

ACCU-CHEK®

Roche



**MÉRD**  
**AZ ÉLETED!**  
**VÉRCUKORNAPLÓ**



ONLINE DIABÉTESZ EDUKÁCIÓ

Roche

# MEGÚJULT A DIABÉTESZ EDUKÁCIÓ WEBOLDAL!

Tanuljon interaktívan és tesztelje tudását a cukorbetegségről, az egészségmegőrző táplálkozásról, valamint a mozgásterápiáról!



**REGISZTRÁLJON MOST  
A DIABÉTESZ EDUKÁCIÓ TRÉNING SZOROZATRA  
ACCU-CHEK VÉRCUKORMÉRŐ KÉSZÜLÉKÉVEL  
VAGY EGYSZERI REGISZTRÁCIÓS DÍJ BEFIZETÉSÉVEL!**

Regisztráció: [www.diabetesedukacio.hu](http://www.diabetesedukacio.hu)

Az Accu-Chek® készülékek gyógyászati segédeszközök.  
Az Accu-Chek® a Roche bejegyzett védjegye © 2016 Roche.

Roche Magyarország Kft.  
1112 Budapest, Balatoni út 2/A

## SZEMÉLYES ADATOK

Név:

Telefonszám:

Lakcím:

TAJ szám:

Kezelőorvos:

Rendelőintézet:

Rendelő címe:

Rendelő telefonszáma:

Alkalmazott inzulin(ok):

Alkalmazott inzulin(ok):

Legközelebbi hozzátartozó:

Telefonszáma:

Vércukor (mmol/L) Év: ..... Hónap: .....

Nap	Vércukor (mmol/L)							Egyéb megjegyzés (pl. hipoglikémia, mozgás stb.)
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefek- véskor	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											

Vércukor (mmol/L) Év: ..... Hónap: .....

Nap	Vércukor (mmol/L)							Egyéb megjegyzés (pl. hipoglikémia, mozgás stb.)
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefek- véskor	
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Vércukor (mmol/L) Év: ..... Hónap: .....

Nap	Vércukor (mmol/L)							Egyéb megjegyzés (pl. hipoglikémia, mozgás stb.)
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefek- véskor	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								



Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											

Vércukor (mmol/L) Év: ..... Hónap: .....

Nap	Vércukor (mmol/L)							Egyéb megjegyzés (pl. hipoglikémia, mozgás stb.)
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefek- véskor	
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Vércukor (mmol/L) Év: ..... Hónap: .....

Nap	Vércukor (mmol/L)							Egyéb megjegyzés (pl. hipoglikémia, mozgás stb.)
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefek- véskor	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											

Vércukor (mmol/L) Év: ..... Hónap: .....

Nap	Vércukor (mmol/L)							Egyéb megjegyzés (pl. hipoglikémia, mozgás stb.)
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefek- véskor	
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Vércukor (mmol/L) Év: ..... Hónap: .....

Nap	Vércukor (mmol/L)							Egyéb megjegyzés (pl. hipoglikémia, mozgás stb.)
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefek- véskor	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								



Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											

Vércukor (mmol/L) Év: ..... Hónap: .....

Nap	Vércukor (mmol/L)							Egyéb megjegyzés (pl. hipoglikémia, mozgás stb.)
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefek- véskor	
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Vércukor (mmol/L) Év: ..... Hónap: .....

Nap	Vércukor (mmol/L)							Egyéb megjegyzés (pl. hipoglikémia, mozgás stb.)
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefek- véskor	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											

Vércukor (mmol/L) Év: ..... Hónap: .....

Nap	Vércukor (mmol/L)							Egyéb megjegyzés (pl. hipoglikémia, mozgás stb.)
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefek- véskor	
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Vércukor (mmol/L) Év: ..... Hónap: .....

Nap	Vércukor (mmol/L)							Egyéb megjegyzés (pl. hipoglikémia, mozgás stb.)
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefek- véskor	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								



Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											

Vércukor (mmol/L) Év: ..... Hónap: .....

Nap	Vércukor (mmol/L)							Egyéb megjegyzés (pl. hipoglikémia, mozgás stb.)
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefek- véskor	
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Vércukor (mmol/L) Év: ..... Hónap: .....

Nap	Vércukor (mmol/L)							Egyéb megjegyzés (pl. hipoglikémia, mozgás stb.)
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefek- véskor	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											

Vércukor (mmol/L) Év: ..... Hónap: .....

Nap	Vércukor (mmol/L)							Egyéb megjegyzés (pl. hipoglikémia, mozgás stb.)
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefek- véskor	
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Vércukor (mmol/L) Év: ..... Hónap: .....

Nap	Vércukor (mmol/L)							Egyéb megjegyzés (pl. hipoglikémia, mozgás stb.)
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefek- véskor	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								



Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											

Vércukor (mmol/L) Év: ..... Hónap: .....

Nap	Vércukor (mmol/L)							Egyéb megjegyzés (pl. hipoglikémia, mozgás stb.)
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefek- véskor	
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Vércukor (mmol/L) Év: ..... Hónap: .....

Nap	Vércukor (mmol/L)							Egyéb megjegyzés (pl. hipoglikémia, mozgás stb.)
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefek- véskor	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											

Vércukor (mmol/L) Év: ..... Hónap: .....

Nap	Vércukor (mmol/L)							Egyéb megjegyzés (pl. hipoglikémia, mozgás stb.)
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefek- véskor	
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Vércukor (mmol/L) Év: ..... Hónap: .....

Nap	Vércukor (mmol/L)							Egyéb megjegyzés (pl. hipoglikémia, mozgás stb.)
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefek- véskor	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								



Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											

Vércukor (mmol/L) Év: ..... Hónap: .....

Nap	Vércukor (mmol/L)							Egyéb megjegyzés (pl. hipoglikémia, mozgás stb.)
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefek- véskor	
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Vércukor (mmol/L) Év: ..... Hónap: .....

Nap	Vércukor (mmol/L)							Egyéb megjegyzés (pl. hipoglikémia, mozgás stb.)
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefek- véskor	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											

Vércukor (mmol/L) Év: ..... Hónap: .....

Nap	Vércukor (mmol/L)							Egyéb megjegyzés (pl. hipoglikémia, mozgás stb.)
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefek- véskor	
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Vércukor (mmol/L) Év: ..... Hónap: .....

Nap	Vércukor (mmol/L)							Egyéb megjegyzés (pl. hipoglikémia, mozgás stb.)
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefek- véskor	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								



Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Vércukor (mmol/L) Év: ..... Hónap: .....

Nap	Vércukor (mmol/L)							Egyéb megjegyzés (pl. hipoglikémia, mozgás stb.)
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefek- véskor	
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

A tápanyagtartalmak 100 gramm vagy 100 ml mennyiségű élelmiszerre vonatkoznak, a külön jelölt darabos termékek kivételével.

**Minden élelmiszert tisztított, nyers állapotban kell lemérni!**

Gabonák és termékeik	Szénhidrát (g)
Árpagyöngy	75
Búzacsíra	42
Búza dara	74
Búza korpa	51
Búzaliszt	76
Durumliszt	73
Graham-liszt	69
Hajdina	70
Korpovit keksz 1 db	2
Köles	71
Kukoricaliszt, dara	70
Müzlikeverék, gyümölcsös	63
Müzlikeverék, magvas	49
Müzlikeverék, natúr	64
Rizs, fehér	77
Rizs, barna	70
Rizsliszt	79
Rozsliszt	75
Sárgaborsóliszt	60
Zabkorpa	57
Zabliszt	65
Zabpehely	64
Zsemlemorzsa	73

**Kenyerek, péksütemények****Szénhidrát (g)**

Abonett, korpás (1 db)	5
Alföldi kenyér	55
Barna kenyér	50
Fehér kenyér	53
Félbarna kenyér	54
Graham kenyér	54
Hamlet (1 db)	7
Kifli (1 db)	25
Lenmagos kenyér	50
Pászka	78
Puffasztott rizs	80
Rozskenyér	54
Zsemle (1 db)	30

**Tészták****Szénhidrát (g)**

Durumtészta	77
-------------	----

**Hüvelyesek és készítményeik****Szénhidrát (g)**

Csicseriborsó	49
Lencse	53
Sárgaborsó	53
Szárzabab	58
Szójagranulátum, kocka	18
Tofu	9

**Zöldségek és készítményeik****Szénhidrát (g)**

Articsóka	3
Brokkoli	2
Burgonya	20
Céklarépa (főtt)	6

**Zöldségek és készítményeik****Szénhidrát (g)**

Cikória	2
Cukkini	5
Édesköménygumó	
Fejeskáposzta	6
Fejes saláta	2
Fejtett bab	29
Fokhagyma	26
Gomba (csiperke)	3
Gomba (laska)	6
Karalábé	7
Karfiol	4
Kelbimbó	6
Kelkáposzta	4
Kínai kel	2
Kukorica	24
Lilahagyma	8
Mángold	3
Padlizsán	5
Paradicsom	4
Paraj	2
Patisszon	6
Petrezselyemgyökér	6
Póréhagyma	6
Rebarbara	3
Retek	2
Sárgarépa (nyers)	8
Sóska	2
Spárga	2
Sütőtök	16
Tök, főző	6
Uborka	2
Vöröskáposzta	6
Vöröshagyma	8

**Zöldségek és készítményeik****Szénhidrát (g)**

Zellergumó	5
Zöldbab	7
Zöldborsó	14
Zöldpaprika	3
Kovászos uborka	2
Olajbogyó	6
Savanyított káposzta	3
Sűrített paradicsom	20

**Gyümölcsök****Szénhidrát (g)**

Alma	7
Alma aszalt	55
Ananász	12
Avokádó	2
Áfonya, vörös	7
Banán	24
Birs	9
Citrom	2
Cseresznye	14
Csipkebogyó	8
Datolya	66
Egres	8
Eper	7
Eper (fa)	11
Füge	15
Füge szárított	54
Görögdinnye	7
Grapefruit	7
Kajsziarack (friss)	10
Kiwi	11
Kókusz, friss	10
Kókusz reszelék	30

**Gyümölcsök****Szénhidrát (g)**

Körte	12
Málna	5
Mandarin	10
Mangó	13
Meggy	11
Narancs	8
Naspolya	12
Nektarin	11
Őszibarack	9
Papaja	8
Ribizli	7
Sárgabarack	10
Sárgadinnye	10
Szeder	6
Szilva	14
Ribizli fekete	9
Zöldringló	13

**Olajos magvak****Szénhidrát (g)**

Dió	12
Gesztenye, friss	33
Kesudió	32
Lenmag	6
Mák	24
Mandula	7
Mogyoró	15
Napraforgómag	17
Paradió	7
Pisztácia	14
Pörkölt kávé	2
Szezám-mag	6
Tökmag	4



Hús, húskészítmények	Szénhidrát (g)
Bárányhús	0
Birkahús	0
Borjúhús	0
Csirkecomb	0
Csirkemáj	3
Csirkemell	0
Fácánhús	0
Galamb	1
Kacsa, pecsenye	0
Kagyló	6
Libacomb	0
Libahús	0
Libamáj	0
Marhahús, sovány	0
Marhahús zsíros	0
Marhamáj	3
Nyúlhús, házi	0
Nyúlhús, vad	0
Pacal	0
Pulykacomb	0
Pulykamell	0
Rák	2
Sertéscomb	0
Sertéshús kövér	0
Sertéshús sovány	0
Sertéskaraj	0
Sertésmáj	2
Szűzpecsenye	0
Tyúkhús	0
Velő	0
Csabai kolbász	0
Debreceni kolbász	0
Disznósajt	0

<b>Hús, húskészítmények</b>	<b>Szénhidrát (g)</b>
Farmer kolbász	0
Füstölt, főtt tarja	0
Füstölt sonka	0
Gépsonka	0
Globus húskrém 65 g	0
Gyulai kolbász	0
Kenőmájás	0
Lecsókolbász	0
Löncshús	2
Májás hurka	9
Májkrém	5
Nyári szalámi	0
Olasz felvágott	0
Paprikás szalámi	0
Párizsi, krinolin, szafaládé	0
Pulykafelvágott	0
Szárazkolbász	0
Szárnyasfelvágott	0
Véreshurka	8
Tavaszipelvágott	0
Téliszalámi	0
Turistaszalámi	0
Vadász	0
Virslí	0
Veronai	0
Zalahús	0
Zalai felvágott	0

<b>Halak</b>	<b>Szénhidrát (g)</b>
Busa	1
Csuka harcsa	0
Fogas	0

<b>Halak</b>	<b>Szénhidrát (g)</b>
Harcsa	0
Heck	0
Lazac	0
Makréla	0
Olajos hal	0
Ponty	0
Tonhal	1
Tőkehal	1

<b>Növényi olajok, zsiradékok</b>	<b>Szénhidrát (g)</b>
Angolszalonna	0
Császárhús főtt	0
Delma Light	0
Étolaj	0
Flóra margarin	0
Füstölt szalonna	0
Kolozsvári szalonna	0
Libazsír	0
Margarin	0
Margarin light	0
Party vajkrém	0
Ráma, Liga margarin	0
Sertészsír	0
Teavaj	0
Tepertő	0

<b>Tej, tejtermékek</b>	<b>Szénhidrát (g)</b>
Gyümölcsjoghurt diabetikus (átlag)	8
0 % joghurt	6
Író	4
Juhtej	5

Tej, tejtermékek	Szénhidrát (g)
Juhtúró	3
Kefir, joghurt	5
Tej 0,1 %	5
Tej 1,5 %	5
Tej 2,8 %	5
Tej 3,6 %	5
Tejföl 12%	4
Tejföl 20 %	4
Tejszín	3
Tejszín kávéba	5
Túró, félzsíros	3
Túró, körtett	4
Túró, sovány	3
Anikó sajt	2
Boci tubusos	1
Camembert	1
Camping sajt	2
Feta sajt	1
Göcseji	1
Hóvirág	1
Karaván sajt	2
Kocka sajt 1 db	1
Köményes sajt	2
Mackó sajt 1 db (33 g)	1
Márványsajt	2
Mascarpone	2
Mozzarella	1
Óvári, sport	2
Parmezán sajt	2
Tejszínes krémsajt	3
Tenkes sajt	2
Tolnai sajt	1

<b>Tej, tejtermékek</b>	<b>Szénhidrát (g)</b>
Trappista sajt	2
Túra sajt	2
<b>Tojás</b>	<b>Szénhidrát (g)</b>
Tojás (1 db)	0
<b>Édességek, édesítőszer</b>	<b>Szénhidrát (g)</b>
Diétás étcsokoládék	50
Diétás nápolyi	60
Diétás aprósütemények	60
Glukosweet, Glukogon	99
Glukonett	99
Fruktóz	99
Étcsokoládék 85% kakaótartalommal	62
Kakaópor	42
<b>Egyéb</b>	<b>Szénhidrát (g)</b>
Élesztő	10
Zselatin	0
<b>Alkohol</b>	<b>Szénhidrát (g)</b>
Cabinet brandy	1
Fehérbor, száraz	4
Pezsgő, száraz	3
Vörösbor, száraz	4

#### **Forrásmunka:**

Kisa Judit, Somogyi Gyöngyi: Napról napra a teljes értékű konyhában. Budapest, 2009

Kisa Judit, 77 remek reform recept."A rák ellen a holnapért!" Társadalmi alapítvány, Budapest, 2008

Új tápanyagtáblázat, Rodler Imre. Medicina könyvkiadó Rt. Budapest, 2005

Bencsik Klára, Fehér Ferencné, Mák Erzsébet: Közétkeztetési szakácskönyv. Semmelweis Egyetem, Budapest, 2004

<http://www.macosz.hu/cukorbeteg-tapanyag.html>

## Javasolt kiegészítő vizsgálatok

	A vizsgálat ideje	A vizsgálat eredményei
HbA1c:	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
	4.	4.
Vérzsírok:	1.	1.
	2.	2.
Szemészeti vizsgálat:	1.	1.
	2.	2.

## Vérnyomás önellenzés

A vizsgálat ideje	A vizsgálat eredményei	A vizsgálat ideje	A vizsgálat eredményei

## Vérnyomás önellenőrzés

A vizsgálat ideje	A vizsgálat eredményei	A vizsgálat ideje	A vizsgálat eredményei



## HASZNOS TANÁCSOK

### ✓ **Mérje rendszeresen vércukorszintjét!**

A rendszeres önellenőrzés segít a helyes életmód kialakításában, valamint a pontos inzulinadagolás alapjául szolgál.

### ✓ **Hordjon magával azonosító kártyát!**

Nagyon lényeges, hogy rosszullet esetén azonnal felismerjék betegségét, így érdemes cukorbeteg kártyát tartani magunknál.

### ✓ **Járjon kivizsgálásra évente többször!**

A rendszeres kivizsgálásokkal sokat tehetünk a szövődmények kialakulásának megelőzéséért.

### ✓ **Táplálkozzon helyesen!**

Helyes diéta követésével minimálásra csökkenthetjük betegségünk nem kívánt tüneteit, következményeit.

### ✓ **Figyeljen oda egészségére!**

A diabétesz sajnos egészségünk számos területére van hatással. Étkezésünk mellett szenteljünk nagyobb figyelmet például lábaink, valamint szemünk állapotának megóvására.

# CUKORBETEG SZÓTÁR

## Magyar

1. Cukorbeteg vagyok.
2. Inzulint használok.
3. Hol van a gyógyszertár?
4. Kérem, szükségem van cukorra vagy narancslére.
5. Szükségem van vízre.
6. Hol tudok élelmiszert vásárolni?
7. Szeretnék .....-t rendelni.
8. Kórházba kell jutnom.
9. Orvosra van szükségem.

## Olasz

1. Soffro di diabete.
2. Faccio uso di insulina.
3. Dov'è la farmacia?
4. Ho bisogno di zucchero o di un succo d'arancia, per favore.
5. Ho bisogno di acqua.
6. Dove posso comprare qualcosa da mangiare?
7. Vorrei ordinare...
8. Devo andare in ospedale.
9. Ho bisogno di un medico.

## Angol

1. I have diabetes.
2. I use insulin.
3. Where is the pharmacy?
4. I need sugar or orange juice, please.
5. I need water.
6. Where can I buy some food?
7. I would like to order...
8. I need to go to a hospital.
9. I need a doctor.

## Német

1. Ich bin zuckerkrank.
2. Ich nehme Insulin.
3. Wo ist die Apotheke?
4. Ich bräuchte bitte etwas Zucker oder Orangensaft.
5. Ich brauche etwas Wasser.
6. Wo kann ich etwas zu essen kaufen
7. Ich hätte gern ...
8. Ich muss ins Krankenhaus.
9. Ich brauche einen Arzt.

## TIPPEK UTAZÁSHOZ

- Étkezési terv
- Injekciós terv
- Nemzetközi cukorbeteg igazolvány (orvosi pecséttel ellátva)
- Nemzetközi egészségbiztosítás
- Vércukormérő
- Tesztcsík (dupla mennyiség)
- Ujjbegyszűrő eszköz és lándzsa
- Inzulin (dupla mennyiség)
- Inzulinadagoló eszköz (inzulinpumpa vagy pen)
- Glukagon injekció

**Belföldről ingyenesen hívható telefonszám:  
06 (80) 200-694**

A kiadványt lektorálta:

**Dr. Blatniczky László PhD**  
**endokrinológus, diabetológus főorvos**

ACCU-CHEK® Instant

Roche

# ÚJ FUNKCIÓKKAL A MÉG EGYSZERŰBB VÉRCUKORMÉRÉSÉRT!



• **TESZTCSÍK  
KIDOBÓ FUNKCIÓ** ÚJ!

• **720 KÉSZÜLÉKEN  
TÁROLT  
MÉRÉSI ADAT** ÚJ!

• **DÁTUM ÉS IDŐ  
BEÁLLÍTÁS  
A KÉSZÜLÉKEN!** ÚJ!

• **7, 14, 30, 90 NAPOS  
ÁTLAG ÉRTÉKEK** ÚJ!

• **CÉLTARTOMÁNY KIJELZŐ**

• **BIZONYÍTOTT  
PONTOSSÁG**



Webshop és bővebb információ:  
[www.vercukormeres.hu](http://www.vercukormeres.hu)

Az Accu-Chek® Instant készülék gyógyászati segédeszköz. Az Accu-Chek®, Accu-Chek® Instant a Roche bejegyzett védjegyei © 2016 Roche. A Diabétesz Kliens Program® a Roche Magyarország Kft. bejegyzett védjegye. © 2021 Roche

Roche Magyarország Kft.  
1112 Budapest, Balatoni út 2/A

A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót,  
vagy kérdezze meg kezelőorvosát!