

Hilkka on 45-vuotias tyypin 1 diabeetikko, käytössä Lantus 20ky aamuisin. Lantuksen annostelu on kohdillaan ja ennen ateriaa mitatut verensokerit ovat olleet 4 – 6mmol/l. Laske Hilkan pikainsuliinin (Novorapid) tarve hiilihydraattien mukaan.

Aamupala:

- veteen keitetty puuro 1dl
- pieni sämpylä
- 2dl rasvatonta maitoa

HH _____

Novorapid _____ ky

Lounas:

- perunasose 1dl
- kalapuikot 6kpl
- papuja 1dl ja maissia 1dl
- 2dl rasvatonta maitoa
- Eskimo jäätelöpuikko

HH _____

Novorapid _____ ky

Päivällinen:

- pinaattikeitto lautasellinen
- näkkileipä 2kpl
- 2dl rasvatonta maitoa

HH _____

Novorapid _____ ky

Iltapala:

- 1 pala pannukakkua
- hilloa 1rkl
- kaakao 2dl

HH _____

Novorapid _____ ky

Tommi, tyypin 1 diabeetikko. Käytössä Levemir 20ky aamulla ja 20ky illalla. Tommilla on verensokeritavoitteena ennen ateriaa **6mmol tai alle**. Laske aterioiden hiilihydraatit. Laske pikainsuliinin tarve.

Aamulla verensokeri 10mmol/l

Novorapid _____ ky

Sämpylä

Maustettu jogurtti

Lasi vettä

HH _____

Novorapid _____ ky

yhteensä _____ ky

Lounaalla verensokeri 14mmol/l

Novorapid _____ ky

Kinkkukiusaus 2dl

Maissi 1dl

Rasvaton piimä 2dl

Vanukas 1prk

HH _____

Novorapid _____ ky

yhteensä _____ ky

Päivällisellä verensokeri 10mmol/l

Novorapid _____ ky

Hernekeitto lautasellinen

Pieni viipale leipää

Rasvaton maito 2dl

Pannukakku 1 pala

Tuoreita marjoja 2dl

HH _____

Novorapid _____ ky

yhteensä _____ ky

Iltapalalla verensokeri 5mmol/l

Novorapid _____ ky

Banaani

HH _____

Novorapid _____ ky

yhteensä _____ ky