

Varför ska du göra en blodsockerkurva?

Om ditt långtidssocker är förhöjt betyder det att du flera gånger under dygnets timmar har förhöjt blodsocker. Du har för högt blodsocker när ditt fastesocker inte ligger mellan 4-6 mmol eller när du testar 1,5 timme efter mat så stannar inte ditt blodsocker på normala 6-8 mmol utan mätaren kanske visar 9,10 eller ännu mer.

Att fastesocker blir för högt kan bero på olika saker som du då kan göra nåt åt.

1. Du äter mat sent på kvällen som gör ditt socker högt på morgonen. T.ex för mycket frukt eller fika med bröd sent. Försök äta sista måltiden senast kl 18. Testa med mätaren vad som blir bäst. Eller ät nåt på kvällen som inte höjer ditt blodsocker!
2. Du kanske är uppe på natten och äter eller dricker nåt som höjer sockret? Försök låta bli eller drick bara vatten
3. Ta en kvällspromenad innan du lägger dig som gör att det går åt energi

Om ditt blodsocker är för högt när du testar 1,5 timme efter mat så hittar du orsaken i de kolhydrater du äter. Allt de vita till lunch och middag påverkar –ris i alla former även fullkorn, pasta i alla former även fullkorn, potatis i alla former, bröd i alla former. Dryck som juice, saft, läsk och mjölk ökar ditt socker.

1. Gör en blodsockerkurva under tre dygn för att hitta var sockret blir för högt. Testa hur din mat påverkar dig – ta prov efter 1,5 timme och mätaren berättar för dig vad din kropp tyckte om maten. Går du över 8 i socker så har du ätit fel sorts kolhydrater och för mycket kolhydrater. ÄNDRA!
2. Fortsätt testa så många gånger efter mat så du hittar var din egen gräns är när det gäller kolhydrater – olika diabetiker klarar olika mycket. Mätningarna gör att du lär dig om din egen kropp.

Om ditt blodsocker blir för högt efter frukost så hittar du orsaken i de kolhydrater du ätit. Vanliga saker som ger högt socker på frukost är havregrynsgröt, sockrad yoghurt, flingor av alla sorter, musli av alla sorter, bröd av alla sorter. Juice och frukt ger också högt blodsocker. Du kan inte ha socker av någon sort i teet eller kaffet, inte heller honung.

OM DU INTE ÄNDRAR PÅ NÅGOT BLIR DET LIKADANT

ÄT OCH MÄT – testerna ger svar på vad just du tål för mat!