



Przykładowy test wiedzy o cukrzycy

Proszę o uważne przeczytanie pytań i zaznaczenie jednej Pani/Pana zdaniem prawidłowej odpowiedzi.

1. **Dieta cukrzycowa:**
 - a. to sposób odżywiania większości ludzi
 - b. to dieta zdrowa dla większości ludzi
 - c. zawiera zbyt dużo węglowodanów dla większości osób
 - d. zawiera zbyt dużo białka dla większości osób
2. **Który z wymienionych produktów zawiera najwięcej węglowodanów?**
 - a. pieczony kurczak
 - b. żółty ser
 - c. pieczone ziemniaki
 - d. margaryna
3. **Który z wymienionych rodzajów żywności jest uznawany za niewpływający na bilans kaloryczny?**
 - a. niskotłuszczowe (2%) mleko
 - b. sok pomarańczowy
 - c. kukurydza
 - d. miód
4. **Który z wymienionych rodzajów żywności jest uznawany za niewpływający na bilans kaloryczny?**
 - a. każde niesłodzone pożywienie
 - b. każda żywność z napisem „beztłuszczowe”
 - c. każda żywność z napisem „bez cukru”
 - d. każde pożywienie, które ma mniej niż 20 kalorii w porcji
5. **Hemoglobina glikowana (HbA1C) jest pomiarem średniego stężenia glukozy we krwi w ciągu ostatnich:**
 - a. dnia
 - b. tygodnia
 - c. 6-12 tygodni
 - d. 6 miesięcy
6. **Która z metod jest najlepsza do domowego badania stężenia glukozy?**
 - a. badanie moczu
 - b. badanie krwi
 - c. obie są jednakowo dobre
7. **Jaki wpływ na stężenie glukozy we krwi ma wypicie niesłodzonego soku owocowego?**
 - a. obniża
 - b. podnosi
 - c. nie ma żadnego wpływu
8. **Czego nie powinno się spożywać w przypadku niskiego stężenia glukozy we krwi?**
 - a. 3 landrynek
 - b. 1 szklanki napoju dietetycznego
 - c. 1 szklanki mleka odtłuszczonego
9. **Jaki wpływ mają ćwiczenia fizyczne na stężenie glukozy we krwi u osoby dobrze kontrolującej cukrzycę?**
 - a. obniżają
 - b. zwiększają
 - c. nie mają wpływu
10. **Jaki wpływ najprawdopodobniej będzie miało zakażenie na stężenie glukozy we krwi?**
 - a. obniży
 - b. zwiększy
 - c. nie będzie miało wpływu
11. **O stopy najlepiej troszczyć się:**
 - a. oglądając je i myjąc codziennie
 - b. nacierając codziennie alkoholem
 - c. mocząc codziennie przez godzinę
 - d. kupując buty o rozmiar za duże
12. **Jedząc pożywienie niskotłuszczowe, zmniejsza się ryzyko:**
 - a. choroby nerwów obwodowych (neuropatii)
 - b. choroby nerek
 - c. choroby serca
 - d. choroby oczu
13. **Drętwienie i mrowienie mogą być objawami:**
 - a. choroby nerek
 - b. choroby nerwów obwodowych (neuropatii)
 - c. choroby oczu
 - d. choroby wątroby
14. **Zwykle niepowiązane z cukrzycą są:**
 - a. problemy ze wzrokiem
 - b. problemy z nerkami
 - c. choroby nerwów obwodowych (neuropatie)
 - d. problemy z płucami
15. **Objawy kwasicy ketonowej to:**
 - a. drżenie
 - b. pocenie
 - c. wymioty
 - d. niskie stężenie glukozy we krwi
16. **W przypadku zachorowania na gripę powinno się:**
 - a. zmniejszyć dawki insuliny
 - b. pić mniej płynów
 - c. spożywać więcej białka
 - d. sprawdzać częściej stężenie glukozy we krwi



17. W przypadku zastosowania insuliny szybko działającej można się spodziewać obniżenia stężenia glukozy we krwi w ciągu:

- a. mniej niż 2 godzin
- b. 3-5 godzin
- c. 6-12 godzin
- d. więcej niż 13 godzin

18. Co powinna zrobić osoba chora na cukrzycę, jeśli tuż przed obiadem przypomni sobie, że nie wzięła insuliny przy śniadaniu?

- a. pominąć obiad, aby obniżyć stężenie glukozy we krwi
- b. wstrzyknąć sobie tyle insuliny, ile zwykle bierze przy śniadaniu
- c. wstrzyknąć sobie podwójną dawkę insuliny w porównaniu z dawką, którą bierze zwykle przy śniadaniu
- d. sprawdzić stężenie glukozy we krwi, żeby zdecydować, ile insuliny wstrzyknąć

19. Jeśli stężenie glukozy we krwi zaczyna się obniżać, to powinno się:

- a. wykonać ćwiczenia fizyczne
- b. położyć i odpocząć
- c. wypić sok
- d. przyjąć szybko działającą insulinę

20. Obniżenie stężenia glukozy we krwi może być spowodowane:

- a. zbyt dużą dawką insuliny
- b. zbyt małą dawką insuliny
- c. zjedzeniem zbyt dużej ilości pokarmu
- d. zbyt małą ilością ćwiczeń fizycznych

21. W przypadku przyjęcia porannej dawki insuliny i opuszczenia śniadania stężenie glukozy we krwi zazwyczaj:

- a. wzrasta
- b. maleje
- c. pozostaje takie samo

22. Wysokie stężenie glukozy we krwi może być spowodowane:

- a. zbyt małą ilością insuliny
- b. opuszczaniem posiłków
- c. odkładaniem w czasie przekąsek
- d. opuszczaniem ćwiczeń fizycznych

23. Obniżenie stężenia glukozy we krwi może być spowodowane przez:

- a. intensywne ćwiczenia fizyczne
- b. zakażenie
- c. przejedzenie
- d. nieprzyjęcie insuliny

23. Obniżenie stężenia glukozy we krwi może być spowodowane przez:

- a. intensywne ćwiczenia fizyczne
- b. zakażenie
- c. przejedzenie
- d. nieprzyjęcie insuliny

Prawidłowe odpowiedzi

1 – b; 2 – c; 3 – a; 4 – d; 5 – c; 6 – b; 7 – b; 8 – c; 9 – a; 10 – b; 11 – a; 12 – c; 13 – b; 14 – d; 15 – c; 16 – d; 17 – a; 18 – d; 19 – c; 20 – a; 21 – b; 22 – a; 23 – a