

Håndtering af blodsukkeret ved at tælle kulhydrater

I dette informationsbrev vil vi tale om, hvordan det at tælle kulhydrater, dvs. at det at tælle antallet af gram af kulhydrater i et måltid, kan hjælpe med at kontrollere blodsukkeret.



Det er vigtigt for alle at spise en afbalanceret kost med sunde fødevarer (frugt, grøntsager, fuldkornsprodukter og magert protein), men fødevarer kan påvirke personer med type 1-diabetes (T1D) anderledes.

Når du spiser, nedbrydes kulhydrater til glukose for at give din krop energi, og dit blodsukkerniveau stiger.

- Personer med T1D skal tage insulin for at kompensere for stigninger i blodsukkeret fra kulhydraterne i deres mad.
- For at kunne tilpasse din insulinindosis til mængden af kulhydrater, du spiser, skal du vide præcis, hvor mange gram kulhydrater der er i dit måltid.
- Du kan spørge din læge om et "insulin/kulhydrat-forhold", som du skal bruge til hvert måltid.

Eksempel på et insulin/kulhydrat-forhold: Hvis en persons forhold er 1 til 10, skal personen tage 1 enhed insulin for hver 10 gram kulhydrater, han eller hun spiser.

Du kan finde ud af, hvor mange kulhydrater en fødevarer indeholder, ved at læse næringsdeklarationen. Husk også at notere portionsstørrelsen. En lille køkkenvægt eller et målebæger kan hjælpe dig med at bestemme mængden af mad, du har brug for.

Nogle fødevarer er ikke mærket, f.eks. friske frugter og grøntsager, men der findes apps og websteder, som kan hjælpe dig med at beregne kulhydratindholdet.

Mængden af protein og fedt, som du spiser, kan også påvirke blodsukkerniveauet ved at ændre, hvor hurtigt din krop optager kulhydrater. Hvis du bærer udstyr til kontinuerlig måling af blodsukkeret eller tjekker dit blodsukker manuelt, kan det hjælpe dig med at forstå, hvordan forskellige fødevarer påvirker dit blodsukkerniveau.

Tal med din forsøgslæge for at få flere oplysninger om at tælle kulhydrater.

Du kan få flere oplysninger om FABULINUS-forsøget ved at spørge din forsøgslæge.

Tak for din fortsatte støtte til FABULINUS-forsøget!

Nutrition Facts*	
6 servings per container	
Serving size	1 cup (230g)
Amount per serving	
Calories	250
% Daily Value*	
Total Fat 12g	14%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 8mg	3%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 5g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 11g	
Vitamin D 4mcg	20%
Calcium 210mg	16%
Iron 4mg	22%
Potassium 380mg	8%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

*Dette er et eksempel på en næringsdeklaration. Næringsdeklarationen kan se anderledes ud i dit land.