



AUSTRIJSKI brend za Vaše zdravlje



VODIČ ZA TRUDNIČKI GESTACIJSKI DIJABETES



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

Draga buduća majko,

Čestitamo Vam na trudnoći! Sljedeće stranice pomoći će Vam nositi se s novom dijagnozom „gestacijski dijabetesa“ u ovome, već ionako burnom razdoblju u Vašem životu.

Gestacijski dijabetes je metabolički poremećaj koji se javlja samo u trudnoći.

Dijagnoza Vam je postavljena nakon testa tolerancije glukoze. U velikoj većini slučajeva promjene koje su nastale mogu se dobro kontrolirati promjenom prehrambenih navika i dovoljnom količinom tjelo-
vježbe (kada je moguće). Pacijenti inzulin uzimaju samo u iznimnim slučajevima. Ukoliko je ovo slučaj kod Vas, vaš tim dijabetologa pružiti će Vam savjete i podršku.

Srdačan pozdrav,
Vaš MED TRUST tim

Razumijevanje gestacijski dijabetesa

Oralni test tolerancije glukoze na glukozu (oGTT) provodi se između 24. i 28. tjedna trudnoće. Ova pretraga se u Austriji rutinski provodi od 2010. godine.

Test se provodi ujutro i na tašte (ne jedite ništa poslije 22 sata večer prije testa, preporuča se minimalno 8 sati gladovanja prije provođenja pretrage). Prije testa treba izbjegavati tjelesnu aktivnosti. Prvo će vam se odrediti razina glukoze u krvi. Zatim trebate popiti otopinu glukoze (75g glukoze u 300ml vode) u roku od 5 minuta. Nakon toga Vaše tijelo počinje koristiti glukozu. Poslije 1 sat i poslije 2 sata ponovno će Vam biti izmjerena razina glukoze u krvi.

Ciljne razine glukoze u krvi su slijedeći (smjernice austrijskog udruženja za dijabetes 2012, glukoza u venskoj plazmi)

test tolerancije glukoze s 50g glukoze	test tolerancije glukoze sa 75 g glukoze
< 7,5 mmol/l (135 mg/dl)	Na tašte: <5,1 mmol/l (92mg/dl) Nakon 1 sat: <10,0 mmol/l (180 mg/dl) Nakon 2 sata: <8,5 mmol/l (153 mg/dl)



- **BEZ KODIRANJA**
- **DODATNA FUNKCIJA: MJERENJE KETONA**
- **OSVIJETLJEN UTOR ZA TRAKU**



wellion®
CALLA *light*



NO
CODE



- **VELIKE BROJKE**
- **OZNAKE ZA OBROKE**
- **JEDNOSTAVNO RUKOVANJE**

Ukoliko se testom potvrdi dijagnoza, liječnik će nastaviti promatranje Vašeg stanja

Povišena razina šećera u krvi obično ne uzrokuje simptome kod majke, pa postoji značajna opasnost da stanje neće biti ozbiljno shvaćeno i neće biti i neće biti sustavno liječeno kao što bi trebalo.

To može dovesti do problema tijekom trudnoće i komplikacija na porodu koje mogu utjecati i na majku i na dijete.

Izravne posljedice za majku:

Infekcije urinarnog trakta češće su kod gestacijskog dijabetesa.

Povećava se rizik prijevremenog poroda (prije 37. tjedna) i visokog krvnog tlaka koji može dovesti do preeklampsije.

Posljedice za dijete:

Previsoka razina šećera u krvi prenosi se na Vaše dijete kroz posteljicu

Ovo pretjerano „hranjenje“ može dovesti do prekomjernog dobivanja na težini kao i smetnji disanja te hipoglikemije nakon poroda.

Međutim, ovi potencijalni rizici za Vas i Vaše dijete mogu se umanjiti ranim otkrivanjem i sustavnim liječenjem gestacijskog dijabetesa.

Mogućnosti liječenja

Cilj liječenja u svih bolesnika je održavanje razine šećera u krvi u individualno dogovorenim okvirima liječenja. Ovo prvenstveno uključuje savjetovanje o odgovarajućoj prehrani. Također je potrebno dovoljno i redovito vježbanje. Kada se po prvi puta savjetujete s liječnikom naučiti ćete sve o samokontroli šećera u krvi koja će Vam omogućiti praćenje i uspješnost vašeg nastojanja da održite razinu šećera u krvi u određenom rasponu.

Samokontrola šećera u krvi:

Vaš ginekolog će Vam preporučiti, a liječnik opće prakse prepisati uređaj za samokontrolu šećera u krvi da biste mogli pratiti šećer u krvi kod kuće. Koliko često ćete provjeravati razinu glukoze u krvi dogovoriti će se s vama individualno.

Ovdje morate pripaziti na slijedeće:

- da operete ruke prije svakog mjerenja
- redovito mijenjate lancetu poslije svakog mjerenja
- da se bodete u stranu prsta
- da vodite točnu evidenciju mjerenja



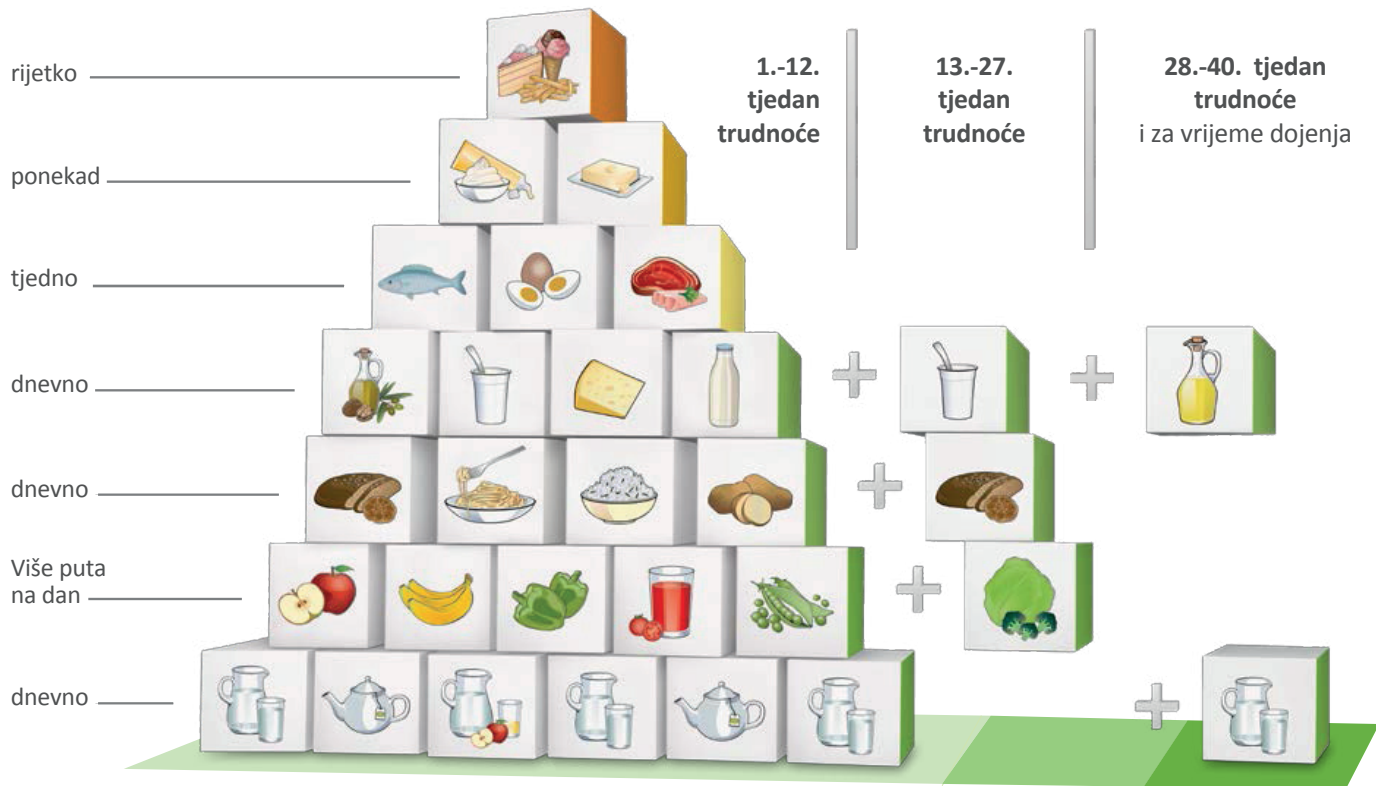
Vrijeme mjerenja	Ciljani raspon šećera u krvi	
Na tašte	3,6-5,3 mmol/l	65-95 mg/dl
Prije obroka	3,6-5,3 mmol/l	65-95 mg/dl
1 sat nakon obroka	< 7,8 mmol/l	<140 mg/dl
2 sata nakon obroka	<6,7 mmol/l	<120 mg/dl

Informacije o prehrani:

Kao što smo spomenuli na početku, prehrana će Vam pomoći postići razinu šećera u krvi u normalnom rasponu. Također će Vam pomoći održati preporučenu tjelesnu težinu tijekom trudnoće.

Dok u prvoj polovici trudnoće Vaše potrebe za energijom nisu veće nego prije trudnoće, u drugoj polovici bi trebali konzumirati dodatnih 100-300 kcal svaki dan, ali ne biste trebali „jesti za dvoje“

Vođenje dnevnika prehrane može uvelike pomoći liječnicima koji Vas savjetuju. U svakom slučaju izbjegavajte dijetu za mršavljenje i gladovanje.



wellion®

Skin Care Cream



• SA 10% UREE
ZA POSEBNO
INTENZIVNU NJEGU

• NJEGUJE SUHU
KOŽU

Težina prije trudnoće	Normalni prirast na težini
Pothranjenost	12,5-18 kg
Normalna težina	11,5-16 kg
Prekomjerna težina	7-11,5 kg
Pretilost	5-9 kg

Sljedeće napomene Vam mogu pomoći u planiranju obroka:

- Mnogo povrća i salata od sirovog povrća
- Jedite integralni kruh radije nego druge vrste kruha i peciva
- Nemojte izbaciti ugljikohidrate već ih rasporedite kroz različite obroke tijekom dana
- Izbjegavajte konzumaciju previše ugljikohidrata
- Jedite voće, ali u umjerenim količinama (dvije porcije dnevno)
- Pijte puno nezaslađenih pića (bez voćnih sokova, kola ili limunade)
- Izbjegavajte slatkiše i slastice

Zdrava, izbalansirana prehrana tijekom trudnoće ne razlikuje se od općenite zdrave prehrane. Dodatne informacije možete pronaći u našoj brošuri o prehrani.

Što još možete učiniti:

Fizička sposobnost se smanjuje tijekom trudnoće. Međutim, trebali biste nastaviti s redovnom tjelovježbom koliko god vam to trudnoća dopušta. To će pomoći regulaciji razine šećera u krvi, pomoći će održavanju normalnog prirasta na težini i u isto vrijeme poboljšati vaše opće zdravstveno stanje.

Porod, i što se događa nakon njega?

Pacijenticama s gestacijskim dijabetesom, poglavito onima na terapiji inzulinom, preporuča se odabir bolnice sa odjelom neonatologije ili sa perinatalnim centrom. Ukoliko ste na terapiji inzulinom, Vaše dijete će trebati specijaliziranu skrb poslije poroda koju takvi odjeli mogu pružiti. Nekoliko dana poslije poroda trebate mjeriti razinu šećera u krvi koristeći dnevne profile (na tašte, kao i sat i dva sata poslije obroka). Čak i ako Vam je razina šećera u krvi normalna, imate povećan rizik od razvijanja dijabetesa. Da biste osigurali rano otkrivanje provedite test tolerancije glukoze 10-12 tjedana poslije poroda. Također preporučamo kontrole razine glukoze u krvi u kasnijoj životnoj dobi (redovite provjere poslije 35. godina života). Održavajte dugoročno zdravlje zdravom prehranom i tjelovježbom.

Vama i Vašem djetetu želimo sve najbolje. Vaš dijabetes tim je uvijek na raspolaganju za sva pitanja koja imate.

wellion
LUNA *trio*



- **GUMB ZA IZBACIVANJE TRAKE**
- **BEZ KODIRANJA (MJERENJE GLUKOZE)**
- **DODATNA FUNKCIJA: MJERENJE KOLESTEROLA**





wellion[®] *Klub*

- Visokokvalitetni Wellion proizvodi
- Profesionalne usluge
- Posebne ponude samo za članove

Vaše Wellion klub prednosti:

- **Međunarodna dijabetička putovnica – članska iskaznica**
Personalizirana i u praktičnom formatu kreditne kartice – može se koristiti za putovanja kao međunarodna dijabetička putovnica (na hrvatskom i engleskom jeziku)
- **Besplatne baterije**
1x godišnje za Vaš Wellion glukometar
- **Besplatan glukometar**
Vaš izbor glukometra prilikom registracije u Wellion klub. Pojediniosti o svim glukometrima, provjerite na www.wellion.hr
- **Wellion dijabetički dnevnik / Wellion dnevnik samokontrole**
Naručite BESPLATNO Vaš osobni Wellion dijabetički dnevnik ili Wellion dnevnik samokontrole



- Wellion informacijski portal
Ažuriranja možete pronaći na **www.wellion.hr**

Ovdje ćete moći pronaći korisne informacije o temama, preuzeti informativne materijale i upute za korištenje

- Wellion služba za korisnike

ZA VAS SMO OVDJE:

TEL.: (+385) 1 551 4025

PON - PET 8:00H do 16:00H

Prijavite se u Wellion klub sada, BESPLATNO i bez obaveze i iskoristite mnoge prednosti članstva u Wellion klubu.

Aktualne opće uvjete Wellion kluba, našu izjavu o privatnosti i pregled pogodnosti Wellion kluba pogledajte na www.wellion.hr

Registracija u Wellion klub	
O DA, želim se besplatno učlaniti u Wellion klub. Molim vas pošaljite mi BESPLATNI Wellion glukometar kao poklon dobrodošlice. (Molimo označite željeni glukometar sa stražnje strane i ispunite karticu u potpunosti)	
Ime	
Prezime	
Ulica	
Pošanski broj / Mjesto	
Telefon/mobitel	
e-mail (za slanje posebnih ponuda)	
Slažem se da MED TRUST d.o.o., Utinjska 3E, 10000 Zagreb, u nastavku „MED TRUST“, koristi moje osobne podatke prikupljene u ovome obrascu u svrhu slanja redovnih informacija o proizvodima MED TRUST putem pošte i e-maila. Također se slažem da MED TRUST šalje emailove s informacijama o proizvodima MED TRUST. Ova sporazum mogu raskinuti bilo kada, besplatno i bez navedenog razloga putem emaila na info@medtrust.hr ili pisanim putem na MED TRUST d.o.o., Utinjska 3E, 10000 Zagreb	
Datum rođenja	



Tel.: +385 (0)1 551-4025
Fax: +385 (0)1 551-4028

MED TRUST d.o.o.
Utinjska 3E
10 000 Zagreb
Republika Hrvatska

WELE097HR 2018/02

wellion® *Klub*

REGISTRACIJA

Odaberite Vaš BESPLATNI Wellion CALLA glukometar kao poklon dobrodošlice. Više informacija o Wellion glukometrima možete pronaći na www.wellion.hr

wellion®

CALLA^{light}

NO
CODE

1123



CALLA^{mini}

NO
CODE



wellion®



AUSTRIJSKI
brand za
Vaše zdravlje



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

MED TRUST d.o.o.

Utinjska 3E • 10 000 Zagreb

Tel.: (+385) 1 551 4025

info@medtrust.hr

www.wellion.hr