

sr | hr | bs, 2008



# Sa Diajabetesom Aktivno i svesno živeti.

Izdanje na Srpskom, Hrvatskom i Bosanskom, 2008

Serbisch-, kroatisch- und bosnischsprachige Ausgabe, 2008

## Razlika između Tip-a 1 i Tip-a 2 Dijabetesa mellitusa

Karakteristika	Tip 1 Dijabetes	Tip 2 Dijabetes
Učestalost	retko, manje od 10% svih slučajaja dijabetisa	učest, 90% svih Dijabetes slučajaja. u austriji ca. 400.000 pogodjenih
Starost pri oboljenju	Obično mlađji od 40 godina, također kod dece moguć	često starije osobe ali uzima maha, kod mlađjih Gojaznih osoba
Telesna težina	Obično normalne telesne težine	česta gojaznost
Simptomi	Izražen	Neznatna
Učestalost u familiji	Neznatna	Jaka
Lečenje sa Tabletama koje spuštaju Šećer u krvi	Nije moguće	često puno godina moguće
Lečenje sa Insulinom	neophodno	često je posle puno godina Bolesti neophodno

## Šta je dijabetes mellitus?

Dijabetes mellitus je poremećaj metabolizma (probave) pri čemu je povećan nivo šećera u krvi. Količinu šećera u krvi reguliše hormon insulin, koga stvaraju ćelije gušterače (S-ćelije). Ako je dejstvo toga hormona poremećeno ili ako se insulin ne proizvodi dovoljno, podiže se nivo šećera u krvi.

Znaci povećanog nivoa šećera u krvi su: povećana žeđ, često mokrenje, umor, slabljenje promene vida, podobnost za infekcije n.p.u predelu genitalija. dijagnoza se postavlja testiranjem krvi.

### Dijabetes mellitus Tip 1

Kod dijabetesa mellitusa Tipa 1 radi se o hroničnom poremećaju metabolizma (razmena materija), koji najčešće nastaje kod dece i mladih. Oboljenje nastaje kada upala razori jedan deo ćelija gušterače koje proizvode insulin. Lečenje insulinom počinje po postavljanju dijagnoze i nastavlja se celog života.

### Dijabetes mellitus Tip 2

Kod dijabetesa mellitusa Tip-a 2 dejstvo insulina je poremećeno kao i sekrecija insulina iz gušterače je smanjena, tagodje zavisi od ishrane.

#### **Faktori rizika kod Tipa 2:**

Gojaznost, nezdrava hrana, (mnogo masnoće i šećera) nedovoljno kretanje, učestalost dijabetesa mellitusa Tip-a 2 u porodici (direktni rođaci, mogućnost nasledja), ako je bilo dijabetesa u trudnoći.

Razlikujemo  
dva glavna tipa  
Dijabetesa mellitusa



## Ciljevi terapije kod Dijabetesa Tip-a 2

Austrijsko društvo dijabetičara

HbA1c <sup>1)</sup> (%)	≤ 7 (Nizak-Rizik: ≤ 6.5)
Venozne P-Glukose pre jela (mg/dl)	Nizak-Rizik: ≤ 110
Kapilarne B-Glukose pre jela (mg/dl) posle jela (mg/dl)	90-120 Nizak-Rizik: ≤ 135
Krvni pritisak (mmHg)	< 130/80 < 120/80 kod dijabetesnih bolesti bubrega
T-Cholesterin (mg/dl) LDL-C (mg/dl)	< 200 < 100 < 70 kod visokog rizika
Lifestyle-Ziele	
BMI < 25 mg/kg <sup>2</sup>	kretanje 3-4 puta /nedeljno, 30-60 Minuta
Obim stomaka žene < 90 cm	Trigliceridi < 150 mg/dl
Obim stomaka muškarci < 100 cm	0 Nikotin

1) HbA1c-vrednost (glikozilirani hemoglobin) daje obaveštenje o stanju razmene šećera u krvi u poslednjih 6 do 8 nedelja. Hemoglobin, pigment, daje crvenu boju krvi, može da veže molekule šećera za sebe. Sve što je više šećera u krvotoku, to se više talože molekuli šećera u hemoglobinu. To znači vrednost HbA1c je viša ukoliko je u poslednjih 6 do 8 nedelja prosečna vrednost šećera u krvi bila visoka.

## Šta je dijabetes u trudnoći?

Dijabetes u trudnoći znači svaki poremećaj metabolizma, razmene, šećera koji se prvi put otkriva u trudnoći. Dijagnoza dijabetesa u trudnoći postavlja se pomoću testa šećerne opterećenosti (tri vrednosti šećera u krvi, sat vremena pre, jedan idva sata posle uzimanja 75g.-šećernog rastvora). Skoro svaka 10. žena je sa blažim oblikom dijabetesa u trudnoći pogodjena (ima barem jednu povećanu vrednost šećera u krvi). zbog toga treba svaka trudnica od 24. -28. nedelje takav jedan test da uradi!

### Zašto dolazi kod mnogih žena do dijabetesa u trudnoći?

Od 20. nedelje trudnoće pogoršava se prolazno metabolizam šećera u telu majke, da bi se obezbedile potrebe deteta. Kod žena sa visokim rizikom od dijabetesa, može doći do pojave istog. Ako se dijabetes u trudnoći ne leči, riziko za komplikacije u trudnoći raste kao i u kasnijem životu majke i deteta.

**Visoki riziko** postoji kod gojaznosti, jakog povećanja telesne težine u trudnoći, visokog pritiska, ako ima u porodici osoba sa dijabetesom Tip-a 2 i sa starenjem (+30).

## Opasnosti kod ne lečenog Dijabetesa u trudnoći

### česte komplikacije su:

Porodjaj carskim rezom, pojačan rast deteta i velika težina na porođaju. Osim toga dete može po rođaju probleme sa disanjem imati i nizak šećer. Kasnije su deca često gojazna i sklona bolestima razmene materija u organizmu.

### Šta mogu za meine i moje dete učiniti?

Lekar će sa vama razraditi jedan **plan terapije**.

Terapija se sastoji od dijete i samostalne kontrole šećera (neposredno pre i jedan sat posle glavnih obroka) ako je neophodno sledi terapija insulinom.

time možete vašu vrednost šećera u krvi da spustite na normalnu vrednost.

Ako ste vrednost koju ste imali za cilj (cilj vrednost) zajedno sa vašim lekarom dostigli, vaše i zdravje vašeg deteta se ne razlikuje od zdravlja trudnica bez šećerne bolesti u trudnoći.

### Cilj-vrednost nivoa šećera u krvi

Cilj vrednosti nivoa šećera u krvi:

Pre jela do 95mg/dl i jedan sat posle jela do 140 mg/dl.

## Trudnoća kod poznatog dijabetesa

Kad postoji želja za decom, dijabetičarka treba zajedno sa svojim lekarom koji je leči povoljan momenat da planira. Važno je pri tome, da obavi jedan sveobuhvatan pregled (oči, bubrezi, krvni pritisak) i dobro regulisani šećer u krvi još pre začeća da ima.

Lekovi koji snižavaju nivo šećera u krvi, ne trebaju se uzimati u trudnoći, jer mogu štetiti nerodjenom detetu.

Obično je prelazak na insulin neophodan

## Kontrolisanje

Ako je dijabetes konstantovan, morate prepisane kontrole u trudnoći, kod vašeg ginekologa redovno obavljati. takodje su važne kontrole kod interniste i vašeg kućnog lekara. Po porodjaju morate redovne kontrolne preglede imati:

Kod dijabetisa u trudnoći 3 meseca po porodjaju, najmanje svake 2 godine ako je nivo šećera u krvi pri prvom testu imao normalnu vrednost. Vodite računa da i vaše dete ima zdrav životni stil (kretanje, ishrana) i normalnu težinu.

Riziko za nastajanje dijabetisa, posle dijabetesa u trudnoći, može se za polovinu reducirati zdravim načinom života (bez nikotina, kontrolisana težina, kretanje)

## Povećan ili nizak Šećer u krvi?

Nivo šećera u krvi se meri kao koncentracija šećera u miligramima po decilitru krvi (mg/dl). normalan šećer u krvi pre jela (na prazan stomak) iznosi 70 do 100 mg/dl. Vrednost šećera pre jela ispod 70 mg/dl su kao niske a preko 100 mg/dl oslikane kao visoke. Kod vrednosti šećera pre jela preko 125mg/dl (najmanje u dva različita dana izmerene) leži šećerna bolest (dijabetes mellitus). Jako nizak šećer ispod 60 mg/dl (= Hipoglikemija) kod osoba koje ne koriste lekove za spuštavanje nivoa šećera u krvi je retkost u svakom slučaju zbog daljnjeg pojašnjenja i potrebnog lečenja potrebno je posetiti lekara (svog kućnog lekara).

### Visoke vrednosti šećera u krvi

- umor
- smanjena radna sposobnost
- povećana žeđ
- pojačano mokrenje
- smetnje vida
- loše zarastanje rana
- svrab kože
- neželjen gubitak težine
- smanjenje potencije
- gljivične infekcije

### Niske vrednosti šećera u krvi

- znojenje
- drhtavica
- nemir
- velika glad
- lupanje crca
- nesvestica
- gubitak svesti

Za gore navedene simptome, ne mora uvek da bude nivo šećera u krvi odgovoran, za to ima puno razloga. zbog toga je u svakom slučaju pregled kod lekara neophodan. često na početku bolesti, povišen šećer u krvi ne izaziva smetnje. Zato bi trebali najmanje jednom godišnje kod svog kućnog lekara kontrolisati nivo šećera u krvi pre jela.

Dijabetes je jedan kompleksni poremećaj u razmeni šećera u telu i pruža puno mogućnosti, koje mogu na tu bolest pozitivno uticati.

Posebno mršavljenje kog gojaznosti, kroz promenjen način ishrane i više kretanja popravlja brzo celu regulaciju materija u telu-metabilizam.

## Ishrana

Ne očekujte čuda primenom radikalnih dijeta. Dugoročna promena ishrane je puno važnija- Idite korak po korak napred. moto ne treba glasiti „gladovati i patiti“ nego : „**učiti uživati u novom!**“.

Više o tome udelu „zdrava ishrana“ – Strana 10.

## Kretanje

Pojačanim kretanjem „sagorevanje“ šećera u mišićima je bolje – nive šećera u krvi se smanjuje. Posebno ako ste poslednjih godina bili neaktivni, morate više kretanja u vašu svakodnevnicu ugraditi.

- hodati stepenicama umesto što koristite pokretne stepenice i lift
- pešačenje umesto vožnje autom i grads kim prevozom
- u medjuvremenu kratke šetnje

Jako brzo primetićete, da se vaša fizička izdržljivost popravlja. Pre vežbanja konsultovati vašeg lekara, koja vrsta sporta je za vas podobna. posebno dugotrajno bavljenje sportom od najmanje 30 min. svakog drugog dana, uzdrmaće vaš metabolizam. Takodje budite svesni toga da stalno povišen šećer u krvi šteti cirkulaciji, zato izbegavajte sve rizike koji loše utiču na vaše krvne sudove.

Prestanite sa pušenjem, lečite povećan krvni pritisak i masnoću u krvi.

Prekomereno konsumiranje alkohola, pogoršava takodje vas dijabetes.

## Nega stopala

Kod osoba sa dijabetesom su posebno ugrožena stopala, osetljivost i problemi sa cirkulacijom. To dovodi do neprimetnih povreda na stopalima. Pregledajte zato svakodnevno vaša- stopala, najbolje pomoću ogledala.

- Pazite na promenu boje, povrede i upale
- Pritisak i pojava žuljeva su znaci neadekvatne obuće
- Naslage ne treba metalnom turpijom obradivati
- Ne sme se hodati bos (opasnost od povrede)
- posle svakodnevnog pranja nogu (temperatura vode max. 37 C) međuprstni prostor dobro osušiti i negovati specijalnim kremama za dijabetičare
- Puderi i flasteri za kurje oči se ne smeju koristiti
- Nokti ne smeju biti previše kratko podrezani i zaobljeni
- Specijalno obučene negovateljice stopala mogu pomoći kod postojećih problema (urasli nokti, deformacija prstiju i stopala, žuljevi, naslage, kurje oko i t.d..)
- Kod postojanja otvorenih rana odmah se obratite lekaru

## Redovna samostalna kontrola

Od lekara prepisani lekovi moraju se redovno uzimati. Takođe samostalno merenje i evidencija istih (dnevnik dijabetičara) Šećer u krvi i krvni pritisak, su jako važni za ocenu vašeg metabolizma (razmena materija).



## Jednom godišnje kod lekara

Jednom godišnje sistematski pregled sa: EKG, kontrola očiju, stanje krvnih sudova, kompletan Laboratorijski nalaz uključujući i Mikroalbumine. I provera osećajnosti, pomaže da bolesti koje nastaju kao posledica dijabetesa, blagovremeno otkriju i leče. I ako još sami nemate simptome i ne žalite se na komplikacije Potsetite vašeg lekara na godišnji pregled. (**Jahres-Check!**)



## Ovako se vrši Samostalna kontrola Šećera u krvi

### Material

- Aparat za merenje šećera u krvi (glukometar)
- Test trakice
- Ubodna naprava (sa oprugom za automatsko bockanje prsta)
- Lanzete
- mat.za dezinfekciju

### Izvodjenje

- Lanzetu našpanovati
- trakice staviti u aparat za merenje
- sa strane u jabučicu prsta ubosti
- usisati kap krvi
- vrednost šećera u krvi posle nekoliko sekundi očitati
- trakice i lanzetu otpremiti

## Modeli terapije

### Oralna terapija (Preparati za gutanje)

#### **Biguanide/Metformin (z.B. Glucophage®, Diabetex®, Metformin®) <sup>1)</sup>**

- sputavaju lučenje šećera od strane jetre
- uzimati zu obrok
- Moguća sporedna dejstva: smanjen apetit, mučnina, proliv

#### **Sulfonylharnstoffe (z.B. Amaryl®, Diamicon®) <sup>1)</sup>**

- stimulišu proizvodnju insulina iz gušterače
- uzimanje: 30 min pre jela
- Moguća uzgredna dejstva: nizak šećer (Hipoglikemija)!

#### **Resorptionshemmer/Arcabose (Glucobay®) <sup>1)</sup>**

- usporavaju prijem ugljenih hidrata iz creva
- uzimati na početku obroka
- Moguća uzgredna dejstva: nadimanje, proliv

#### **Insulinsensitizer (Avandia®, Actos®) <sup>1)</sup>**

- pojačavaju nadražljivost ćelija na insulin i poboljšavaju dejstvo insulina
- uzimati zu obrok
- Moguća uzgredna dejstva: nagomilavanje vode, povećanje težine

### Insulin-Therapie (Spritze-injekcija)

- insulin sa dugim dejstvom: deluje 12 - 24 sati
- insulin sa kratkim dejstvom: deluje 3 - 4 sata
- Mikstardi insulin: tačna mešavina kratkodelujućeg i dugodelujućeg insulina
- Insulin terapija kombinovana sa tabletiranim lekovima je moguća
- nepovoljna uzgredna dejstva: pad šećera (Hipoglikemia), moguća gojaznost
- u svakom slučaju redovne kontrole šećera u krvi

*1) primeri navedeni*

## Zdrava ishrana za Dijabetičare i dijabetičarke

Ishrana utiče na šećer u krvi, masnoću u krvi, krvni pritisak i telesnu težinu. Ispravno izabrana i pripremljena hrana, pomaže da se vrednosti u krvi poprave i normalizuju. Zato često moramo, dugogodišnje drage navike, menjati. ponekad i oprostiti se od njih.

## Budite otvoreni za nešto novo!

Dajte sebi vremena da se naviknete na drugačiju ishranu. Formulirajte vaše ciljeve realno. Ne odustajte ako nemate odmah uspehe u tome što ste sebi zacrtali.

### Šta je zdrava ishrana za dijabetičare?

Hrana nam svakodnevno isporučuje energiju koja se u kilo kalorijama meri. Najvažniji isporučitelji energije su: ugljeni hidrati i masti.

### Ugljeni hidrati i skrobovi su životne namirnice koje čine sitim!

Ugljeni hidrati iz različitih životnih namirnica, povećavaju različito brzo i različito jako šećer u krvi. Za dijabetičare je poželjno tako da biraju jela i namirnice, da one polako i malo utiču na povećanje šećera u krvi. U te namirnice spadaju: čaurasto povrće (sočivo, pasulj...) Povrće, voće i produkti od celog zrna. oni deluju povoljno na vaš šećer u krvi i podstiču razmenu materija. Dve porcije svežeg voća (1 porcija = puna šaka) i tri porcije povrća održavaju vaše zdravlje.

Mnogi od vas rado jedu beli hleb. Beli hleb je životna namirnica koja brzo podiže šećer u krvi. Probajte da se odvojite od vaših dragih navika i budite otvoreni za ukus tamnih vrsta hleba i peciva od žitarica na primer (Pecivo od prekrupe, i od celog zrna...). Izbegavajte po mogućnosti beli šećer, med, zasladjene voćne sokove, kolače, torte, slatkiše, limunade – one jako brzo povisuju šećer u krvi. Isto tako suvo voće sadrži puno šećera, uživajte u njemu samo povremeno. Slatkiši za dijabetičare su jako kalorični i samim tim posebno za gojazne pacijente nepodobni.

Kod terapije insulinom moraju se Hlebne Jedinice (BE) izračunavati.

1 Hlebna Jedinica = 10 - 12 g ugljenih hidrata

## Masti čine masnim!

Mnogi dijabetičari su gojazni. Masna hrana potpomaže gojaznost. Upotrebljavajte pri kuvanju malo ulja/masti i dajte prednost posnom mesu i salamama, posnim sirevima i niskokaloričnim jogurtima. Jedite jednom do dva puta ribu. Mislite na to da u salami i siru često je puno sadržano (sakrivene masti).

Smanjivanje masnoće za kuvanje izgleda teško? Mi možemo sa malo masnoće spremati, time što životne namirnice barimo, roštiljamo (bez dodatka masnoće) u Rimskom loncu spremamo, obloženi tiganj i foliju za pečenje koristimo.

Probajte i sa malo masti je ukusno!

## NE jedite dnevno više od ...

- 1 - 2 kašičice namaza (Margarin, Puter,...)
- 1 - 2 kašike ulje za kuvanje (Maslinovo, Kukorozno, Suncekretovo,...)
- 30 - 35 g sakrivenih masti (Salama, Meso, Sir, Slatkiši, Grickalice,...)



### Dati prednost

- hleb od punog zrna, prekrupa, Kornspitz (vrsta peciva od celog zrna)
- ne zašećerani voćni i sokovi od povrća
- posne sorte mesa
- polu masno mleko, slaba- ili lagana mleka
- mlad sir 10% masti
- sir do 35% F.i.Tr.\*
- margarin sa smanjenom masnoćom
- sveže povrće bareno ili roštiljano

### Retko

- beli hleb
- zasladjene Limunade
- masno meso, masne salame (prošarano slaninom, slanina po rubu)
- punomasno mleko 3,6% masti
- Gervais (vrsta sira) 65% F.i.Tr.\*
- Sečeni sir 45% F.i.Tr.\*
- puter
- u ulju položeno povrće

\* Fett in der Trockenmasse (masnoća u suvoj masi)

## Važni saveti za jedan zdrav život

**Počnite dan sa doručkom!**

I jedite 5 - 6 manjih obroka u toku dana.

**Pijte dovoljno!**

Pijte najmanje 1,5 - 2 litra na dan. Vodu sa česme, mineralnu vodu, nezasladjen čaj od pepermintaa, druge biljne i voćne čajeve, ne zasladjeni sokovi od voća i povrća su dobri da ugase žeđj.

Pite alkohol samo u malim količinama i uz obrok (opasnost od nisko šećera = Hipo-glikemija).

## Ishrana kod dijabetesa u trudnoći

Na početku terapije kod dijabetesa u trudnoći mora savetovališta u ishrani biti pod kontrolom specialiste (dijetetičarom lekarom). Da bi majka i dete bili obezbedjeni svim hranljivim materijama važna je raznovrsna ishrana.

To su osnovni saveti za zdravu ishranu u trudnoći.



## Post i dijabetes

U osnovi je moguće postiti (n.p. Ramadan, Sveti post,..) Pritome je jako važno da se sa lekarom pre početka posta posavetujete, doziranje insulina prilagodite. U to vreme morate se striktno predržavati režima ishrane. Dolazi li češće do pada šećera trebate post prekinuti.

Deca sa dijabetesom ne smeju ni u kom slučaju postiti!

## Školovanje u centrima

Kada lekar konstatuje dijabetes – šećernu bolest (dijabetes mellitus) pacijent mora sve neophodno da sazna o toj bolesti (obrazovanje dijabetičara). Obrazovanje nas uči pravom načinu života (ishrana, kretanje), o potrebnoj terapiji (terapija lekovima) i o samostalnom merenju šećera u krvi. Osim toga kako se mogu izbesci štete u zdravlju zbog šećera u krvi (kasnije oštećenja očiju, bubrega, živaca, srca i krvnih sudova).

Potrebno školovanje je kod kućnog lekara ambulatorijama i u bolnicama (Ambulanta za dijabetičare) ponudjeno. Pitajte vašeg lekara gde za vas odgovarajuće savetovalište dijabetičara se organizuje. Obično je bolje prvo se telefonom prijaviti. Kursevi se nude u ambulantama ili na odeljenima za pojedince ili grupe. Kursevi za migrante na njihovom maternjem jeziku biće u bolnicama i ustanovama grada Beča prošireni.



## Različite forme školovanja za dijabetičare

- Pojedinačno savetovalište o dijabetesu i ishrani
- Obrazovanje u grupama Tip 2 sa i bez terapije insulinom
- Obrazovanje u grupama za visoko pogodjene (geriatriške) dijabetes paciente
- Školovanje u Funkcionalnoj Insulin Terapija (FIT) ili sa insulinskom pumpom, za pacijente sa dijabetesom mellitusom Tip-a 1
- Školovanje za trudnice sa dijabetesom
- Savetovalište za skidanje kilaže kod gojaznosti (Adipositas)
- Školovanje o upotrebi modernih aparata za špricanje insulina (Pens) i njihove korišćenje
- Školovanje za samostalno merenje šećera u krvi
- Savetovalište o specijalnim dijetama i ishrani
- Školovanje kako sprečiti probleme sa stopalima

# Kontaktadrese

Sveopšta bolnica -  
Universitetska klinika  
Univ. Klinik für Innere Medizin III  
Klin. Abteilung für Endokrinologie und  
Stoffwechsel (metabolizam)  
1090 Wien, Währinger Gürtel 18-20

Ambulanta za dijabetičare  
Tel.: +43 1 40400 6095  
Za termine obratite se telefonom,  
ponedeljak do petak 13 - 14 sati

Ambulanta za trudnice  
Dijabetičarke i Gestacijski dijabetes  
Tel.: +43 1 40400 4314  
Posle telefonskog poziva,  
(utorak I četvrtak)

Bolnička ustanova Rudolfstiftung  
luključujući postaju Semmelweis  
žensku kliniku  
1. Medicinski odeljak  
1030 Wien, Juchgasse 25

Dijabetes ambulanta  
Tel.: +43 1 711 65 2112  
Posle dogovora telefonom,  
ponedeljak do petka 8 - 13 sati

Specijalna ambulanta za Tip 1  
Dijabetičare  
Tel.: + 43 1 711 65 2112  
Posle dogovora telefonom,  
utorak i četvrtak 14 - 19 sati

Specijalna ambulanta za Gestacijski  
dijabetes  
Tel.: + 43 1 711 65 2112  
Posle dogovora telefonom,  
četvrtak 8 - 13 sati

Bolnica Hietzing  
Sa neurološkim zentrem Rosenhügel  
3. Medicinski odeljak sa delom za obol-  
jenja probave i Nefrologijom  
1130 Wien, Wolkersbergenstraße 1  
Tel.: +43 1 80110 2356

Socijalno-medicinski Centar -Istok -  
Donauspital  
3. Medicinska Ambulanta -  
Dijabetes ambulanta  
1220 Wien, Langobardenstraße 122  
Tel.: +43 1 28802 3150

Socijalno medicinski Centrum -Jug  
Kaiser-Franz-Josef-Bolnica sa Gottfried  
von Preyer'schem Kinderspital  
1. Medicinsko -Odeljenje  
Diabetesambulanta  
1100 Wien, Kundratstrasse 3  
Tel.: +43 1 60191 2120

Wilhelminenspital  
5. Medicinski Odeljak -  
Dijabetesambulanta  
1160 Wien, Montleartstraße 37  
Tel.: +43 1 49150 2510

Frauengesundheitszentrum FEM Süd  
ženski zdravstveni centar-jug  
(im Kaiser-Franz-Josef-Spital)  
1100 Wien, Kundratstraße 3  
Tel: +43 1 60 191 5201

Savetovalište na: nemačkom, Turskom,  
Bosanskom, Srpskom, hrvatskom  
ponedeljak: 9 - 14 sati  
od utorka do četvrtka: 9 - 17 sati  
petak: 9 - 12 sati

# Impresum

## Izdavač

Bečki Savez bolničkih ustanova (KAV)  
Birocentar TownTown  
Thomas Klestil Platz 7/1, A-1030 Wien

## Redakcija

Brošura je nastala zajedničkim radom Eksperta Dijabetesorganizacija Bečkih KAV-Bolnica.

## Uoblič enje

blickdicht graphicdesign  
Haeckelstraße 23a, A-1230 Wien

## Druk

Bösmüller Print Management GmbH & Co KG  
Obere Augartenstraße 32, A-1020 Wien

## Prava

Cela brošura uračunavajući sve njene delove je zakonodavno zaštićena, sve dok se zakonom ili nekim drugim odredbama to ne promeni. Svaka upotreba bez pismenog odobrenja saveza bolničkih ustanova grada Beča (KAV) nije dozvoljena. To se posebno odnosi na umnožavanje, prevodjenje, ubacivanje i obradu u elektronskim sistemima. Copyright für Inhalt und Gestaltung by Wiener Krankenanstaltenverbund.

Svi podaci u ovoj brošuri (priručniku) su savesno i sa puno pažnje uradjeni. Garancija za tačnost i jamčenje iste je isključena.

© KAV 2008 – [www.wienkav.at](http://www.wienkav.at)  
Titelfoto: gettyimages



### Ukaz o okolini

Ova brošura je na FSC-certifikovanom papiru odstampana, sadrži isključivo drvo iz primereno održanih suma.