do ene izmed 15 pohodnih točk.
- Na cilju se fotografirajte ob plakatu z znakom #darujemkilometre.
- Fotografijo lokacije skupaj s številom opravljenih kilometrov pošljite na [zdds@siol.net](mailto:zdds@siol.net).

Podrobne opise poti si oglejte na naši spletni strani [www.diabetes-zveza.si/pohodne-poti/](http://www.diabetes-zveza.si/pohodne-poti/).

Vse pa prosimo, da kilometre tudi sami vpisujete v obrazec na naši spletni strani: [www.diabetes-zveza.si/porocanje-o-darovanih-km/](http://www.diabetes-zveza.si/porocanje-o-darovanih-km/).





# Spanec je boljši kot žganec (slovenski pregovor)

► Sergeja Širca

V marcu med drugim obeležujemo tudi svetovni dan spanja (letos 17. marca). Čeprav načeloma vsi vemo, kako zelo pomemben je dober spanec, so prav ure spanja pogosto tiste, ki jih od vseh 24 ur dneva najhitreje žrtvujemo, da nam le uspe opraviti vse vsakodnevne obveznosti.

Za dober spanec so pomembni **trajanje** (dolžina spanja mora biti prilagojena starosti in potrebam), **kontinuiteta** (spanje mora biti neprekinjeno in nerazdrobljeno) in **globina spanja** (le dovolj globok spanec obnavlja).

Dobro spanje je ključnega pomena za zagotavljanje kakovostnega življenja, saj prinaša številne koristi za naše zdravje: **izboljšuje našo odpornost in imunske odzive** (kar je pomembno pri preprečevanju okužb, rakastih obolenj in ostalih kroničnih nenalezljivih boleznih, znižuje krvni tlak in blagodejno vpliva na srce in ožilje), **krepi vrsto možganskih funkcij** (vključno s sposobnostjo za učenje, pomnjenje ter sprejemanje logičnih odločitev in dobrih izbir), **krepi našo telesno pripravljenost in energijsko bilanco, dobrodejno vpliva na naše duševno zdravje in čustveno razpoloženje** (kar omogoča, da se zbrano in trezno lotevamo družbenih in umskih izzivov) ter **izboljšuje presnovo telesa** (uravnava količino inzulina in glukoze, tek in telesno težo, ohranja bogat mikrobiom črevesja). Spanje je najučinkovitejši način vsakodnevne uravnavanja telesnega in duševnega zdravja v vseh življenjskih

obdobjih. Dobro spanje je vir dobrega počutja in temelj zdravega načina življenja ter varnosti pri delu in v prometu.

## Slovinci premalo spimo

Zadnje raziskave, ki jih je izvedel Nacionalni inštitut za javno zdravje (Z zdravjem povezan življenjski slog), kažejo, da glede na priporočila za odrasle (od 7 do 9 ur spanja dnevno) v Sloveniji dovolj dolgo spi le tretjina odraslih (33 % moških in 37 % žensk med 18. in 74. letom starosti) in le nekaj več kot petina (HBSC) otrok in mladostnikov (9 ur ali več na noč). S starostjo delež mladostnikov, ki med tednom spi skladno s priporočili, upada.

Preverjali so tudi subjektivna stališča o kakovosti spanja v času epidemije covid-19 (SI-Panda, marec 2021) med odraslimi. Raziskava je pokazala, da se je pri 60 % anketirancev kakovost spanja v primerjavi z obdobjem pred epidemijo poslabšala.

Raziskava o spanju slovenskih študentov v času epidemije covid-19 (Oddelek za psihologijo, FF UM in Laboratorij za motnje spanja, UKCLJ, 2021) je pokazala, da se je med epidemijo poslabšala kakovost in urejenost spanja pri številnih slovenskih študentih. Rezultati zadnjega merjenja kažejo, da je v obdobju druge uradno razglašene epidemije v Sloveniji slabšo kakovost spanja v primerjavi z obdobjem pred epidemijo doživljalo 41 % študentov, več kot polovica študentov (52 %) pa je poročala o poslabšanju urejenosti ritmov budnosti in spanja. Študenti, ki so poročali o slabši kakovosti spanja, so doživljali tudi več stresne, depresivne in anksiozne simptomatike. Obenem je raziskava pokazala tudi, da je upoštevanje načel dobre higiene spanja povezano z doseganjem boljše kakovosti spanja med epidemijo covid-19.

Pandemija covid-19 je močno povečala pojav kronične nespčnosti v splošni populaciji. Poleg zdravstvene in gospodarske situacije je na porušeno spanje vplivalo tudi šolanje in delo od doma, ki je še dodatno poslabšalo ritem spanja in budnosti. Predvsem pri dijakih in študentih se je povečalo ležanje v postelji podnevi in narasla uporaba elektronskih naprav pred spanjem. Z neurejenim ritmom spanja se porušijo tudi drugi cirkadiani ritmi, kar lahko vodi v različne kronične bolezni. Zato je potrebno za kvalitetno spanje skrbeti tudi v času dela od doma, saj nam le primeren cirkadiani ritem spanja in budnosti omogoča dobro psihofizično delovanje.

Pomanjkanje spanja je povezano s slabšo kakovostjo življenja in slabšim počutjem ali razpoloženjem, s poškodbami, kroničnimi boleznimi, duševnimi boleznimi, povečanimi stroški zdravstvenega varstva in izgubo delovne produktivnosti, zaradi česar ga v svetu obravnavajo kot javnozdravstveni problem.

(Povzeto po gradivih Nacionalnega inštituta za javno zdravje)

**10 PRIPOROČIL ZA ZDRAVO SPANJE ODRASLIH**

1. Vstaneš vsako jutro ob istem času, tudi ob vikendih in dopustih.
2. Otihaš se vsako noč ob istem času, tudi ob vikendih in dopustih.
3. Izbogajš kofein, alkohol in težka hrana pred spanjem.
4. Izbogajš pregledanje telefonov, televizorja in računalnika pred spanjem.
5. Izbogajš sieste, če nisi utrujen, pred spanjem.
6. Redno se ukvarjaš s športom, vendar ne pred spanjem.
7. Ustvariš si rutino pred spanjem, ki vključuje prijetne aktivnosti.
8. Uporabiš posteljo samo za spanje in spolni odnos.
9. Uporabiš posteljo samo za spanje in spolni odnos, ne za delo ali branje.
10. Zjutraj se zbudiš brez alarma, če nisi utrujen.

Vir: preglednica NIJZ, 2021. Iz: NIJZ, marec 2021

# Parodontalna bolezen – šesti zaplet diabetesa

► Tea Šket Strajničak, dr. dent. med.

Parodontalna bolezen, to je vnetje in propad dlesni in obzobnih tkiv, poslabša urejenost sladkorne bolezni, zato velja za šesti zaplet diabetesa. Obratno tudi diabetes pospeši propadanje tkiv pri parodontalni bolezni, zato je sladkornega bolnika treba poučiti, da je skrb za ustno zdravje del skrbi za dobro urejenost diabetesa.

Sladkorna bolezen (diabetes) je kronična bolezen, ki vpliva na mnogo tkiv po vsem telesu, tudi v ustih. Znaki so suha, pekoča usta, manjše izločanje sline, slabo celjenje ran, glivične okužbe, krvavitev iz dlesni in parodontalna bolezen. Vnetna rana je pri napredovali parodontalni bolezni v velikosti cele dlani, gre za ogromno kronično rano, ki se bo zaradi diabetesa še težje zacelila. Napredovanje parodontalne bolezni je hitrejše in zelo moti uravnavanje sladkorja v krvi (glikemijo). Diabetiki z napredovalo parodontalno boleznijo dokazano ne morejo imeti urejene glikemije.

Kot del zdravljenja sladkorne bolezni se pri bolnikih opravi zobozdravstveni pregled dlesni in obzobnih tkiv, morebitna parodontalna rana pa se oskrbi. Vzrok za

nastanek vnetja obzobnih tkiv je plak ob robu dlesni, zato je čiščenje plaka prvi korak pri zdravljenju obzobnih tkiv. Plak ob robu dlesni se odstranjuje z vsakodnevnim ščetkanjem ob robu dlesni z mehko, gosto ščetko in čiščenjem medzobnih prostorov z medzobnimi ščetkami. Ob tem kot kemično podporo pri zdravljenju obzobnih tkiv svetujemo uporabo paste ali ustne vode s klorheksidinom in drugimi učinkovinami.

V Curaproxovi liniji Perio plus so ustne vode, pasta in gel, ki so pri zdravljenju parodontalne bolezni namenjeni prav kemični podpori s klorheksidinom. Zaradi kombinacije z naravnim antioksidantom CitroX® so izdelki učinkovitejši že pri manjši koncentraciji klorheksidina in so za uporabo varnejši od izdelkov, ki kot

aktivno učinkovino vsebujejo le klorheksidin. Ustna voda Perio plus balance, pasta Support in gel Focus imajo dodano še hialuronsko kislino, ki pospešuje obnavljanje tkiv in tako pospeši tudi celjenje parodontalne rane. Dodane sestavine izdelajo zaščitni film na zobeh in ustni sluznici ter tako znanstveno dokazano preprečujejo nastajanje plaka, zmanjšajo plast že obstoječega plaka na zobeh in število bakterij, ki povzročajo vnetja obzobnih tkiv, tako da delujejo zaščitno na več ravneh. So prijetnega okusa, ne vsebujejo alkohola in ne vplivajo na zaznavanje okusa in raven sladkorja v krvi, zato so primerne za tudi diabetike. Perio plus bo v kombinaciji z ustrezno ustno higieno pripomogel k (znova) zdravim dlesnim.

OGLASNO SPOROČILO

DOKAZANO  
UČINKOVITEJŠA  
ZAŠČITA OB  
TEŽAVAH  
V USTIH

NI VSEENO,  
KAJ IZBERETE



www.curaprox.si

SWISS PREMIUM ORAL CARE



## Omega-3 maščobne kisline

Maščobe so nujno potrebne za delovanje našega telesa, saj so toplotni zaščitnik organizma, del celičnih membran in predstopnja različnih hormonov. Predstavljajo tudi topila za maščobno topne vitamine, kot so D, E, K in A. V živilih in jedeh pa so nosilci arome in okusov.

Med vsemi hranili vsebujejo maščobe največ energije (1 g maščob = 9 kcal oz. 37 kJ), zato čezmerno uživanje maščob predstavlja večje tveganje za previsok energijski vnos. To lahko vodi v povečano telesno maso in nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni, predvsem bolezni srca in ožilja.

V prehrani odraslih velja priporočilo, da se maščobe uživa v zmernih količinah. Skupne maščobe naj bi predstavljale od 20 do 30 % dnevno zaužite energije. Prednost naj imajo nenasičene maščobe (hladno stiskana rastlinska olja, oreščki, semena, avokado ...). Nasičene maščobe (kokosova in palmova maščoba, maslo, mlečna smetana, ma-

stno meso, predelani mesni izdelki, kot so salame, klobase, hrenovke in mesni siri, ocvrta hrana, piškoti, čokolada ...) naj bodo na jedilnikih v čim manjših količinah, transmaščobam pa se poskusimo izogniti.

Nenasičene maščobne kisline so pri sobni temperaturi v tekočem agregatnem stanju. Izjema je margarina, pri kateri se trdo agregatno stanje doseže s tehnološkimi postopki. Hranimo jih v temnem in hladnem prostoru, steklenica pa naj bo čim bolj neprodušno zaprta.

### Omega-3 maščobne kisline imajo dobre učinke na zdravje

Omega-3 maščobne kisline so vrsta nenasičenih maščobnih kislin. Spadajo med esencialne maščobe, kar pomeni, da jih telo ne more narediti samo, zato jih moramo v telo vnesti s hrano. V večini jih najdemo v živilih rastlinskega izvora, nahajajo pa se tudi v mastnih morskih ribah, kot so sardine, slanik, losos in skuša. Prav zato se priporoča uživanje

rib vsaj enkrat tedensko. V največjih količinah se omega-3 maščobne kisline nahajajo v nekaterih rastlinskih oljih, kot so laneno, konopljino in orehovo olje ter olje oljne ogrščice.

Dokazano je, da ima višji dnevni vnos omega-3 maščobnih kislin pozitivne učinke pri uravnavanju krvnega tlaka in količine trigliceridov v krvi. Poleg tega imajo omega-3 maščobne kisline v primernih količinah tudi druge dobre učinke na zdravje. Pozitivno delujejo pri delovanju možganov in vida in zavražajo nastanek vnetnih procesov v telesu. Prav tako blago vplivajo na razvoj ploda v zgodnji nosečnosti. Manjša je tudi verjetnost rakavih obolenj in avtoimunskih bolezni.

Nadomeščanje nasičenih maščob z nenasičenimi ima tako dokazano pozitivne učinke za naše zdravje. Poskusimo jih v čim večji meri vključiti v našo prehrano, ne pozabimo pa, da tudi pri zdravih maščobah ne smemo pretiravati s količino.

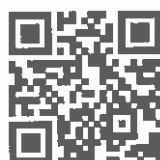
Odkrijte preprost način uporabe barv pri obvladovanju sladkorne bolezni!



Kazalnik razpona ColourSure® Dynamic vam omogoča prepoznati, kdaj se vrednost glukoze v krvi približuje spodnji ali zgornji mejni vrednosti, da lahko ukrepate, še preden so vrednosti izven ciljnega območja.

Za takojšnje odločitve glede zdravljenja vedno upoštevajte trenutni rezultat meritve. Preden znatno spremenite zdravljenje sladkorne bolezni, se pogovorite s svojim zdravstvenim strokovnjakom.

OneTouch® Verio Reflect® >



ColourSure®  
PLUS

Medis-M