

Мій щоденник

із контролю глікемії



Контролюй та досягай цілей

sanofi

Зміст

4	—	Про мене
8	—	Мої цілі
12	—	Моя титрація
18	—	Глікований гемоглобін та ускладнення цукрового діабету
22	—	У разі гіпоглікемії
28	—	У разі хвороби та гіперглікемії
32	—	Правила інсулінотерапії
38	—	Особливості харчування
44	—	Система хлібних одиниць (ХО)
48	—	Мої показники
122	—	Таблиці хлібних одиниць

sanofi



Про мене



1

Мої контактні дані:

ПІБ

Дата народження

Адреса

Цукровий діабет

типу.

Група крові

2

Екстрений зв'язок:

Ім'я особи

Ким є для мене

Адреса

Телефон

3

Мій лікар:

ПІБ

Лікарня

Телефон

4

Мої засоби самоконтролю:

Глюкометр

Моніторинг глюкози

Тест-смужки

5

Моє лікування цукрового діабету:

Таблетована терапія

дозування станом на /

дозування станом на /

дозування станом на /

Мій довгий інсулін

дозування станом на /

Мій короткий інсулін

дозування станом на /

6

Моє лікування інших захворювань:

Мої цілі



Рекомендовані глікемічні цілі		Як часто варто оцінювати
Показник	Характеристика	
Глікований гемоглобін (HbA1c)	<7,0%	Кожні 3 місяці
Глікемія натще (до їди)	4,4-7,2 ммоль/л	Щодня
Постпрандіальна глікемія (2 години після їди)	<10,0 ммоль/л	Щодня

Рекомендовані глікемічні цілі для більшості невагітних дорослих із цукровим діабетом

Мої індивідуальні цілі (встановлює лікар)	Мої показники станом на / /	Мої показники станом на / /	Мої показники станом на / /
HbA1c			
Глікемія натще			
Пост- прандіальна глікемія			

Моя титрація



1

Титрація дози базального інсуліну протягом 12 тижнів є основною складовою успішного досягнення глікемічних цілей!

Початкова доза базального інсуліну

Од.

Якщо глюкоза плазми натще:

Рівень глікемії до їди	Корекційна терапія на їжу + ОД
<4,4 ммоль/л	- 3 ОД
4,4-5,5 ммоль/л	+ 0 ОД
5,5-7,7 ммоль/л	+ 3 ОД
≥7,7 ммоль/л	+ 6 ОД

Важливо!



Зверніться до лікаря, якщо глюкоза плазми натще менш ніж

Од.

Відкоригуйте дозу базального інсуліну на основі середнього рівня глюкози натще*:

щодня

кожні 3 дні

кожні 7 днів

..... днів

до досягнення цільового рівня ранкової глікемії **(процес титрації дози інсуліну зазвичай триває 12 тижнів!)**

Початкова доза базального інсуліну

Од.

Якщо вранці виявлено рівень глюкози в крові натще:

Вище

ммоль/л

Підвищити дозу
базального інсуліну



Од

Від

ммоль/л

до

ммоль/л

не змінюйте дозу
базального інсуліну

Нижче

ммоль/л

Зменшити дозу
базального інсуліну



Од

Зверніться до лікаря, якщо вимірний ранковий рівень глюкози в крові в кілька разів нижчий

ммоль/л

Відкоригуйте дозу базального інсуліну на основі середнього рівня цукру, дотримуючись вказівок лікаря кожні:

3-4 дні

7 днів

..... днів

до досягнення цільового рівня ранкової глікемії

Ілюстративний приклад

Триденні значення цукру

Глікемія натще (ммоль/л)

Понеділок	9,9
Вівторок	8,1
Середа	11,4

Наприклад: $9,9 + 8,1 + 11,4 = 29,4$

$29,4 : 3 = 9,8$

Середній рівень цукру натще: **9,8 ммоль/л**

Відкоригуйте дозу базального інсуліну на основі середнього рівня цукру, дотримуючись вказівок лікаря кожні:



3-4 дні



7 днів



..... днів

до досягнення цільового рівня ранкової глікемії



Важливо!

Зміну дози базального інсуліну записуйте в розділі «Мої показники» на стор. **XX**

*На період титрації базального інсуліну корекцію дози болюсного інсуліну проводити під наглядом лікаря.

2

Зміна дози короткого інсуліну

Харчовий болюс — кількість ОД короткого інсуліну, яка відповідає спожитим ХО (див. таблиці **ХО** на стор. **XX**)

Таблицю заповнює лікар:

	Кількість спожитих ХО	Орієнтовна потреба в інсуліні на 1 ХО	Болюсна терапія на їжу (кількість спожитих ХО × орієнтовна потреба в інсуліні на 1 ХО)
Сніданок	4 ХО	2 ОД	8 ОД
Обід	6 ХО	1,5 ОД	9 ОД
Вечеря	6 ХО	1 ОД	6 ОД

Корекційний болюс — збільшення дози короткого інсуліну (на додаток до харчового болюсу), щоби знизити підвищений рівень глюкози натще.

Таблицю заповнює лікар:

	Рівень глікемії до їди	Корекційна терапія на їжу + ОД
Сніданок	Менш ніж 10 ммоль/л	+ 0 ОД
Обід	10-12 ммоль/л	+1 ОД
Вечеря	12-14 ммоль/л	+ 2 ОД

**ДОЗА ІНСУЛІНУ
(БОЛЮСА) до їди**

=

ХАРЧОВИЙ
БОЛЮС

+

КОРЕКЦІЙНИЙ
БОЛЮС

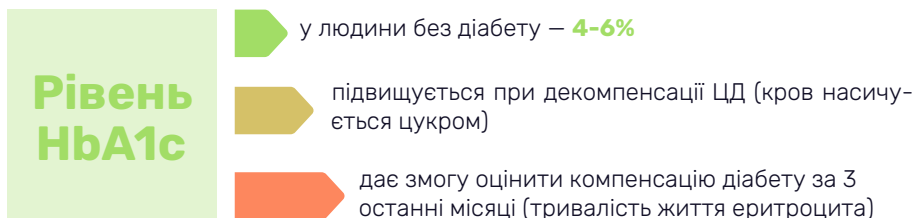
Глікований гемоглобін (HbA1c)

та ускладнення цукрового
діабету



Що таке глікований гемоглобін (HbA1c)?

Гемоглобін — білок клітин крові, який переносить кисень до клітин.
Глікований гемоглобін — результат злиття гемоглобіну та глюкози крові.



Чому важливо контролювати рівень HbA1c?





У разі гіпоглікемії



1 Що таке гіпоглікемія?

Гіпоглікемія – це зниження рівня глюкози крові нижче цільового значення.

За тяжкістю гіпоглікемія буває

1 рівень

Насторожуюча
Рівень глюкози <3,9 ммоль/л

Це порогове значення, яке потребує уваги для запобігання гіпоглікемії через можливість зниження рівня глюкози

2 рівень

Клінічно суттєва
Рівень глюкози <3,0 ммоль/л

Потребує негайного лікування швидкими вуглеводами та запису до щоденника задля обговорення з лікарем перегляду дози інсуліну

3 рівень

Тяжка
Без визначеного рівня

Спричиняє судоми, порушення свідомості чи мовлення і потребує негайної сторонньої допомоги для активного введення вуглеводів, глюкагону та інших дій (виклик лікаря)



Важливо!

Повторні епізоди гіпоглікемії 2-го або 3-го рівня вимагають коригування терапевтичного режиму.

2

Що призводить до гіпоглікемії?



Пропущений прийом їжі



Надмірні фізичні навантаження натще



Висока доза інсуліну/таблетованих препаратів



Вживання алкоголю



Спекотна погода



Сексуальна активність



Певні захворювання (частково інфекції, блювання, діарея)



Певні препарати

3

Симптоми гіпоглікемії

Гіпоглікемії можуть виникати швидко, тому важливо виявити **ранні насторожуючі симптоми**, найчастішими з них є:



втома, головний біль;



підвищена пітливість;



запаморочення, тремтіння;



прискорене серцебиття;



відчуття
голоду;



хворобливі
відчуття;



затуманене
бачення;



відчуття тривоги
або збудження.



Якщо ви не впевнені, що маєте симптоми гіпоглікемії, негайно перевірте рівень глюкози крові!

4

Що робити у разі виникнення гіпоглікемії (рівень глюкози $<3,9$ ммоль/л)?

Хворий може собі допомогти:

1

КРОК

з'їсти 15-20 г глюкози



2

КРОК

через 15 хв
виміряти рівень
глюкози ще раз



Рівень глюкози не змінився або знизився?

ТАК

Повторити **КРОК**

1

НІ

Додати повільні
вуглеводи



Хворий не може собі допомогти:



Введення глюкагону/глюкози
+ виклик швидкої допомоги



У разі хвороби та гіперглікемії



Що робити

в разі хвороби?

Важливо піклуватися про себе під час хвороби. Якщо діабет некомпенсований, це підвищує ризик приєднання супутніх інфекцій.



Коли тіло бореться з інфекцією, рівень глюкози може зростати. Перевіряйте свій рівень глюкози частіше під час хвороби – принаймні 4 рази на день



Пийте багато рідини: 8-10 склянок води, трав'яного чаю



Продовжуйте свій звичайний режим харчування



Ніколи не припиняйте прийом призначених препаратів. Зв'яжіться зі своїм лікарем, якщо потрібна корекція терапії

1

Гіперглікемія – підвищення рівня глюкози в крові вище цільового рівня.

2

Ознаки гіперглікемії :



Часте сечовипускання



Погане загоєння ран



Сильна спрага



Сухість шкіри



Втомлюваність



Слабкість



Втрата маси тіла



Поява глюкози й кетонів у сечі



Гіперглікемія також є причиною розвитку віддалених ускладнень діабету.

3

Що робити, якщо розвивається гіперглікемія?



Вимірювати рівень глюкози крові кожні 2-4 години



Звернутися до свого лікаря щодо корекції схеми лікування



Пити багато рідини (без цукру, об'єм, що не викликає дискомфорту)

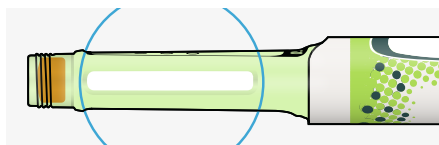
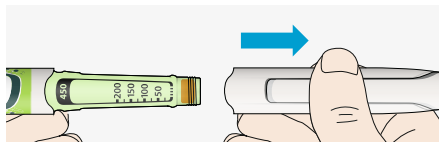
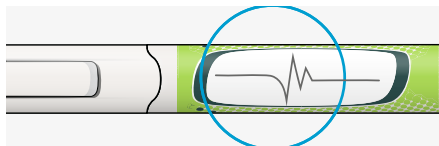
Правила інсулінотерапії



1

Перевірка шприц-ручки

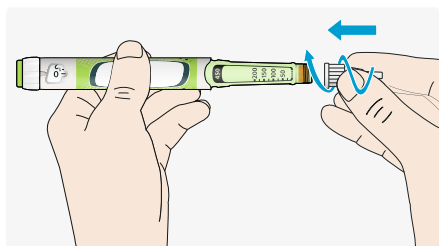
- Перевірте назву інсуліну та термін придатності на етикетці шприц-ручки
- Зніміть ковпачок зі шприц-ручки
- Перевірте прозорість інсуліну



2

Приєднайте голку

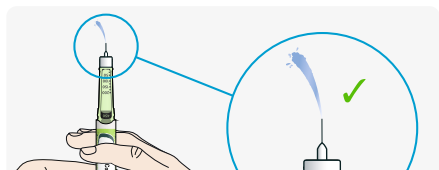
Зніміть захисну плівку з голки, з'єднайте голку зі шприц-ручкою так, щоб вісь голки збігалася з віссю ручки. Насадіть, а потім прикрутіть голку



3

Перевірте прохідність голки перед ін'єкцією

- Наберіть дозу, що дорівнює 2-3 ОД
- Зніміть зовнішній та внутрішній ковпачки голки, тримайте шприц-ручку голкою вгору. До упору натисніть кнопку спуску. На кінці голки має з'явитися крапля інсуліну.

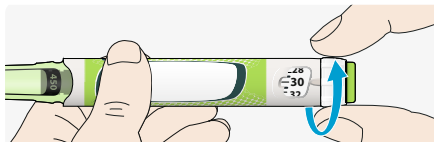


Якщо крапля не з'явилася,
змінить голку та відновить
перевірку

4

Встановіть дозу препарату відповідно до рекомендацій лікаря

У цьому прикладі доза становить 30 ОД

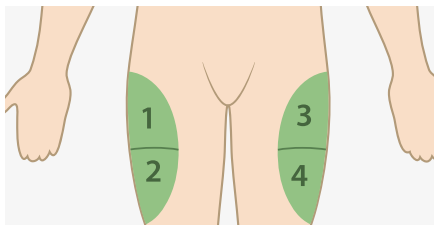
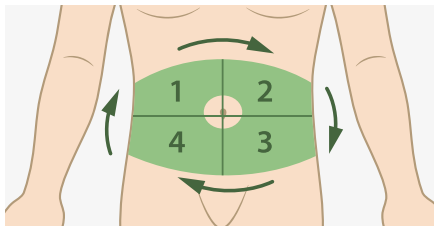
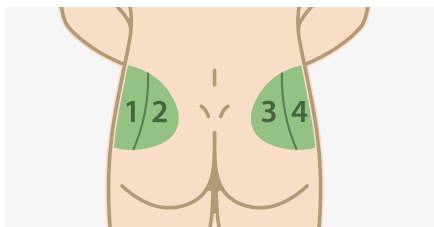


5

Виберіть місце для ін'єкції

Схема чергування місць для ін'єкцій із поділом на квадранти.
Ін'єкції в межах однієї ділянки слід виконувати на відстані щонайменше 1-2 см один від одного.

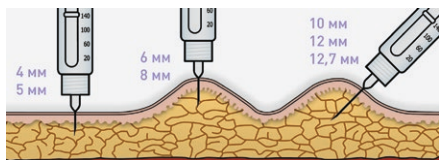
Бічна поверхня руки, бічний верхній квадрант – ін'єкцію може вводити лише стороння особа!



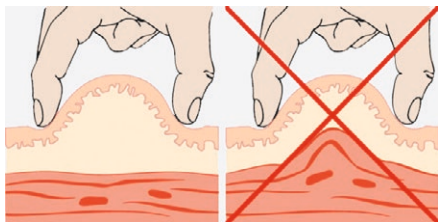
6

За потреби сформуєте шкірну складку

- Кут нахилу голки, а також необхідність формування шкірної складки залежать від довжини голки



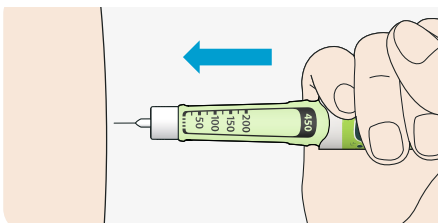
- Схема формування шкірної складки



7

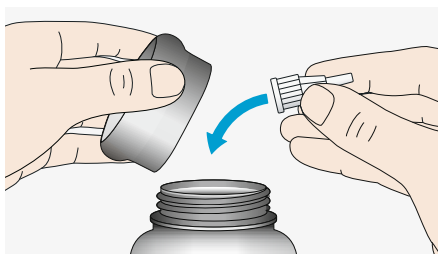
Зробіть ін'єкцію

Введіть голку, зробіть ін'єкцію, зачекайте 10 секунд і лише після повного введення інсуліну вийміть голку



8

Після ін'єкції надягніть на голку зовнішній ковпачок, скрутіть голку і закрийте шприць-ручку ковпачком



Адаптовано за матеріалом: Майоров А.Ю., Мельникова О.Г., Котешкова О.М. и др. Техника инъекций и инфузии при лечении сахарного диабета. Методическое пособие. – М., 2018.



Одну голку можна застосовувати лише один раз!

Мікроскопічне збільшення фото голки:



Нова голка

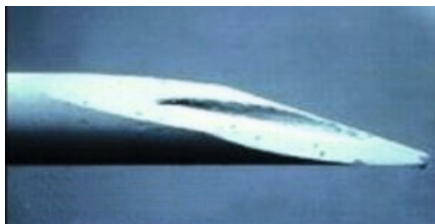


Фото голки, яку застосували 1 раз

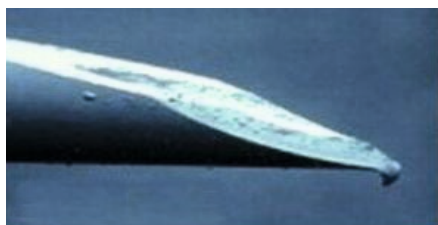


Фото голки, яку застосували 2 рази

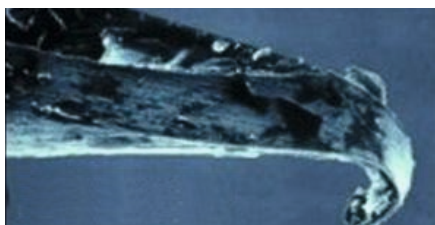


Фото голки, яку застосували 6 разів

Умови зберігання інсуліну

вказані в інструкції до кожного виду окремо



Ніколи не можна заморозувати інсулін!



Пряме сонячне світло або спека пошкоджують інсулін



Не варто застосовувати інсулін, який змінився зовні (помутніння, зміна кольору або поява осаду)



Запаси інсуліну слід зберігати в холодильнику при температурі +4–8 °С.



Після першого використання флакон з інсуліном слід зберігати при кімнатній температурі та використати протягом 4 тижнів (якщо в інструкції не вказано інакше).



У спекотні дні слід зберігати інсулін з дотриманням оптимального температурного режиму (<25 °С), що допоможе зберегти активність інсуліну.



Особливості харчування





Продукти, які слід виключити з раціону

- цукор, цукрозамінники, продукти для діабетиків;
- варення, джеми; цукерки, шоколад; тістечка, торти та інші кондитерські вироби;
- печиво, вироби зі здобного тіста;
- морозиво;
- солодкі напої («Кока-кола», «Фанта»); алкогольні напої;
- сало;
- жирне м'ясо (свинина, м'ясо качки і гуски);
- ковбасні вироби, копченості; жирні сорти риби;
- шкіра птиці; консерви м'ясні, рибні та рослинні в олії; горіхи, насіння.



Слід максимально обмежити споживання таких продуктів:

- масло вершкове, олія рослинна (необхідно додавати до щоденного раціону, але в дуже невеликих кількостях);
- вершки;
- тверді сири понад 30% жирності;
- нежирне м'ясо (телятина, крільчатина, індичатина, курятина);
- майонез.



Продукти, які слід вживати в помірній кількості

- нежирна риба (тріска, хек, минтай, судак, окунь, камбала, карась);
- молоко, сметана і кисломолочні продукти (низької жирності);
- тверді сири менш ніж 30% жирності;
- кисломолочні сири;
- зрілі зерна бобових (горох, квасоля, сочевиця, маш, нут);
- крупи (гречана, манна, вівсяна, перлова, пшоняна, ячмінна, кукурудзяна, рис) – до 4 ст. л. готового продукту за один прийом їжі);
- макаронні вироби (з борошна грубого помелу, до 4 ст. л. готового продукту за один прийом їжі);
- картопля в мундирі, запечена 1-2 шт., картопляне пюре – 4 ст. л.;
- хліб та хлібобулочні вироби (не здобні), 30-40 г за один прийом їжі;
- яйця;
- фрукти (середнє яблуко, персик, ківі; половина груші (P450), хурми, шарона; невеликий апельсин, гранат, два мандарини, абрикос, три сливи; ягоди).



Продукти, які можна вживати без обмежень

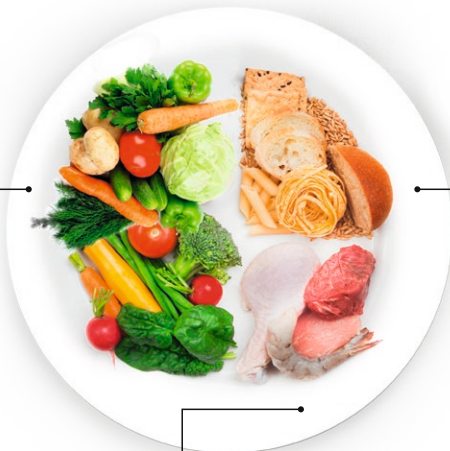
- зелень, салат листовий, шпинат, щавель;
- капуста (усі види);
- огірки;
- помідори;
- перець;
- кабачки;
- баклажани;
- буряк;
- морква;
- стручкова квасоля;
- редис, редька, ріпа;
- зелений горошок (молодий);
- гриби;
- мінеральна вода



Овочі можна вживати в сирому, відварному, запеченому вигляді

Правило тарілки (збалансований раціон)

Для успішного керування ЦД важливо дотримуватися режиму харчування. Допоможе в цьому правило тарілки, згідно з яким простір тарілки уявно ділиться на три частини у пропорції **50% : 25% : 25%**.



50%

овочева складова

(капуста, кабачки, помідори, огірки, баклажани, зелень).

25%

білкова складова

(м'ясо птиці, риба нежирних сортів; хек, минтай, тріска; яловичина, кролик, яйця, нежирні сири).

25%

вуглеводна складова

(каші: злакові, гречана, пшоняна, горохова, перлова, сочевиця; бобові, хліб житній або з цільного зерна; боби).



Намагайтеся постійно дотримуватися режиму харчування!

Система хлібних одиниць (ХО)





Що таке

хлібні одиниці (ХО)?

1 ХО містить

10-12 грамів засвоюваних вуглеводів

1 ХО

підвищує рівень
вмісту цукру в крові
в середньому
на 2 ммоль/л.

1 скибка хліба
вагою
25 грамів

Для чого

використовують ХО?

Система ХО допомагає розрахувати доцільний вміст вуглеводів у добовому раціоні при цукровому діабеті².

Це спрощує контроль дотримання дієти та встановлення обмежень споживання вуглеводів².

Добова потреба дорослої людини у вуглеводах підраховується індивідуально (залежно від зросту, статі, активності) і найчастіше коливається в межах 18-25 ХО.

Підрахування ХО для певного прийому їжі дає змогу визначити потрібну дозу короткого інсуліну³.

У середньому слід вживати не більш ніж 6-7 ХО на прийом їжі².



Важливо!

Пам'ятайте, що кількість інсуліну, необхідного для засвоєння однієї ХО, не завжди однакова, навіть для однієї людини. Вранці інсуліну потрібно більше, а ввечері – менше; в зимовий час дозування, як правило, зростають, а в літній – знижуються.

Особиста потреба в інсуліні на 1 ХО може бути встановлена тільки за допомогою щоденника самоконтролю та під наглядом лікаря.

Див. таблиці ХО
в кінці щоденника (стор. 122)



Дата		Сніданок				Обід			
		Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)	Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)
ПН 14/07	Показник	4,8	Боліс 10 од	5	9	7,4	Боліс 8 од	6	10
	Час	8:00			10:00	14:00			16:00
ВТ	Показник								
	Час								
СР	Показник								
	Час								
ЧТ	Показник								
	Час								
ПТ	Показник								
	Час								
СБ	Показник								
	Час								
НД	Показник								
	Час								



Дата		Сніданок				Обід			
		Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)	Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)
ПН	Показник								
	Час								
ВТ	Показник								
	Час								
СР	Показник								
	Час								
ЧТ	Показник								
	Час								
ПТ	Показник								
	Час								
СБ	Показник								
	Час								
НД	Показник								
	Час								



Дата		Сніданок				Обід			
		Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)	Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)
ПН	Показник								
	Час								
ВТ	Показник								
	Час								
СР	Показник								
	Час								
ЧТ	Показник								
	Час								
ПТ	Показник								
	Час								
СБ	Показник								
	Час								
НД	Показник								
	Час								



Дата		Сніданок				Обід			
		Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)	Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)
ПН	Показник								
	Час								
ВТ	Показник								
	Час								
СР	Показник								
	Час								
ЧТ	Показник								
	Час								
ПТ	Показник								
	Час								
СБ	Показник								
	Час								
НД	Показник								
	Час								



Дата		Сніданок				Обід			
		Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)	Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)
ПН	Показник								
	Час								
ВТ	Показник								
	Час								
СР	Показник								
	Час								
ЧТ	Показник								
	Час								
ПТ	Показник								
	Час								
СБ	Показник								
	Час								
НД	Показник								
	Час								



Дата		Сніданок				Обід			
		Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)	Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)
ПН	Показник								
	Час								
ВТ	Показник								
	Час								
СР	Показник								
	Час								
ЧТ	Показник								
	Час								
ПТ	Показник								
	Час								
СБ	Показник								
	Час								
НД	Показник								
	Час								



Дата		Сніданок				Обід			
		Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)	Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)
ПН	Показник								
	Час								
ВТ	Показник								
	Час								
СР	Показник								
	Час								
ЧТ	Показник								
	Час								
ПТ	Показник								
	Час								
СБ	Показник								
	Час								
НД	Показник								
	Час								



Дата		Сніданок				Обід			
		Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)	Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)
ПН	Показник								
	Час								
ВТ	Показник								
	Час								
СР	Показник								
	Час								
ЧТ	Показник								
	Час								
ПТ	Показник								
	Час								
СБ	Показник								
	Час								
НД	Показник								
	Час								



Дата		Сніданок				Обід			
		Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)	Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)
ПН	Показник								
	Час								
ВТ	Показник								
	Час								
СР	Показник								
	Час								
ЧТ	Показник								
	Час								
ПТ	Показник								
	Час								
СБ	Показник								
	Час								
НД	Показник								
	Час								



Дата		Сніданок				Обід			
		Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)	Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)
ПН	Показник								
	Час								
ВТ	Показник								
	Час								
СР	Показник								
	Час								
ЧТ	Показник								
	Час								
ПТ	Показник								
	Час								
СБ	Показник								
	Час								
НД	Показник								
	Час								



Дата		Сніданок				Обід			
		Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)	Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)
ПН	Показник								
	Час								
ВТ	Показник								
	Час								
СР	Показник								
	Час								
ЧТ	Показник								
	Час								
ПТ	Показник								
	Час								
СБ	Показник								
	Час								
НД	Показник								
	Час								



Дата		Сніданок				Обід			
		Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)	Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)
ПН	Показник								
	Час								
ВТ	Показник								
	Час								
СР	Показник								
	Час								
ЧТ	Показник								
	Час								
ПТ	Показник								
	Час								
СБ	Показник								
	Час								
НД	Показник								
	Час								



Вечеря				Титрація базального інсуліну (+/-0Д)	Артеріальний тиск	Ключові події
Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)			



Дата		Сніданок				Обід			
		Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)	Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)
ПН	Показник								
	Час								
ВТ	Показник								
	Час								
СР	Показник								
	Час								
ЧТ	Показник								
	Час								
ПТ	Показник								
	Час								
СБ	Показник								
	Час								
НД	Показник								
	Час								



Дата		Сніданок				Обід			
		Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)	Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)
ПН	Показник								
	Час								
ВТ	Показник								
	Час								
СР	Показник								
	Час								
ЧТ	Показник								
	Час								
ПТ	Показник								
	Час								
СБ	Показник								
	Час								
НД	Показник								
	Час								



Дата		Сніданок				Обід			
		Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)	Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)
ПН	Показник								
	Час								
ВТ	Показник								
	Час								
СР	Показник								
	Час								
ЧТ	Показник								
	Час								
ПТ	Показник								
	Час								
СБ	Показник								
	Час								
НД	Показник								
	Час								



Дата		Сніданок				Обід			
		Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)	Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)
ПН	Показник								
	Час								
ВТ	Показник								
	Час								
СР	Показник								
	Час								
ЧТ	Показник								
	Час								
ПТ	Показник								
	Час								
СБ	Показник								
	Час								
НД	Показник								
	Час								



Дата		Сніданок				Обід			
		Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)	Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)
ПН	Показник								
	Час								
ВТ	Показник								
	Час								
СР	Показник								
	Час								
ЧТ	Показник								
	Час								
ПТ	Показник								
	Час								
СБ	Показник								
	Час								
НД	Показник								
	Час								



Дата		Сніданок				Обід			
		Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)	Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)
ПН	Показник								
	Час								
ВТ	Показник								
	Час								
СР	Показник								
	Час								
ЧТ	Показник								
	Час								
ПТ	Показник								
	Час								
СБ	Показник								
	Час								
НД	Показник								
	Час								



Дата		Сніданок				Обід			
		Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)	Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)
ПН	Показник								
	Час								
ВТ	Показник								
	Час								
СР	Показник								
	Час								
ЧТ	Показник								
	Час								
ПТ	Показник								
	Час								
СБ	Показник								
	Час								
НД	Показник								
	Час								



Дата		Сніданок				Обід			
		Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)	Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)
ПН	Показник								
	Час								
ВТ	Показник								
	Час								
СР	Показник								
	Час								
ЧТ	Показник								
	Час								
ПТ	Показник								
	Час								
СБ	Показник								
	Час								
НД	Показник								
	Час								



Дата		Сніданок				Обід			
		Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)	Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)
ПН	Показник								
	Час								
ВТ	Показник								
	Час								
СР	Показник								
	Час								
ЧТ	Показник								
	Час								
ПТ	Показник								
	Час								
СБ	Показник								
	Час								
НД	Показник								
	Час								



Дата		Сніданок				Обід			
		Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)	Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)
ПН	Показник								
	Час								
ВТ	Показник								
	Час								
СР	Показник								
	Час								
ЧТ	Показник								
	Час								
ПТ	Показник								
	Час								
СБ	Показник								
	Час								
НД	Показник								
	Час								



Дата		Сніданок				Обід			
		Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)	Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)
ПН	Показник								
	Час								
ВТ	Показник								
	Час								
СР	Показник								
	Час								
ЧТ	Показник								
	Час								
ПТ	Показник								
	Час								
СБ	Показник								
	Час								
НД	Показник								
	Час								



Дата		Сніданок				Обід			
		Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)	Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)
ПН	Показник								
	Час								
ВТ	Показник								
	Час								
СР	Показник								
	Час								
ЧТ	Показник								
	Час								
ПТ	Показник								
	Час								
СБ	Показник								
	Час								
НД	Показник								
	Час								



Дата		Сніданок				Обід			
		Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)	Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)
ПН	Показник								
	Час								
ВТ	Показник								
	Час								
СР	Показник								
	Час								
ЧТ	Показник								
	Час								
ПТ	Показник								
	Час								
СБ	Показник								
	Час								
НД	Показник								
	Час								



Дата		Сніданок				Обід			
		Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)	Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)
ПН	Показник								
	Час								
ВТ	Показник								
	Час								
СР	Показник								
	Час								
ЧТ	Показник								
	Час								
ПТ	Показник								
	Час								
СБ	Показник								
	Час								
НД	Показник								
	Час								



Дата		Сніданок				Обід			
		Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)	Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)
ПН	Показник								
	Час								
ВТ	Показник								
	Час								
СР	Показник								
	Час								
ЧТ	Показник								
	Час								
ПТ	Показник								
	Час								
СБ	Показник								
	Час								
НД	Показник								
	Час								



Дата		Сніданок				Обід			
		Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)	Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)
ПН	Показник								
	Час								
ВТ	Показник								
	Час								
СР	Показник								
	Час								
ЧТ	Показник								
	Час								
ПТ	Показник								
	Час								
СБ	Показник								
	Час								
НД	Показник								
	Час								



Дата		Сніданок				Обід			
		Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)	Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)
ПН	Показник								
	Час								
ВТ	Показник								
	Час								
СР	Показник								
	Час								
ЧТ	Показник								
	Час								
ПТ	Показник								
	Час								
СБ	Показник								
	Час								
НД	Показник								
	Час								



Дата		Сніданок				Обід			
		Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)	Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)
ПН	Показник								
	Час								
ВТ	Показник								
	Час								
СР	Показник								
	Час								
ЧТ	Показник								
	Час								
ПТ	Показник								
	Час								
СБ	Показник								
	Час								
НД	Показник								
	Час								



Дата		Сніданок				Обід			
		Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)	Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)
ПН	Показник								
	Час								
ВТ	Показник								
	Час								
СР	Показник								
	Час								
ЧТ	Показник								
	Час								
ПТ	Показник								
	Час								
СБ	Показник								
	Час								
НД	Показник								
	Час								



Дата		Сніданок				Обід			
		Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)	Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)
ПН	Показник								
	Час								
ВТ	Показник								
	Час								
СР	Показник								
	Час								
ЧТ	Показник								
	Час								
ПТ	Показник								
	Час								
СБ	Показник								
	Час								
НД	Показник								
	Час								



Дата		Сніданок				Обід			
		Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)	Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)
ПН	Показник								
	Час								
ВТ	Показник								
	Час								
СР	Показник								
	Час								
ЧТ	Показник								
	Час								
ПТ	Показник								
	Час								
СБ	Показник								
	Час								
НД	Показник								
	Час								



Дата		Сніданок				Обід			
		Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)	Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)
ПН	Показник								
	Час								
ВТ	Показник								
	Час								
СР	Показник								
	Час								
ЧТ	Показник								
	Час								
ПТ	Показник								
	Час								
СБ	Показник								
	Час								
НД	Показник								
	Час								



Вечеря				Титрація базального інсуліну (+/-0Д)	Артеріальний тиск	Ключові події
Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)			



Дата		Сніданок				Обід			
		Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)	Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)
ПН	Показник								
	Час								
ВТ	Показник								
	Час								
СР	Показник								
	Час								
ЧТ	Показник								
	Час								
ПТ	Показник								
	Час								
СБ	Показник								
	Час								
НД	Показник								
	Час								



Вечеря				Титрація базального інсуліну (+/-0Д)	Артеріальний тиск	Ключові події
Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)			



Дата		Сніданок				Обід			
		Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)	Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)
ПН	Показник								
	Час								
ВТ	Показник								
	Час								
СР	Показник								
	Час								
ЧТ	Показник								
	Час								
ПТ	Показник								
	Час								
СБ	Показник								
	Час								
НД	Показник								
	Час								



Вечеря				Титрація базального інсуліну (+/-0Д)	Артеріальний тиск	Ключові події
Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)			



Дата		Сніданок				Обід			
		Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)	Глюкоза до їди (ммоль/л)	Інсулін тип, доза	ХО	Глюкоза 2 години після їди (ммоль/л)
ПН	Показник								
	Час								
ВТ	Показник								
	Час								
СР	Показник								
	Час								
ЧТ	Показник								
	Час								
ПТ	Показник								
	Час								
СБ	Показник								
	Час								
НД	Показник								
	Час								

Таблиця хлібних одиниць



Назва продукту	Кількість на 1 ХО	Вага, об'єм на 1 ХО
Зернові, злакові, вироби з борошна		
Хліб житній із борошна грубого помелу	1 шматок товщиною 1,5 см	35 г
Хліб білий, сірий (крім здоби)	1 шматок товщиною 1,5 см	20 г
Хліб чорний	1 шматок товщиною 1 см	25 г
Хліб із висівками	1 шматок товщиною 1,3 см	30 г
Хліб бородинський, ризький, ароматний	1 шматок товщиною 0,5 см	15 г
Хліб житній	1 шматок товщиною 1 см	25 г
Хрусткі хлібці	2 шт.	20 г
Хлібні палички	Кількість залежить від розміру	20 г
Сухарі несолодкі	2 шт.	20 г
Бублики несолодкі	1,5-2 шт.	20 г
Крекери великі	2 шт.	20 г
Крекери середні	5 шт.	20 г
Крекери дрібні	15 шт.	20 г
Лаваш		20 г
Здобна булка		20 г
Тісто листкове заморожене		35 г
Тісто дріжджове заморожене		25 г
Маца		½ листка
Млинець тонкий	1 великий	30 г
Млинці з сиром заморожені	1 шт.	50 г
Млинці з м'ясом заморожені	1 шт.	50 г
Вареники з сиром заморожені	4 шт.	50 г
Пельмені заморожені	4 шт.	50 г
Галушки		60 г
Ватрушка		50 г
Булочка з родзинками		25 г
Вафлі дрібні		17 г
Борошно	1,5 шт.	15 г
Пряник	1 ст. л. з гіркою	40 г

Назва продукту	Кількість на 1 ХО	Вага, об'єм на 1 ХО
Оладки	1/2 шт.	30 г
Панірувальні сухарі	1 середній	15 г
Печиво вершкове	1 ст. л. з гіркою	15 г
Крупа будь-яка сира	1-2 шт. залежно від розміру	15 г
Каша будь-яка (варена)	1 ст. л. з гіркою	50 г
Гречка, манка, вівсянка, перловка, пшоно, рис (1 ст. л. сирої крупи)	2 ст. л. з гіркою	15 г
Вівсяні пластівці	2 ст. л. з гіркою	15 г
Кукурудзяні пластівці	4 ст. л.	50 г
Пшеничні висівки	12 ст. л.	20 г
Мюслі без цукру та без фруктів	2 ст. л.	15 г
Макаронні вироби (сирі)	Залежно від форми від 1 до 4 ст. л.	50 г
Варені макарони	Залежно від форми від 2 до 4 ст. л.	15 г
Крохмаль, борошно	1 ст. л.	
Картопля, стиглі бобові, овочі		
Боби сушені	1 ст. л.	20 г
Боби варені	3 ст. л.	50 г
Горошок консервований	6 ст. л.	100 г
Горошок варений		40 г
Оладки з картоплі заморожені		60 г
Картопля в мундірі	1 шт.	75 г
Картопля сира, варена	1 шт. (величиною з куряче яйце)	65 г
Картопляне пюре	2 ст. л.	75 г (90)
Картопля смажена	1,5-2 ст. л. залежно від нарізки	35 г
Картопля фірі	12 скибочок	35 г
Картопляні чіпси	1 маленький пакетик	25 г
Кукурудза (качан)	0,5 шт.	100 г
Кукурудза консервована	3 ст. л.	70 г
Кукурудза варена	3 ст. л.	50 г
Кукурудзяні пластівці	4 ст. л.	15 г

Назва продукту	Кількість на 1 ХО	Вага, об'єм на 1 ХО
Морква	3 великі	400 г
Буряк	2 великі	400 г
Квасоля варена	3 ст. л.	50 г
Сочевиця варена	2 ст. л.	50 г
Гарбуз		200 г
Кетчуп	2-3 ст. л.	30-50 г
Топінамбур		70 г
Боби сої сушені	4 ст. л.	45 г
Капуста кисла		400 г
Капуста цвітна		350 г
Капуста кольрабі		200 г
Капуста білокачанна		300 г
Капуста червонокочанна		250 г
Капуста брюссельська		250 г
Огірки		800 г
Ріпа		300 г
Зелена цибуля		300 г
Ревінь		400 г
Редис		400 г
Салат		400 г
Помідори		400 г
Шпинат		600 г
Спаржа		400 г
Селера		600 г
Перець болгарський		150 г
Бруква		200 г
Молочні продукти		
Молоко	1 склянка	200 мл
Сухе молоко (порошок)	1 ст. ложка	30 г

Назва продукту	Кількість на 1 ХО	Вага, об'єм на 1 ХО
Кефір	1 склянка	250 мл
Молоко пряжене	1 склянка	200 мл
Кефір біфідок	1 склянка	250 мл
Ацидофілін солодкий	½ склянки	100 мл
Йогурт натуральний несолодкий (біо)	1 склянка	250 мл
Йогурт фруктовий	1 склянка	75-100 г
Вершки	1 склянка	200 мл
Маслянка	1 склянка	300 мл
Кисле молоко	1 склянка	200 мл
Ряжанка	1 склянка	200 мл
Морозиво молочне (без глазури і вафель)		65 г
Морозиво молочне (в глазури або вафлях)		50 г
Згущене молоко без цукру (банка 400 мг)	1/3 банки	130 г
Сирник середній із цукром	1 шт.	75 г
Сирна маса солодка		100 г
Дитячі сирки глазуровані	2-3 шт.	35 г
Сирна маса з родзинками солодка		35-40 г
Фрукти та ягоди		
Абрикос	Середній	120 мг
	Великий	100 мг
Айва	1 шт.	140 г
Алича	4 шт.	140 г
Авокадо	1 шт.	200 г
Ананас	1 скибочка зі шкіркою	140 г
Апельсин зі шкіркою малий	1 шт.	130 г
Кавун	1 скибочка зі шкіркою	270 г
Банан середній	1/2 шт.	70 г
Брусниця	7 ст. л. (1 склянка)	140 г
Виноград середній	10 шт.	70 г
Вишня велика	15 шт.	90 г

Назва продукту	Кількість на 1 ХО	Вага, об'єм на 1 ХО
Гранат великий	1 шт.	170 г
Грейпфрут великий	1/2 шт.	170 г
Груша середня	1 шт.	100 г
Диня «Колгоспниця»	1 скибочка зі шкіркою	100 г
Ожина	8 ст. л. (1 склянка)	140 г
Суниця	8 ст. л. (1 склянка)	150 г
Інжир великий сирий	1 шт.	80 г
Ківі великий	1 шт.	110 г
Полуниця середня	10 шт.	150 г
Журавлина	1 склянка	150 г
Агрус	1 склянка	120 г
Лимон	3 шт.	270 г
Малина	8 ст. л. (1 склянка)	150 г
Манго невелике	1 шт.	100 г
Мандарини дрібні	3 шт. зі шкіркою	150 г
	2 шт. без шкірки	120 г
Нектарин середній		120 г
Персик середній		120 г
Папая	½ шт.	140 г
Сливи сині	3 шт. середні	90 г
	2 шт. дрібні	90 г
Смородина	7 ст. л. (1 склянка)	140 г
Фейхоа середні	10 шт.	150 г
Хурма середня	1 шт.	70 г
Черешня	10 ст. л. (1 склянка)	100 г
Чорниця	7 ст. л. (або 1 склянка)	140 г
Шипшина плоди	3 ст. л. з гіркою	60 г
Яблуко середнє будь-якого кольору	1 шт.	90 г
Соки натуральні		
Капустяний	2,5 склянки	500 г
Морквяний	2/3 склянки	125 г

Назва продукту	Кількість на 1 ХО	Вага, об'єм на 1 ХО
Огірковий	2,5 склянки	500 г
Буряковий	2/3 склянки	125 г
Томатний	1,5 склянки	300 г
Апельсиновий	0,5 склянки	110 г
Виноградний	0,3 склянки	70 г
Вишневий	0,4 склянки	90 г
Грушевий	0,5 склянки	100 г
Грейпфрутовий	0,5 склянки	140 г
Червоносмородиновий	0,4 склянки	80 г
Аґрусний	0,5 склянки	100 г
Полуничний	0,7 склянки	100 г
Лимонний	0,6 склянки	150 мл
Малиновий	0,75 склянки	170 г
Сливовий	0,35 склянки	80 г
Яблучний	0,5 склянки	100 г
Інші продукти		
Варення на цукрі	1 ст. л.	10 г
Вода солодка газована (пепсі, кола, спрайт)	½ склянки	100 г
Карамель	4-5 шт.	
Квас	1 склянка	250 г
Кисіль	1 склянка	250 г
Компот	1 склянка	250 г
Цукерка шоколадна	1 шт.	15 г
Пудинг		125 г
Мармелад		20 г
Пиво світле		300 г
Пиво безалкогольне		200 г
Цукор у кубиках	2 шт.	10 г
Цукровий пісок	1 ст. л.	10 г
Фруктоза	1 ст. л.	12 г
Шоколад звичайний	1/5 плитки	20 г

Назва продукту	Кількість на 1 ХО	Вага, об'єм на 1 ХО
Шоколад на фруктозі	1/3 плитки	30 г
Сухофрукти	Банани 1 шт.	15 г
	Родзинки 10 шт.	15 г
	Інжир 1 шт.	15 г
	Курага 3 шт.	15 г
	Фініки 2 шт.	15 г
	Чорнослив 3 шт.	20 г
	Яблука 2 ст. л.	20 г
Мед	1 ст. л.	10-12 г
Пророщене жито, пшениця	3 ст. л.	35 г
Готові продукти		
Овочевий суп	1,5 склянки	
Ковбаса варена, сосиски	2 шт.	100 г
Котлета середня	1 шт.	
Горіхи		
Волоські (очищені)	6 ст. л.	90 г
Земляні	40 шт. зі шкіркою	80 г
	¼ склянки без шкірки	60 г
Кедрові	1/4 склянки	60 г
Кеш'ю	2 ст. л.	40 г
Кокос	1 скибочка	11 г
Кокосова крихта	1,5 склянки	100 г
Мигдаль	3/4 склянки	65 г
Фісташки	1/2 склянки	60 г
Фундук лісовий	3/4 склянки	90 г
Фундук південний	3/4 склянки	110 г
Макдональдс		
Гамбургер подвійний	1 шт.	3 ХО
Гамбургер	1 шт.	2 ХО
Чізбургер	1 шт.	2 ХО
Біг-мак	1 шт.	3 ХО

Назва продукту	Кількість на 1 ХО	Вага, об'єм на 1 ХО
Біг-мак потрійний	1 шт.	4 ХО
Чікен мак нагетс	6 шт.	1 ХО
Картопля маленька		1 ХО
Попкорн без цукру	10 ст. л.	15 г
Піца	300 г	6 ХО
Буріто з квасолею	1 шт.	3 ХО
Торт/пиріг	1 шматок	3-8 ХО

Література

1. ADA Standards of Medical Care in Diabetes. *Diabetes Care*, 2021; 44(Suppl. 1):S73-S84.
2. ADA Glycemic Targets: Standards of Medical Care in Diabetes. *Diabetes Care*, 2021;44(Suppl. 1):S73-S84.
3. Bahendeka S., Kaushik R., Swai A.B. et al. EASD Guidelines: Insulin Storage and Optimisation of Injection Technique in Diabetes Management. *Diabetes Ther*, 2019; 10(2): 341-366.
4. Ніконова Л.В. Дієтотерапія при цукровому діабеті. Посібник для студентів. ГрГМУ, 2010:22-24.
5. Бергер М., Старостина Е.Г. Практика інсулінотерапії, 1990:364-365.

MAT-UA-2101499

©2022 Всі права захищено та належать
ТОВ "Санофі-Авентіс Україна", Україна