

SCF, 2016



Diabetes

S dijabetesom
Živeti aktivno i osvešteno.

Važna pravila za ishranu dijabetičara

Dnevno NEMOJTE jesti više od:

- 1 - 2 male žlice mazive masti (margarin, maslac, ...)
- 1 - 2 velike žlice masti za kuhanje (maslinovo ulje, kukuruzno ulje, repičino ulje, ...)
- 30 - 35 g skrivenih masnoća (naresci, meso, sir, slatkiši, grickalice, ...)

Pripremajte vaša jela s malo masnoće. Kao na primjer:

- dinstanjem
- grilanjem – bez dodatne masti
- u rimskom loncu
- na obloženom posuđu / na foliji za pečenje

Započnite svoj dan doručkom!

Pijte dovoljno tekućine!



Izdanje za bosanski, hrvatski i srpski jezik, 2016.

Razlike između tipa 1 i tipa 2 Dijabetes mellitus

Karakteristike	Dijabetes tip 1	Dijabetes tip 2
Učestalost	Retko, manje od 10 % svih slučajeva dijabetesa	Često, 90 % svih slučajeva dijabetesa, u Austriji oko 600.000 oboljelih osoba
Dob kod oboljenja	U pravilu mlađi od 40 godina, takođe već moguće kao dete	U pravilu stariji, ali sve više i kod mlađih s prekomernom telesnom težinom
Telesna težina	U pravilu normalna težina	U pravilu prekomerna težina
Simptomi	Izraženi	Manje
Familijarna učestalost	Manje	Više
Lečenje tabletama odnosno injekcijama koje snižavaju šećer u krvi	Nije moguće	Često moguće mnogo godina
Lečenje insulinom	Odmah potrebno	Često potrebno tek nakon mnogo godina od oboljenja

Što je dijabetes mellitus?

Dijabetes mellitus je bolest metabolizma koja se manifestira povišenom razinom šećera u krvi. Razinu šećera u krvi reguliše hormon insulin koji luče određene stanice (beta-stanice) gušterače. Ako se taj hormon ne proizvodi u dovoljnoj meri ili ako mu je efekt poremećen, povisuje se razina šećera u krvi.

Znakovi povišene razine šećera u krvi su: povećanje žeđi, pojačano mokrenje, umor, nagli gubitak težine, otežan vid i pojačana podložnost infekcijama, npr. vaginalne infekcije. Dijagnoza se postavlja uz pomoć testiranja krvi.

Razlikujemo dva tipa šećerne bolesti

Šećerna bolest (Dijabetes mellitus) tip 1

Kod šećerne bolesti tip 1 radi se o hroničnoj bolesti metabolizma koja se u pravilu pojavljuje u dečjoj ili ranoj odrasloj dobi.

Bolest se pojavi kada imunološki sistem uništi stanice gušterače koje proizvode insulin. Insulinska terapija počinje odmah nakon dijagnoze, a mora se nastaviti kroz celi život.

Šećerna bolest (Dijabetes mellitus) tip 2

U slučaju šećerne bolesti tip 2 poremećen je **efekt insulina** kao i **lučenje** insulina iz gušterače.

Šećerna bolest tip 2 - Faktori rizika:

Prekomerna težina, nezdrava ishrana (mnogo masnoće i šećera), malo kretanja, familijarna učestalost šećerne bolesti tip 2 (direktna rodbina, moguće je nasljedstvo), prijašnja šećerna bolest u trudnoći.



Terapijski ciljevi kod šećerne bolesti tip 2

prema Austrijskom društvu za dijabetes

HbA1c¹⁾ u pravilu ispod 7 %

Šećer u krvi
prije jela 110 - 130 mg/dl
dva sata nakon jela ispod 180 mg/dl

Krvni tlak
sistolički 130 - 140 mmHg
dijastolički 80 - 90 mmHg

Trigliceridi ispod 150 mg/dl
LDL-kolesterol ispod 70 mg/dl

Opseg trbuha žene ispod 90 cm
Opseg trbuha muškarci ispod 100 cm

Kretanje 3-7 puta u tjednu 30 - 60 minuta

Ne pušiti

¹⁾ Vrijednost HbA1c informiše o metaboličkom stanju glukoze u krvi posljednjih 6 - 8 tjedana. Crveni krvni pigment (hemoglobin) može vezati molekule glukoze. Što više šećera se nalazi u krvotoku to se više molekula šećera taloži na hemoglobin. To znači što je viša HbA1c vrijednost to je bio viši prosječni šećer u krvi.

Što je dijabetes u trudnoći?

Dijabetes u trudnoći ili gestacijski dijabetes naziv je za svaki poremećaj metabolizma glukoze koji se pojavi po prvi puta u trudnoći. Dijagnoza dijabetesa u trudnoći postavlja se testiranjem opterećenja glukozom (tri puta se određuje razina šećera u krvi, natašte, sat vremena i dva sata nakon što pacijent popije otopinu s 75 g glukoze).

Zašto mnoge žene obolijevaju od dijabetesa u trudnoći?

Od 20. tjedna trudnoće u tijelu majke se privremeno mijenja metabolizam glukoze i masnoća kako bi se osiguralo zbrinjavanje djeteta.

Kod žena s povišenim rizikom od dijabetesa može se pojaviti dijabetes u trudnoći. Ako se ne liječi, može se povisiti rizik za komplikacije u trudnoći i poslije u životu majke i djeteta.

Visoki rizik postoji u slučaju prekomerne težine, izraženog gubitka težine u trudnoći, visokog krvnog pritiska, kada je čest dijabetes tip 2 u porodici i sa starijom dobi i ako je trudnica tijekom prethodne trudnoće imala dijabetes u trudnoći.

Opasnosti ako se dijabetes u trudnoći NE liječi

Učestale komplikacije su:

Porod carskim rezom, pojačani rast djeteta i visoka porođajna težina. Osim toga, dijete može nakon porođaja patiti od hipoglikemije (preniske razine šećera u krvi) i poremećaja disanja. Kasnije djeca i sama postanu gojazna i nagnju bolestima metabolizma.

Što mogu da učinim za sebe i svoje dijete?

Doktorica odnosno doktor će s vama zajedno izraditi **terapijski plan**. Terapija se uvijek sastoji od dijete i samokontrola razine šećera u krvi (neposredno prije i sat vremena nakon glavnih obroka), u slučaju da bude potrebno propisat će se insulinska terapija. Na taj način možete sniziti svoje vrijednosti šećera na ciljnu razinu!

Ako postignete zajedno s vašom doktoricom odnosno doktorom koji vas prati ove ciljne vrijednosti, vaše zdravlje i zdravlje vašeg djeteta neće se razlikovati od zdravlja trudnice bez dijabetesa u trudnoći!

Ciljne vrijednosti razine šećera u krvi u trudnoći:

- prije jela do 95 mg/dl i
- sat vremena nakon jela do 140 mg/dl

Trudnoća ako znate da imate dijabetes

Ako imate želju za djetetom, a imate dijabetes, trebali biste s doktoricom odnosno doktorom koji vas prati razgovarati o najpovoljnijem trenutku za trudnoću. Pritom je važno: detaljni pregled (oči, bubrezi, krvni tlak) i **dobro postavljena razina šećera u krvi već prije začeća.**

U trudnoći ne biste trebali uzimati lijekove koji spuštaju razinu šećera u krvi jer bi mogli štetiti nerođenom djetetu.

U pravilu je stoga potreban **prelazak na insulin.**

Kontrola nakon poroda

Nakon poroda su potrebni redovni kontrolni pregledi: dva mjeseca nakon poroda trebao bi se u slučaju dijabetesa u trudnoći ponoviti test opterećenja glukozom.

Zdravim načinom života (bez nikotina, normalna težina i kretanje) možete umanjiti rizik za nastanak dijabetesa nakon dijabetesa u trudnoći za 50 %.

Vodite računa i kod vašeg djeteta o zdravom stilu života (kretanje i prehrana) i o normalnoj težini.



Povišeni ili prenizak šećer u krvi?

Razina šećera u krvi mjeri su kao koncentracija u miligramima glukoze po decilitru krvi (mg/dl). Normalni šećer u krvi prije jela (= natašte) iznosi 70 - 100 mg/dl.

Ako su vrijednosti šećera u krvi natašte iznad 125 mg/dl (mjereno u dva različita dana) posrijedi je šećerna bolest (dijabetes mellitus).

Kod osoba koje ne uzimaju lijekove koji snižavaju šećer u krvi, rijetko se pojavljuju **jako snižene vrijednosti šećera u krvi ispod 60 mg/dl (= hipoglikemija)**.

U svakom slučaju potrebno je zbog daljnje obrade i eventualne terapije potražiti doktoricu odnosno doktora (u pravilu doktoricu ili doktora opće medicine).

Previsoke vrijednosti šećera u krvi (hiperglikemija)

- Umor
- Umanjena učinkovitost
- Pojačana žeđ
- Velika količina urina
- Otežan vid
- Sporo zarastanje rana
- Svrbež
- Neželjeni gubitak težine
- Eretilna disfunkcija
- Gljivične infekcije

Preniske vrijednosti šećera u krvi (hipoglikemija)

- Znojenje
- Drhtanje
- Nemir
- Napad gladi
- Lupanje srca
- Vrtoglavica
- Nesvjestica

Kod uzimanja određenih lekova, na primer derivata sulfonilureje (urea ili insulin) moguća je hipoglikemija. Što učiniti? 2 - 4 komada groždanog šećera (dekstroze) ili čaša voćnog soka vratit će razinu šećera u krvi u normalno područje.

Ne mora značiti da je nenormalna vrednost šećera u krvi odgovorna za navedene simptome. Za to postoje razni uzroci. Visoka vrednost šećera u krvi na početku bolesti često ne prouzrokuje nikakve tegobe. Stoga bi se barem jednom u godini trebao meriti natašte šećer u krvi, na primer kod doktorice odnosno doktora opšte medicine.

Što vi sami možete da uradite?

- Zdrava ishrana
- Povećati kretanje
- Ako je potrebno: samokontrole šećera u krvi
- Mršavljenje u slučaju prekomerne telesne težine

Zdrava ishrana za dijabetičare

Ishrana utiče na glukozu u krvi, masnoće u krvi, krvni tlak i telesnu težinu. Ispravni izbor namirnica i kvalitetno spremanje jela pomoći će vam da se poboljša vaše zdravlje. Nemojte očekivati čuda od radikalnih dijeta! Mnogo je važnije da dugoročno promenite vašu ishranu.

Postiti ako imate dijabetes

Ako iz verskih razloga (npr. ramazan) želite postiti, svakako je potrebno da vaš doktor prilagodi insulinsku terapiju ili terapiju lekovima. **Deca i trudnice s dijabetesom nipošto ne smiju da poste!**

Od čega se sastoje naše namirnice?

Naše namirnice se sastoje od tri temeljna izvora energije: belančevine, masti i ugljikohidrati. Ti nutrijenti daju našem telu potrebnu energiju i opskrbljuju nas vitaminima i mineralnim hranjivim tvarima. Ugljikohidrati iz naše ishrane ulaze kao glukozu u našu krv. Kako bi naše telo moglo da koristi glukozu kao energiju, potreban mu je insulin.

Dijabetes mellitus je posredi kada je taj **proces poremećen** jer

- Se proizvodi premalo insulina ili
- Je učinak insulina umanjen.

Stoga preostaje jedan dio šećera u krvi, a razina šećera u krvi je povišena.

Ugljikohidrati se potencijalno nalaze u:

- Prilozima (testenina, riža, krumpir, bulgur, knedle, testenina, špeclje itd.)
- Kruhu i pecivu
- Žitaricama (brašno, zob, musli, griz itd.)
- Voću
- Tečnim mlečnim proizvodima (mleko, jogurt, kiselo mleko, mlaćenica, surutka)
- Austrijskim tradicionalnim slasticama (Mehlspeisen)/slatkiši, šećer, med
- Grickalicama (čips)
- Zaslađenim pićima (gazirani sokovi, voćni sokovi, voćni sirup)

Dnevno NEMOJTE jesti više od...

- 1 - 2 male žlice mazive masti (margarin, maslac)
- 1 - 2 velike žlice masti za kuhanje (biljno ulje, kao što je repičino ulje, maslinovo ulje)

Bitna je kvaliteta i količina!

Najvažnije je stoga da **prilagodite vaše prehrabne navike** jer **vrsta i količina konzumiranih ugljikohidrata** utiču na vašu razinu šećera u krvi.

Izbegavajte namirnice bogate ugljikohidratima zbog kojih se razina šećera u krvi vrlo brzo podigne na jako visoku razinu, kao što je beli kruh, voćni jogurt, suho voće, slastice kao što su palačinke itd., gazirani sokovi/voćni sokovi. Što je viši **udio punog zrna** i što je niži udio dodatog šećera to će ravnija biti krivulja vrednosti šećera u krvi.

Vodite računa o **veličini porcije** i rasporedite vaše jelo na **3 manja glavna obroka, eventualno 2 - 3 međuobroka** po danu. Na taj je način lakše pridržavati se ciljnih vrednosti šećera u krvi.

Kod žena i muškaraca s dijabetesom koji uzimaju posebnu **insulinsku terapiju** može biti potrebno da se ugljikohidrati u namirnicama moraju preračunati u **krušne jedinice (BE)**. Ukoliko je to kod vas slučaj, vaša će vas doktorica odnosno doktor ili dijabetologinja odnosno dijabetolog precizno o tome informisati.

Vodite računa o vašoj težini

Ishrana bogata masnoćama potiče prekomernu telesnu težinu. Ako imate prekomernu telesnu težinu, trebali biste **smanjiti telesnu težinu**; na taj će se način **efekt** insulina **poboljšati**. Dajte prednost nemasnom mesu i narescima i mlečnim proizvodima s manje masnoće (sir, jogurt itd). Jedite jedan ili dva puta u sedmici ribu. Vodite pri tome računa o logotipu MSC, kojim se označava da se radi o ekološkom i održivom ribnom ulovu. Za pripremanje jela s manje masnoće prikladne su obložene tave ili rimski lonac za dinstanje i grilanje namirnica.

Nemojte zaboraviti piti

Pijte barem 1,5 litara na dan. Voda iz pipe, mineralna voda, soda limuna ili nezašećerani čaj (hladni ili topli) dobra su pića za gašenje žeđi. Umereno uživajte u light gaziranim pićima. Izbegavajte pića koja sadrže šećer kao što su voćni sok, gazirani sok ili voćni sirup jer ona uzrokuju da šećer u krvi brzo i visoko naraste. Alkoholna pića bi se trebala konzumirati samo u manjim količinama i uz obrok (opasnost hipoglikemija).

Budite otvoreni za novo!

Uzmite si vremena da **promenite vaše prehrabne navike**. Realno formulišite svoje ciljeve. Nemojte odustati ako ne uspijete odmah ostvariti sve ono što ste planirali.



Dati prednost

- Kruh punog zrna, crni kruh
- Sveže povrće (sirovo, dinstano, grilano)
- Nemasno mleko, prirodni jogurt 1 % masnoće
- Kiselo vrhnje do 10 % masnoće, sveži sir do 10 % masnoće
- Sir do 35 % m.s.t.*
- Nemasno meso i nemasni narezak (najviše 2-3 puta u sedmici)
- Riba na prirodni način ili riba iz konzerve u vlastitoj marinadi
- Mahunarke (grah, leća, ...)
- Voda, nezašćerena pića

Retko

- Beli kruh
- Povrće marinirano u ulju ili prženo
- Punomasno mleko 3,6 % masnoće, prirodni jogurt od 3,6 % masnoće, Crème fraîche, kiselo vrhnje, slatko vrhnje
- Kiselo vrhnje od 20 % masnoće, sveži sir
- Sir od 45 % m.s.t.*
- Masno meso i masni narezak (prožeto masnoćom, masnim rubom)
- Riba iz konzerve u ulju
- Slastice pečene u ulju i slatkiši
- Grickalice (npr. čips)

*Masnoće u suhoj tvari

Ishrana kod dijabetesa trudnoći

Na početku terapije dijabetesa u trudnoći vaša dijabetologinja odnosno dijabetolog ili doktorica odnosno doktor treba u svakom slučaju da vas savetuje o ishrani. Kako bi majka i dete bili opskrbljeni svim potrebnim nutrijentima posebno je važna raznolika ishrana. Načelno vrede preporuke za zdravu ishranu u trudnoći uz poštivanje pravila o ishrani kod dijabetesa.

Savetovanje i edukacija kod dijabetesa

Ako vam je vaša doktorica odnosno doktor dijagnosticirao šećernu bolest (dijabetes mellitus), onda je potrebno opsežno savetovanje kao i edukacija. Savetovanja i edukacije pružaju vam znanje o najboljem načinu života (ishrana, kretanje), o potrebnoj terapiji (terapija lekovima) i o samomerenju šećera u krvi. Osim toga, saznat ćete kako možete sprečiti dugoročna zdravstvena oštećenja usled povišenog šećera u krvi (kasne posledice na očima, bubrezima, nogama, živcima, srcu i krvnim žilama).

Odgovarajuće edukacije se nude u ambulantama i bolnicama (ambulante za dijabetes) te kod doktora opšte medicine. Pitajte vašu doktoricu odnosno doktora gde možete dobiti odgovarajuće savetovanje ili edukaciju. Savetovanja i edukacije se nude ambulantno kao i u bolnici, i to pojedinačno kao i u grupi.

Cilj edukacije je da se osobe koje su oboljele od dijabetesa, osposobe da održivo promijene svoj životni stil i da tako pozitivno utječu na svoju bolest.

Telesna aktivnost i trening

Kretanje crpi šećer iz krvi u miškulaturu, razina šećera u krvi pada, što je veća mišićna masa to je veći učinak. Stoga ćete na vašu bolest u celosti pozitivno utecati ako se bavite kondicionim treningom i treningom snage.

Svaka kretanja je bolja od nikakve kretnje, ali zdravstveni efekti telesne aktivnosti s laganim intenzitetom su znatno manji nego one sa srednjim ili višim intenzitetom. Svakodnevne aktivnosti, kao što su penjanje stepenicama (umesto pokretnih stepenica ili lifta), pešačenje na kratkim stazama (umesto automobila ili javnog prevoza), šetnje i slično, dobar su početak, ali dodatno uz to svakako valja stremiti ciljanom kondicionom treningu i treningu snage.



Gotovo da ne postoje kontraindikacije terapiji treningom. Vaš doktor će vam dati savete o tome. U svakom slučaju ćete osetiti prednost od leka koji ima trening, posebno ako ste poslednjih godina bili manje telesno aktivni.

Austrijsko društvo za dijabetes (ÖDG) preporuča sledеći opseg treninga

- **Kondicioni trening**
srednjeg intenziteta barem 150 minuta u sedmici ili viši intenzitet barem 90 minuta u sedmici.*)
- **Trening snage**
barem 2 puta u sedmici trening snage (= 8 - 12 ponavljanja) ili trening snage i kondicije (barem 15 ponavljanja po seriji), sve velike mišićne grupe s po 3 serije po vježbi.

To znači da primjerice 3 puta u sedmici treba da trčite 50 minuta, udobno vozite bicikl, plivate ili slično odnosno da 30 minuta intenzivno trčite, plivate, vozite bicikl. Ako dodatno uz to 2 puta u sedmici obavite trening snage (najbolje u teretani), onda ćete imati optimalne prednosti od toga.

Imajte takođe na umu da povišeni šećer u krvi dugoročno može pogoršati prokrvljenost što može da prouzroči srčani udar, moždani udar i mnoge druge opasne bolesti. Stoga obavezno sprečite dodatne faktore rizika za krvne žile:

Svakako prestanite pušiti, zatražite terapiju za povišeni krvni tlak i povišene masnoće u krvi.

*) Viši intenzitet znači da za vreme treninga više ne možete pričati, a da se pritom ne zadišete.

Redovna samokontrola

Lekove koje vam je propisala doktorica odnosno doktor trebate redovito uzimati. Međutim i **samomerenje** i **evidentiranje (dnevnik dijabetesa!) razine šećera u krvi i krvnog tlaka** važni su za vlastitu ocenu o metabolizmu.



Fotografija: iStock/dmi5050

Jednom godišnje doktorici odn. doktoru

Godišnji opšti pregled koji uključuje EKG, kontrolu očiju, status krvnih žila, vrednosti krvi i urina i pregled živaca pomaže blagovremeno otkriti posledične bolesti dijabetesa, kako bi ih se moglo na vreme lečiti. Čak i ako sami još ne možete utvrditi simptome ili tegobe kasnih komplikacija dijabetesa - podsetite doktoricu odnosno doktora da treba učiniti godišnji pregled!



Fotografija: iStock/ParmaDaSv

Ovako se odvija samokontrola razine šećera u krvi

Materijal

- Uređaj za merenje šećera u krvi
- Testne trakice
- Lancetar
- Lancete
- Vatica

Provedba

- Oprati ruke
- Lancetu otvoriti
- Testne trakice umetnuti u uređaj za merenje šećera u krvi
- Ubošti se bočno u jagodicu prsta
- Uхватiti kap krvi
- Vrednost šećera u krvi će se pojaviti za nekoliko sekundi
- Ukloniti testne trakice i lancete
- Zapisati vrednost šećera u krvi

Terapijski oblici kod šećerne bolesti (Dijabetes mellitus) tip 2

Preparati za oralnu upotrebu (oralna terapija)

Bigvanidi/Metformin (npr. Glucophage®, Diabetex®, Metformin®)

- Koče izlučivanje glukoze iz jetre
- Uzimati u pravilu 2 puta dnevno uz obrok
- Nije moguće u slučaju jako ograničene funkcije jetre
- Moguće nuspojave: manjak apetita, muka, proljev

Derivati sulfonilureje (npr. Amaryl® - Glimепiride, Diamicron® - Gliclazid)

- Stimulišu oslobađanje insulina iz gušterače
- Uzimanje: 1 - 3 puta dnevno prije jela
- Moguće nuspojave: hipoglikemija

Gliptini (DPP-4-inhibitori) (npr. Januvia®, Onglyza®, Galvus®, Trajenta®)

- Stimulišu ovisno o šećeru u krvi oslobađanje insulina iz gušterače
- Uzimanje: 1 ili 2 puta dnevno neovisno o jelu
- Često se propisuju u fiksnoj kombinaciji s Metforminom

Gliflozini (sGLT-2-inhibitori) (npr. Forxiga®, Jardiance®) ¹⁾

- Potiču izlučivanje glukoze preko urina
- Povišene dnevne količine urina, nekad veći pritisak na mokrenje i žeđ
- Na početku manji gubitak telesne težine zbog povećanog izlučivanja kalorija
- Češće kod žena: povremeni nastanak uro-genitalnih gljivičnih infekcija
- Često se propisuju u fiksnoj kombinaciji s Metforminom

Insulinski sekretagozi (Actos® - Pioglitazon)

- Povećavaju insulinsku rezistenciju stanica i povećavaju efekt insulina
- Mogu kod pacijenata koji se liječe insulinom smanjiti potrebu za insulinom
- Uzimanje u pravilu 1 dnevno, takođe neovisno od ishrane
- Moguće nuspojave: skupljanje vode u telu, povećanje telesne težine

Akarboza (Glucobay® – Acarbose)

- Odgada probavu ugljikohidrata
- Mora se uzimati prije glavnog obroka
- Moguće nuspojave: nadimanje, proljev

Lekovi koji se ubrizgavaju ispod kože

Insulin

- Insulin dugog efekta: Trajanje efekta: 12 - 36 sati
- Insulin kratkog efekta: Trajanje efekta 2 - 6 sati
- Mešoviti insulin: fiksna mešavina insulina kratkog i dugog efekta
- Insulinska terapija moguća je i u kombinaciji s tabletama
- Potrebne su redovne (samo)kontrole razine šećera u krvi
- Moguće nuspojave: opasnost od hipoglikemije!
Povišena telesna težina

Agonisti GLP-1-receptora (mimetika inkretina) (npr. Bydurion®, Victoza®, Lyxumia®, Trulicity®)

- 1 puta dnevno ili 1 puta u sedmici (uz izuzeće Lyxumia) ubrizgavati neovisno od ishrane
- U pravilu u kombinaciji s tabletama i/ili insulinom
- Potiču vlastito lučenje insulina ovisno od visine šećera u krvi
- Najčešće smanjuju apetit i telesnu težinu
- Nuspojave: posebno na početku terapije nekada muka i povraćanje

Pedikura

Osobe s dijabetesom posebno su ugrožene od poremećaja cirkulacije i poremećaja protektivnog senzibiliteta. To može uzrokovati neprimjećene ozlede stopala. Stoga svaki dan proverite svoja stopala – prema potrebi i u ogledalu.

- Proverite ima li promene u boji, ozlede, upala
- Žuljevi i natisci znakovi su pogrešnih, u pravilu pretesnih cipela
- Natiske na stopalima nemojte tretirati metalnom turpijom
- Nemojte nikada hodati bosí (opasnost od ozlede)
- Nakon pranja stopala/kupke stopala (temperatura vode najviše 37 °C) pažljivo obrisati prostore između nožnih prstiju i negovati specijalnom kremom za stopala dijabetičara
- Nemojte koristiti puder niti flaster za kurje oko
- Nokte nemojte previše kratiti, uglove nemojte previše zaobliti
- Specijalno educirane pedikerke/pedikeri pomoći će vam ako imate problema sa stopalima (urasli nokti, deformacije nožnih prstiju i stopala, natisci, kurje oko itd.)
- Kod otvorenih rana odmah zatražiti pomoć doktorice odnosno doktora

Kontaktne adrese

Allgemeines Krankenhaus der Stadt
Wien - Medizinischer Universitätscampus
Universitätsklinik für Innere Medizin III
Klinische Abteilung für Endokrinologie
und Stoffwechsel
1090 Beč, Währinger Gürtel 18-20

Diabetesambulanz
(Ambulanta za dijabetes)
Tel.: +43 1 404 00-60950
Termine možete telefonski dogovoriti,
od ponedjeljka do petka 13 - 14 sati

Krankenanstalt Rudolfstiftung inklusive
Standort (uključujući lokacija)
Sammelweis Frauenklinik
1. Medizinische Abteilung
1030 Beč, Juchgasse 25

Diabetesambulanz
(Ambulanta za dijabetes)
Tel.: +43 1 711 65-2112
Po telefonskom dogovoru,
od ponedjeljka do petka 8 - 13 sati

Specijalna ambulanta za dijabetičare tip 1
Tel.: + 43 1 711 65-2112
Po telefonskom dogovoru,
utorak i četvrtak 14 - 19 sati

Specijalna ambulanta za žene s
gestacijskim dijabetesom
Tel.: + 43 1 711 65-2112
Po telefonskom dogovoru,
četvrtkom 8 - 13 sati

Abteilung für Kinder- und
Jugendheilkunde - Endokrinologisch-
Diabetologische Ambulanz
(Ambulanta za dijabetes)
Tel.: +43 1 711 65-2611

Krankenhaus Hietzing mit
Neurologischem Zentrum Rosenhügel
3. Medizinische Abteilung mit
Stoffwechselerkrankung und
Nephrologie, s ambulantom
1130 Beč, Wolkersbergenstraße 1
Tel.: +43 1 801 10-2356

Sozialmedizinisches Zentrum Ost -
Donauspital
3. Medizinische Ambulanz -
Diabetesambulanz
(Ambulanta za dijabetes)
1220 Beč, Langobardenstraße 122
Tel.: +43 1 288 02-3150

Sozialmedizinisches Zentrum Süd -
Kaiser-Franz-Josef-Spital s Gottfried von
Preyer'schem Kinderspital
1. Medizinische Abteilung -
Diabetesambulanz (Ambulanta za dijabetes)
1100 Beč, Kundratstrasse 3
Tel.: +43 1 601 91-2120

Abteilung für Kinder- und Jugendheil-
kunde mit Ambulanz für Diabetes
mellitus für Kinder und Jugendliche
(Odjel za zdravstvo djece i mladih s ambulan-
tom za Dijabetes mellitus za decu i mlade)
Tel.: +43 1 601 91-2850
Termine možete telefonski dogovoriti,
četvrtkom 10 - 12 i 13 - 15 sati

Wilhelminenspital
5. Medizinische Abteilung -
Diabetesambulanz
(Ambulanta za dijabetes)
1160 Beč, Montleartstraße 37
Tel.: +43 1 491 50-2510

Frauengesundheitszentrum FEM Süd
(u bolnici Kaiser-Franz-Josef-Spital)
1100 Beč, Kundratstraße 3
Tel: +43 1 601 91-5201

Savetovanje na jezicima: nemački, turski,
bosanski, srpski, hrvatski, arapski, somalski i
engleski
Od utorka do četvrtka: 9 - 16 sati

Aktive Diabetiker Austria
1050 Beč, Mittersteig 4
Tel.: +43 1 587 68 94

Österreichische Diabetikervereinigung
1020 Beč, Obere Augartenstraße 26
Tel.: +43 1 332 32 77



Fotografija: iStock / Andrey Popov

Impresum

Izdavač

Wiener Krankenanstaltenverbund
Vorstandsbereich Kommunikation
Thomas Klestil Platz 7/1, A-1030 Beč

Redakcija

Brošura je nastala u saradnji sa stručnjacima dijabetičkih ustanova
bolnica koje pripadaju Udruženju Bečkih bolnica
Wiener Krankenanstaltenverbund.

Dizajn

kroupa & henke mediendesign
Habichergasse 48/15, A-1160 Beč

Tisak

Grasl Druck & Neue Medien GmbH
Druckhausstraße 1, 2540 Bad Vöslau

Prava

Autorska prava čitave ove brošure uključujući svih njezinih dijelova zaštićena su, ako iz Zakona o zaštiti autorskih prava i ostalih propisa ne proizlaze drugačije odredbe. Svako korištenje bez pismenog odobrenja Wiener Krankenanstaltenverbund (KAV) nije dozvoljeno. To vrijedi posebice za umnožavanje, prevode i pohranjivanje i obradu u elektronskim sistemima. Autorsko pravo za sadržaj i dizajn pripada Wiener Krankenanstaltenverbund.

Svi podaci u ovoj brošuri izrađeni su pažljivo i napisani su prema najboljem saznanju. No jamstvo za točnost kao i svaka vrsta odgovornosti se isključuju.

© KAV 2016 – www.wienkav.at
Naslovna fotografija: iStock / George Tsartsianidis

Tiskano na ekološkom papiru u skladu s mapom uzoraka „ÖkoKauf Wien“.