



Інструкції для діабетиків щодо підготовки до тесту

Для людей з діабетом ваш тест змусить вас пропустити їжу, і це змінить ваш звичайний план харчування. Вам потрібно буде переконатися, що ви дбаєте про рівень глюкози в крові. Вам потрібно буде дотримуватися інструкцій, наведених у цьому тексті, дотримуючись інструкцій «Щоденна підготовка до тесту».

Є кілька речей, про які слід пам'ятати, готуючись до тесту.

- Перевіряйте рівень глюкози в крові перед усіма прийомами їжі та перед сном за день до тесту та в день тесту.
- Перевіряйте рівень глюкози в крові, якщо у вас є ознаки низького або високого рівня цукру в крові.
 - рівня цукру в крові.
 - Ознаками низького рівня цукру в крові є: голод, тремтіння, нервозність, пітливість, запаморочення, сонливість, розгубленість, тривога та слабкість, а також вам важко розмовляти.
 - Ознаками високого рівня цукру в крові є: сухість у роті; відчуття спраги; доводиться багато виділяти сечі або мочитися; зір затуманюється; відчуття втоми; відчуття сонливості; втрата ваги; більше відчуття голоду, ніж зазвичай.
- Переконайтеся, що тест запланований на початок дня. Таким чином, ви зможете їсти після нього та приймати ліки якомога ближче до звичайного часу.
- Обов'язково зателефонуйте до нашого офісу, якщо у вас виникнуть запитання щодо підготовки до тесту.

Ви повинні споживати не більше 45 грамів вуглеводів під час їжі та не більше 15-30 грамів вуглеводів під час перекусів.

Ось кількість вуглеводів у деяких продуктах харчування та напоях.

Їжа та напої, що містять вуглеводи	К-ть вуглеводів
Яблучний сік (4 унції)	15
Сік білого винограду (4 унції)	20
Спортивні напої (8 унцій.)	14
Желе, звичайне/солодке (1/2 чашки)	15
Фруктове морозиво (читайте етикетки)	15
Італійське морозиво, не щербет (читайте етикетки)	30
Цукор (1 чайна ложка або 1 пакетик)	4
Прозорий поживний напій <i>Enlive</i>	52
Прозорий поживний напій <i>Resource Breeze</i>	53

Їжа та напої, що не містять вуглеводів

Знежирений бульйон, бульйон або консоме	Кава, але без вершків і молока
Прозора дієтична сода, наприклад 7-Up	Чай, несолодкий або дієтичний
Дієтична кола	Зельцер, ароматизована вода

Важливо пам'ятати

- Усі напої, соки, желе і фруктове морозиво мають бути прозорими, одноколірними або жовтими.
- Вони **не** мають бути червоними, синіми, фіолетовими або помаранчевими.

1 день ((дата): _____) перед тестом

Пам'ятайте, що вам потрібно дотримуватися інструкцій «Щоденна підготовка до тесту», а також цих інструкцій. У цей день ви питимете лише прозорі рідини.

Якщо ви приймаєте:	Ранок	Обід/Вечеря	Перед сном
Таблетки, які ковтаєте, або Byetta	Приймайте звичайну дозу	Не приймайте	Не приймайте
Lantus, Levemir або інсулін NPN	Приймайте звичайну дозу		Приймайте пів (1/2) звичайної дози
Humalog, Novolog, Apidra або звичайний інсулін	Приймайте пів (1/2) звичайної дози	Приймайте пів (1/2) звичайної дози	Не приймайте
Інсулін 75/25 або 70/30	Приймайте пів (1/2) звичайної дози	Приймайте пів (1/2) звичайної дози	Не приймайте

День ((дата): _____) тесту

Якщо ви приймаєте:	Ранок	Обід/Вечеря	Перед сном
Таблетки, які ковтаєте, або Byetta	Не приймайте	Приймайте, якщо ви пройшли тест і їсте	Приймайте звичайну дозу
Lantus, Levemir або інсулін NPN	Приймайте пів (1/2) звичайної дози		Приймайте звичайну дозу
Humalog, Novolog, Apidra або звичайний інсулін	Не приймайте	Приймайте, якщо ви пройшли тест і їсте	Приймайте звичайну дозу
Інсулін 75/25 або 70/30	Не приймайте	Приймайте, якщо ви пройшли тест і їсте	Приймайте звичайну дозу