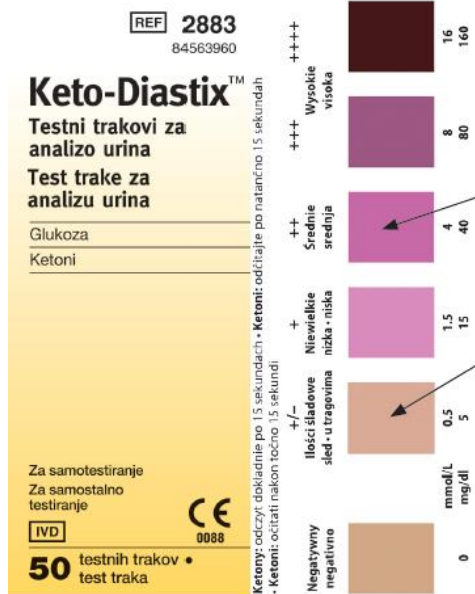


Spremljanje prisotnosti »ketonov« v urinu



KETONI V URINU

datum	ketoni v urinu na tešče	glukoza na tešče	glukoza 90 min po zajtrku	glukoza pred kosilom	glukoza 90 min po kosilu	ketoni pred večerjo	glukoza pred večerjo	glukoza 90 min po večerji
4.2.	0					++		
5.2.	+					0		
6.2.	+/-					0		
7.2.	0					0		
8.2.	0					0		
9.2.	+					0		
10.2.								

Telesna teža: kg, datum:

In kaj če so ketoni v urinu prisotni?

1. Ketoni v urinu se pri zadostni prehrani praviloma ne pojavijo. V kolikor ste v zadnjih 12 urah pojedli manj, kot ste porabili, je večja možnost, da boste izmerili prisotnost ketonov v urinu.
2. Ketone merite 2x dnevno – pred zajtrkom (ko se zbudite) in pred večerjo.
3. Rezultate zapišite v dnevnik, kot prikazuje zgornja slika.
4. Dnevnik vedno prinesite s seboj na kontrolo.

PRED ZAJTRKOM

- Ne izpuščajte povečerka ali večerje.
- Povečajte vnos beljakovin.
- V kolikor so ketoni še vedno prisotni, lahko ponoči popijete kozarec mleka ali jogurta.

PRED VEČERJO

- Imejte redne obroke, kot svetuje zdrava prehrana (6 obrokov).
- Povečajte vnos beljakovin.
- Preko dneva popijte dodatna 2 dcl mleka, jogurta, 3-5 dkg sira ali skute (ali nekaj oreščkov).