

# Začínáme s inzulínem: Komplexní průvodce pro pacienty

Průvodce k mistrovství nad vlastním tělem a udržení plnohodnotného života.

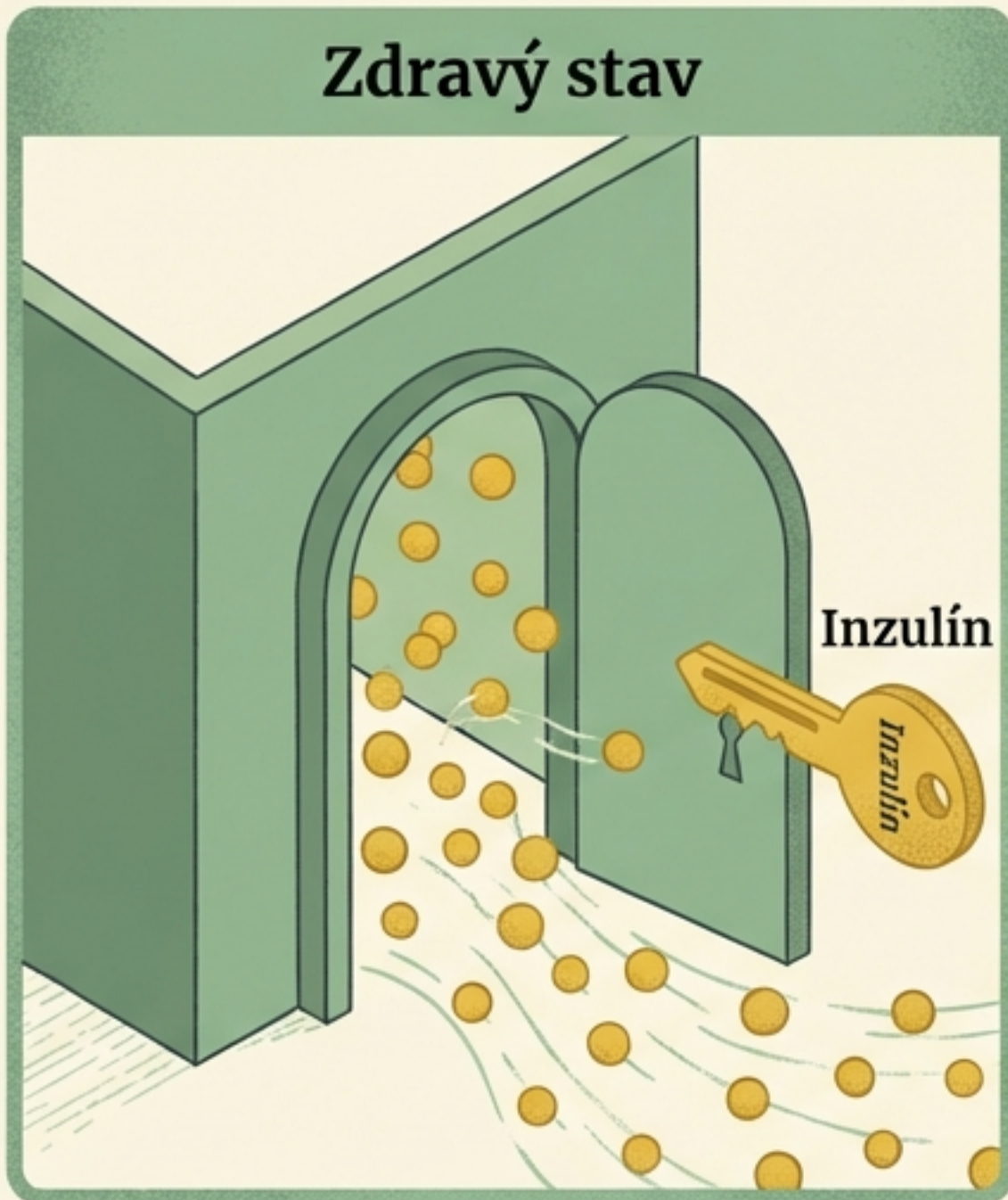
Tato příručka slouží jako váš odborný průvodce. Provedeme vás technikou aplikace i nezbytnými souvislostmi, které vám pomohou udržet diabetes pod kontrolou.

Based on content by a nutritional therapist and education specialist.

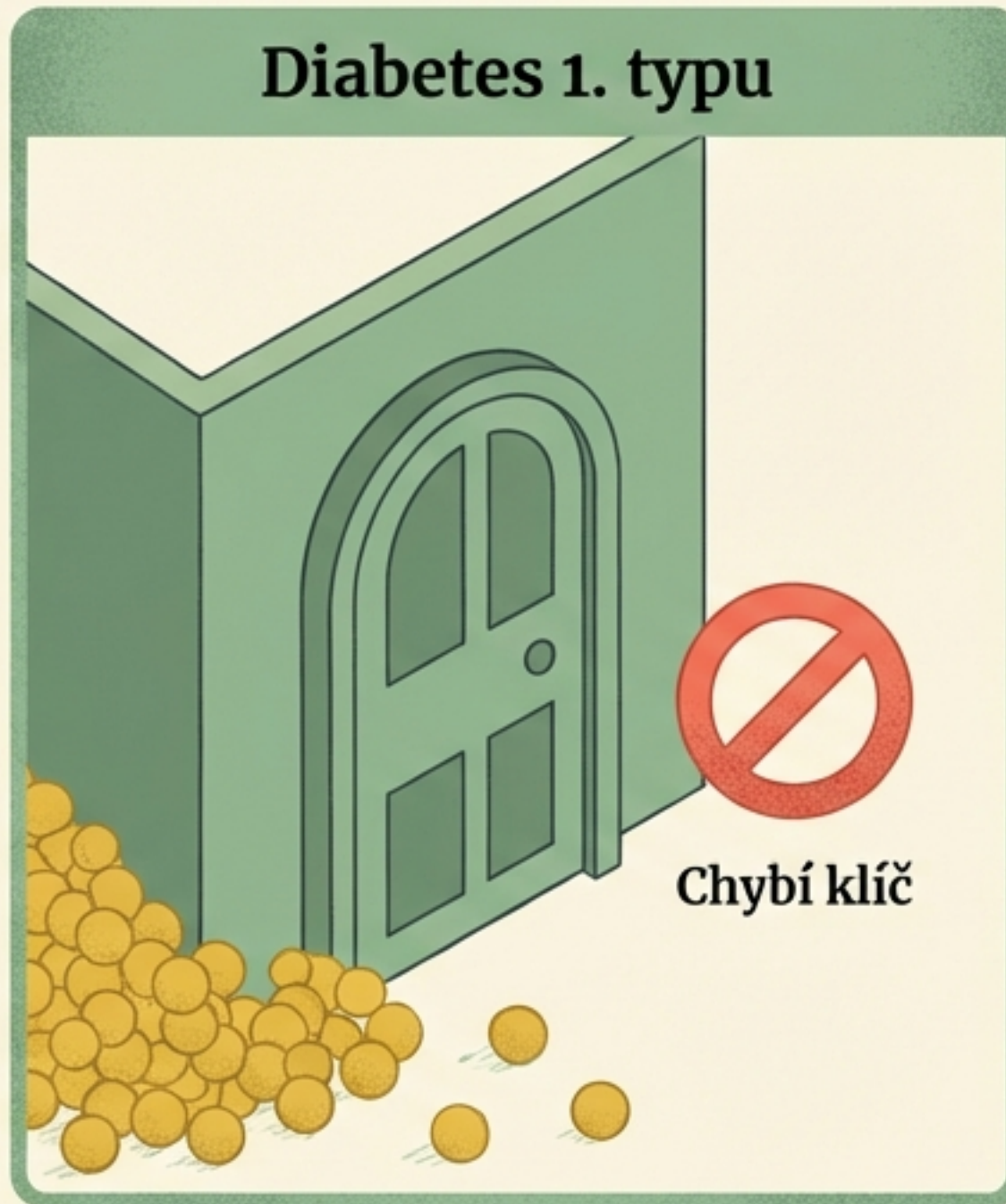


# Jak to funguje: Klíč k buňkám

Zdravý stav



Diabetes 1. typu



Diabetes 2. typu



Thirst  
(Žízeň)



Urination  
(Močení)

Inzulín je klíč, který otevírá buňky pro energii.

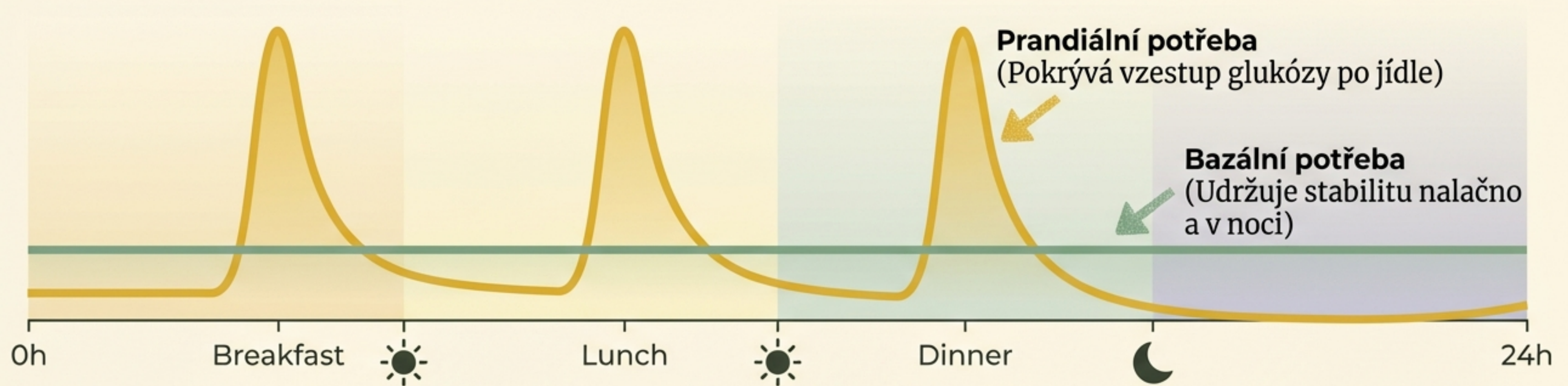


Fatigue  
(Únava)



Vision  
(Zrak)

# Inzulín: Palivo pro život (24/7)



## Prandiální (Jídlo)

- 🕒 **Human:** Nástup 30-60 min / Trvání 3-6h
- 🕒 **Analog (Moderní):** Nástup ~15 min / Trvání 2-4h

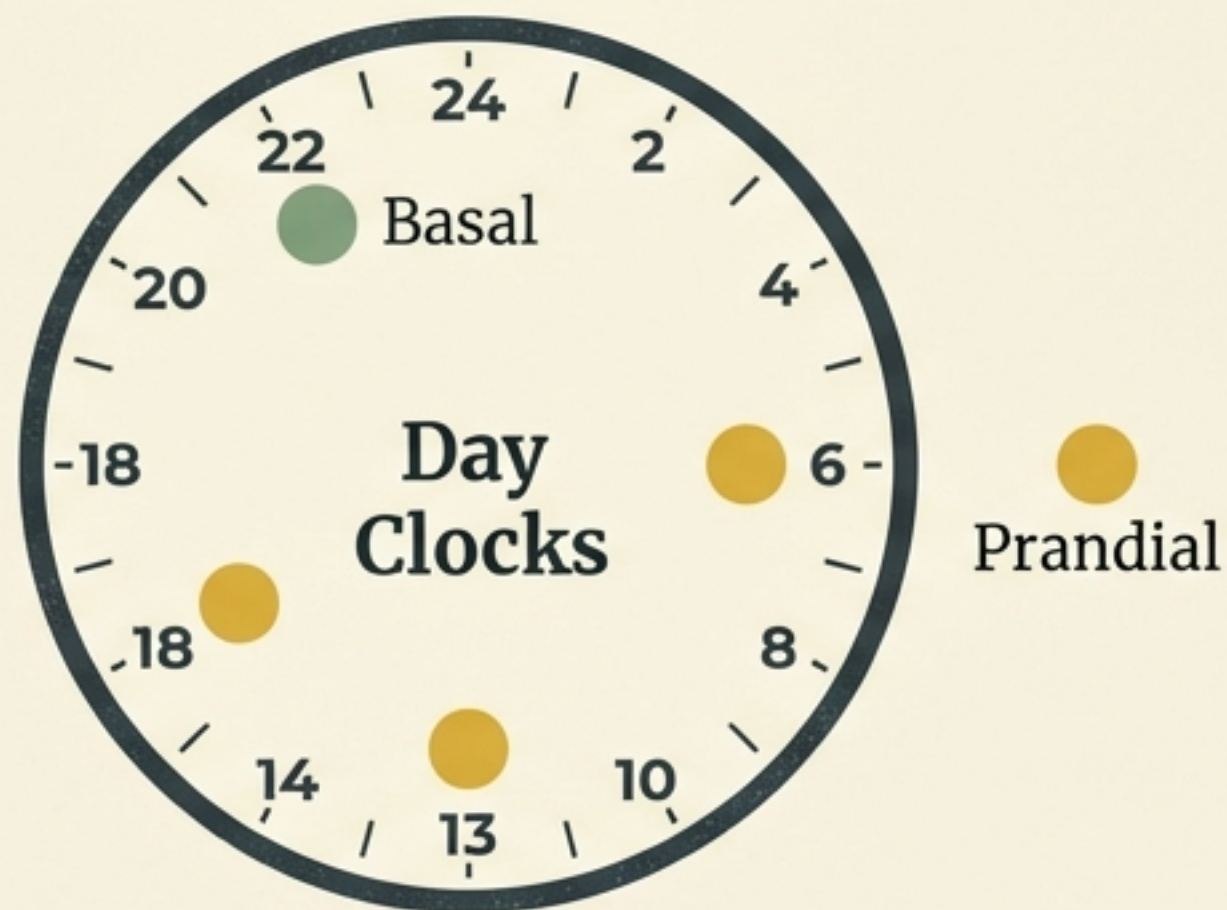
## Bazální (Noc/Pozadí)

- 🌙 **NPH (Human):** Trvání ~18h
- **Analog (Moderní):** Trvání 20-24h (Stabilní profil)

Moderní analoga 2. generace nabízejí vyšší flexibilitu a snižují riziko noční hypoglykémie.

# Váš denní režim a časování

Režim 1 (Standard - Typ 1)



Režim 2 (Kombinovaný - Typ 2)



## “Traffic Light” Logic



### Lidské inzulíny

Aplikace 30-45 minut PŘED jídlem.



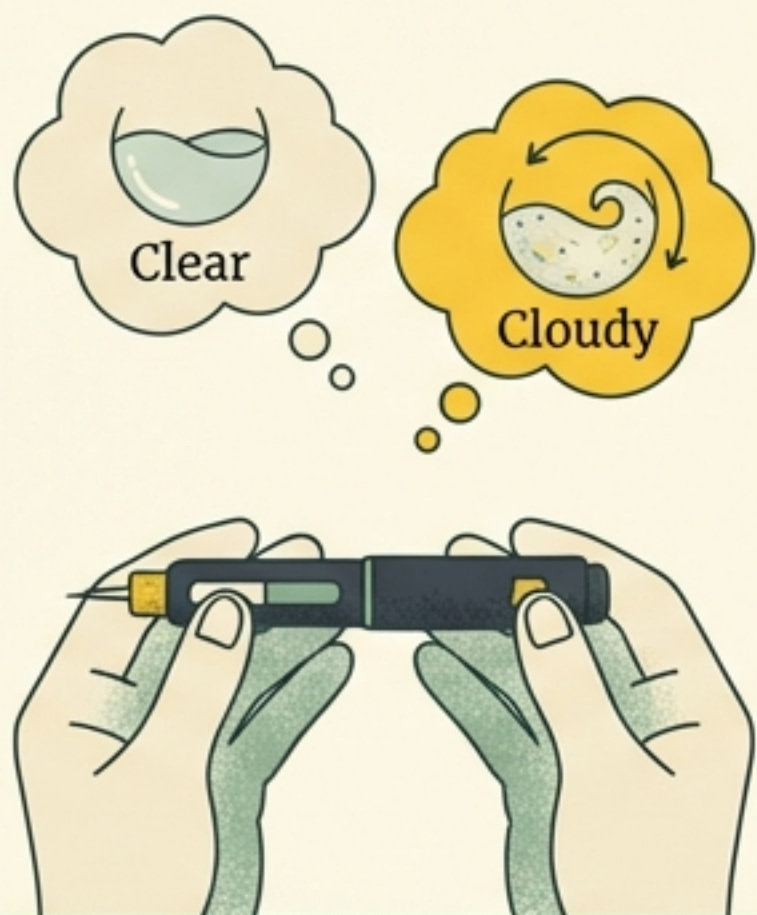
### Analoga

Aplikace těsně PŘED jídlem (do 5 minut).

Správné načasování zabrání prudkému vzestupu cukru po jídle.

# Umění správné aplikace

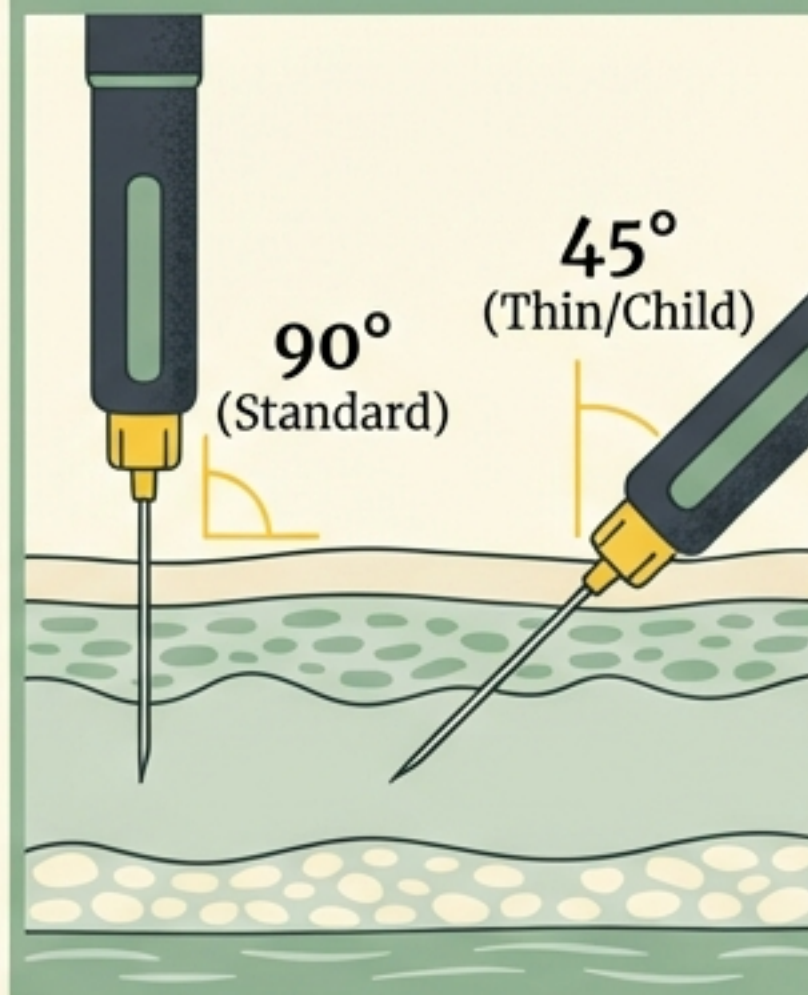
## 1. Kontrola



## 2. Odvzdušnění



## 3. Úhel vpichu

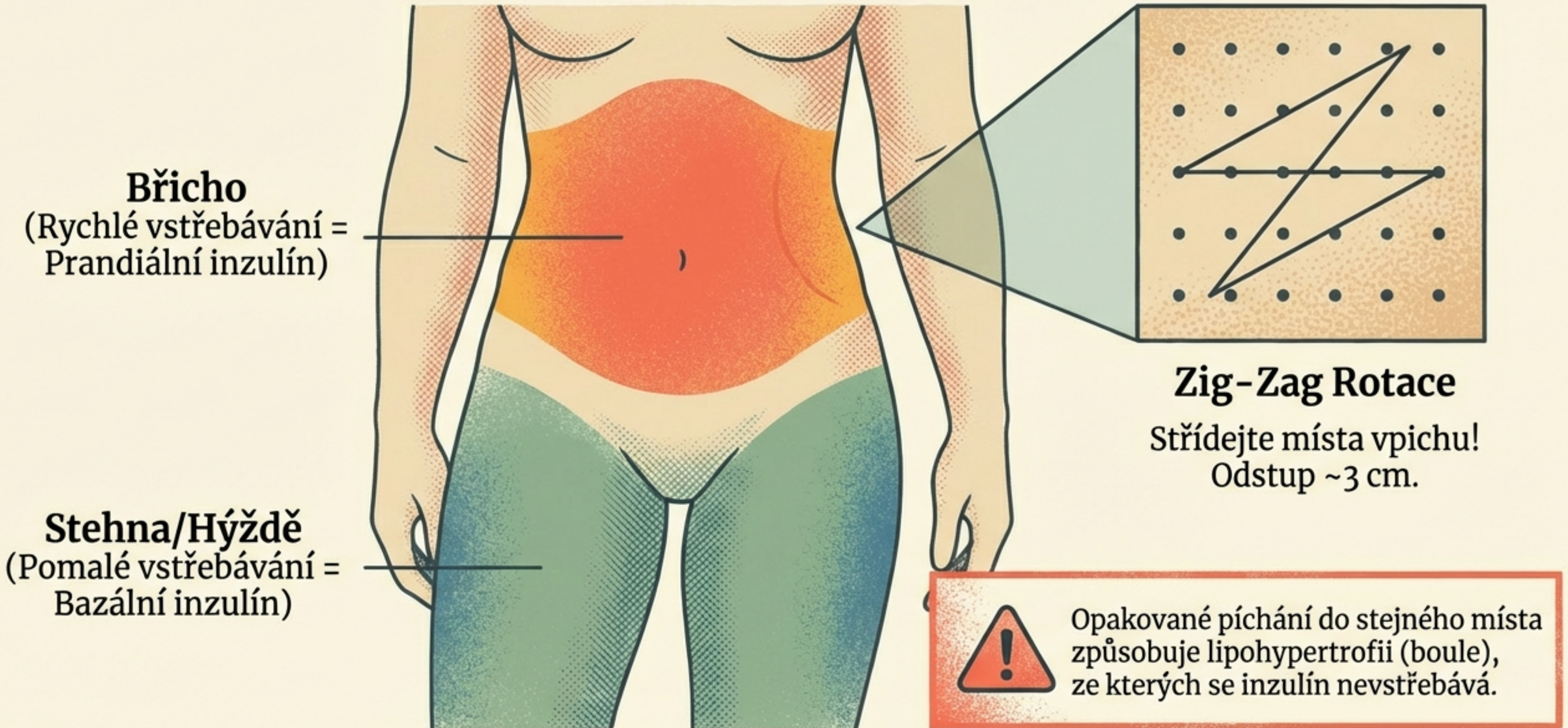


## 4. Aplikace

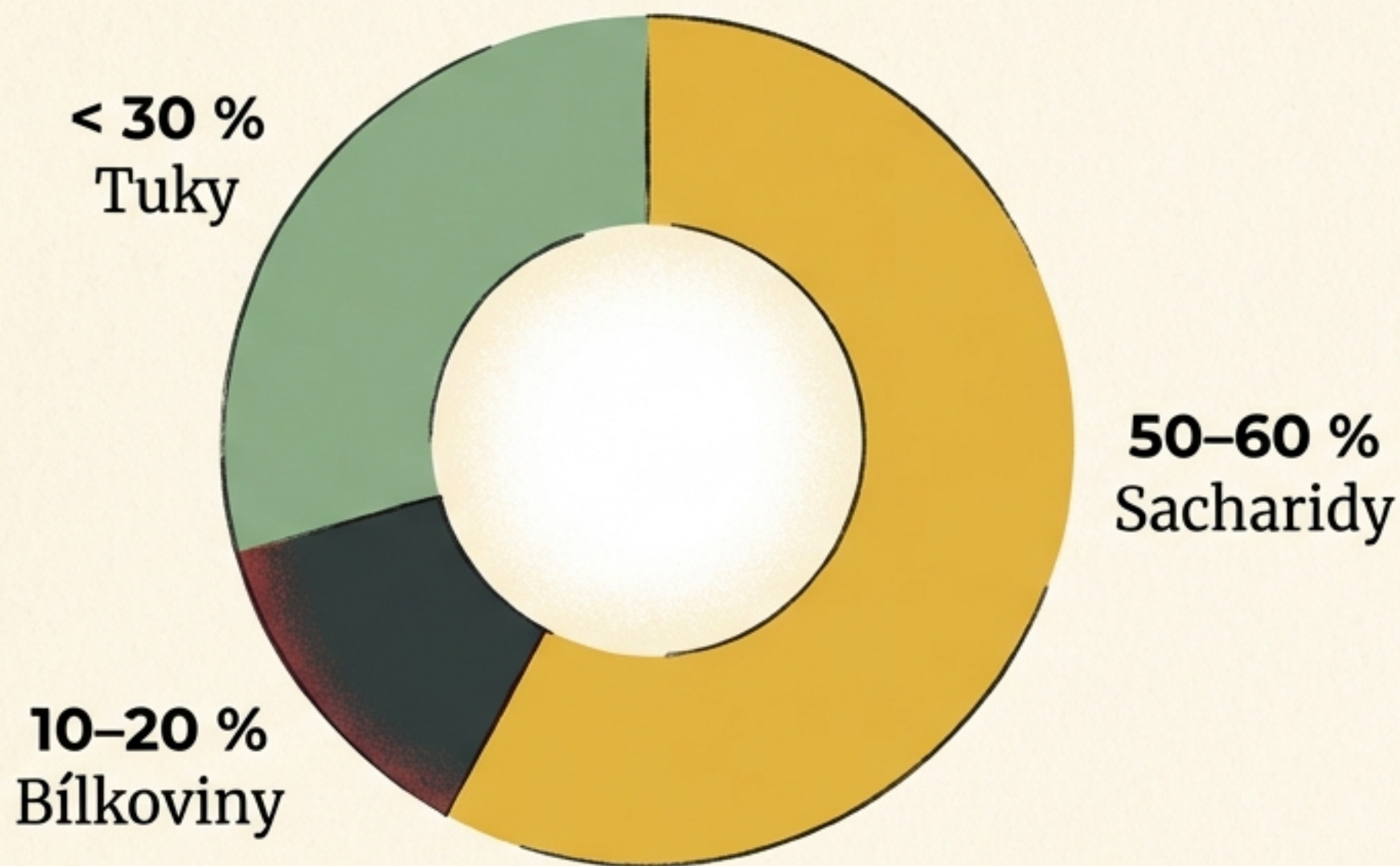


**Skladování:** Zásoby v lednici (2–8 °C). Používané pero při pokojové teplotě (max 28 dní).

# Kam aplikovat? Mapa těla



# Dieta není zákaz, ale matematika



## Tajná zbraň: Vlákna



Vlákna zpomaluje vstřebávání cukru a brání výkyvům glykémie.

Pro diabetika není dieta trestem, ale principem racionálního stravování.

# Kde se skrývají sacharidy?

## POČÍTÁME (Vyžaduje inzulín)



Bread



Potato



Banana



Yogurt



Mixed beans,  
v lentils

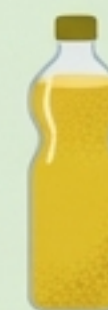
## MINIMÁLNÍ VLIV (Zelená zóna)



Fish



Salad



Cooking oil



Water

Každý diabetik na inzulínu se musí naučit tyto sacharidy v porcích započítávat.

# Hledání správné dávky (Titrace)



Inzulín

+



Sacharidy

+



Aktivita

=



Glykémie

**Skryté faktory:**

Stres, Nemoc, Hormony



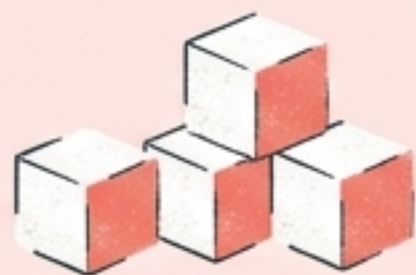
## Pravidlo 3 dnů

U bazálních analog vyčkejte min. 3 dny, než se hladina ustálí. Dávka se neupravuje po jedné chybě.

# HYPOGLYKÉMIE (< 4 mmol/l)



**SOS Řešení: 15–20 g rychlých cukrů**



**Ne Light!**



**POZOR: Alkohol blokuje játra. Glukagon nemusí fungovat!  
Při bezvědomí nic nepodávat do úst - volat záchranku.**

# HYPERGLYKÉMIE (> 15–20 mmol/l)



Acetone breath



Nauzea/Zvracení



Bolest žaludku



**Specialní pumpy uli insulinu:**

Riziko se rozvíjí mnohem rychleji (zalomená kanyla)!

1. Měřit glykémii.
2. Měřit ketolátky.
3. Hydratovat.

# Cíle úspěšné léčby

Nalačno



Po jídle (1-2h)



HbA1c (Dlouhodobý)



TIR  
(Time in Range)



# Sport a péče o tělo



**STOP (> 15) ⚠**  
Měřit ketolátky!  
Riziko acidózy.

**GO (5,5 – 15) ➡**  
Bezpečná zóna.  
Doplňujte 10–50g  
sacharidů/hod.

**STOP (< 5,5) 💧**  
Hrozí Hypo.  
Dodejte cukry.

## Péče o nohy



- Denní kontrola (zrcátko)
- Pohodlná obuv
- Nikdy naboso
- Rány ihned k lékaři

# Tahák: Obsah sacharidů



Chléb (50g) = 22g



1 ks = 22g



Brambory  
(150g) = 23g



Rýže (150g)  
= 42g



3 plátky = 59g  
(POZOR!) ⚠



Jablko (10g)



Banán (24g)



Pivo 10° (10g)



Cola 330ml (35g)

# Jste pilotem svého zdraví



**Měřte pravidelně.**



**Počítejte sacharidy.**



**Rotujte místa vpichu.**



**Mějte po ruce SOS cukr.**

**S těmito nástroji můžete žít plnohodnotný a aktivní život.**