

9 - Llogaritja e karbohidrateve

Llogaritja e karbohidrateve (CHO) është një teknikë që lejon përllogaritjen e karbohidrateve në çdo vakt dhe përcaktimin e dozës së insulinës që nevojitet për t'i përhithur ato. Për këtë, nevojitet një trajnim edukues i strukturuar.

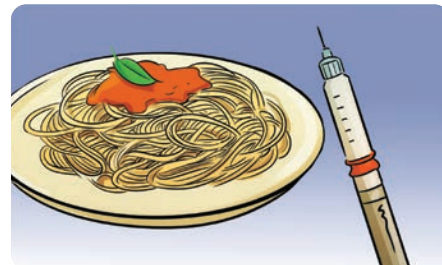
Çfarë është llogaritja e karbohidrateve?



Me anë të formulave, përllogariten dy parametra, faktori i ndjeshmërisë dhe raporti individual insulinë/CHO, të cilët mund të modifikohen më pas bazuar në përmbajtjet e ditarit glicemik të ushqimit, të diskutuara me Ekipin e Diabetologjisë.

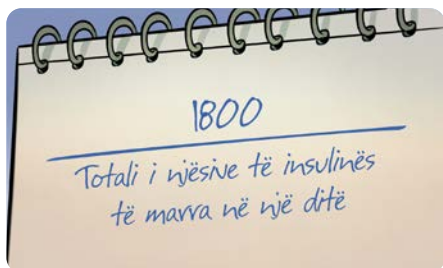


Faktori i ndjeshmërisë tregon sa ulet niveli i glukozës në gjak nga administrimi i 1 njësie insulinë dhe është i dobishëm për të korigjuar hipergliceminë e për të përllogaritur më mirë dozën e insulinës.

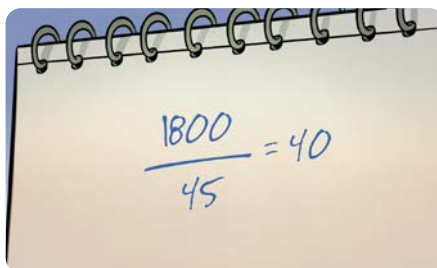


Raporti insulinë/CHO tregon sasinë e karbohidrateve të përhithura me administrimin e 1 njësie insulinë.

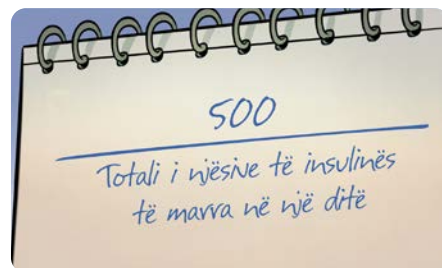
Si bëhen llogaritjet?



Mjeku specialist mund të llogarit faktorin e ndjeshmërisë, specifik për çdo pacient, me anë të formulave specifike apo nëpërmjet analizave të ditareve ushqimore me dietologun.



Për shembull, formula më e përdorur është $1800/45 = 40$. Kjo do të thotë që 1 njësi insulinë e ul nivelin e glukozës në gjak me 40 mg/dl.



Mjeku specialist mund të llogarit raportin insulinë/karbohidrate, specifik për çdo pacient. Formula më e përdorur është $500/\text{totali i njësive të insulinës të marra në një ditë}$.

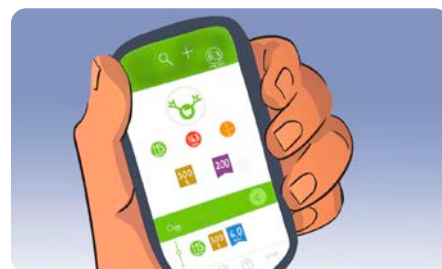
Dietometrat dhe glukometrat si sugjerues të dozës së bolusit



Dietometrat janë broshura me pamje të pjatave, me një përshkrim të peshës dhe sasisë së karbohidrateve (CHO) që përmbajnë: janë shumë të dobishëm për të mësuar përllogaritjen e sasisë së karbohidrateve.



Përllogaritësi i bolusit është një sistem që duke u bazuar në të dhëna të paracaktuara (faktori i ndjeshmërisë dhe raporti insulinë/CHO) dhe në sasinë e karbohidrateve të llogaritur për vakt, sugjeron dozën e bolusit (sa njësi insuline duhen administruar).



Nëpërmjet këtyre aplikacioneve, përllogaritësi i bolusit mund të ndihmojë në menaxhimin e administrimit të insulinës edhe në situata të veçanta, si p.sh. gjatë aktivitetit fizik apo gjatë sëmundjeve bashkëshoqëruese, përmes parametrave të paracaktuar të personalizueshëm që modifikojnë bolusin e sugjeruar të insulinës.