

Hantera blodsockret med kolhydraträkning

I det här informationsbrevet kommer vi att tala om hur kolhydraträkning, dvs. att räkna antalet gram kolhydrater i en måltid, kan hjälpa till att kontrollera blodsockret.



Att äta en balanserad kost med hälsosamma livsmedel (frukt, grönsaker, fullkorn och magert protein) är viktigt för alla, men livsmedel kan påverka personer med typ 1-diabetes (T1D) på olika sätt.

När du äter bryts kolhydrater ner till glukos för att ge kroppen energi och blodsockernivån stiger.

- Personer med T1D måste ta insulin för att motverka att blodsockret stiger på grund av kolhydrater i maten.
- För att kunna anpassa din insulindos till mängden kolhydrater du äter måste du veta exakt hur många gram kolhydrater din måltid innehåller.
- Du kan be din läkare om en "insulin-till-kolhydratkvot" som du ska använda vid varje måltid.

Exempel på ett insulin-till-kolhydrat-förhållande: Om en persons förhållande är 1 till 10, måste den personen ta 1 enhet insulin för varje 10 gram kolhydrater han eller hon äter.

Du kan ta reda på hur många kolhydrater ett livsmedel innehåller genom att läsa näringsetiketten. Se bara till att du också noterar portionsstorleken. En liten matvåg eller mätbärgare kan hjälpa dig att bestämma hur mycket mat du behöver.

Vissa livsmedel har ingen märkning, t.ex. färsk frukt och grönsaker, men det finns appar och webbplatser som kan hjälpa dig att beräkna kolhydratinnehållet.

Mängden protein och fett som du äter kan också påverka blodsockret genom att ändra hur snabbt kroppen tar upp kolhydrater. Om du bär en kontinuerlig glukosmätare eller kontrollerar ditt blodsocker manuellt kan det hjälpa dig att förstå hur olika livsmedel påverkar ditt blodsocker.

Prata med din studieläkare om du vill ha mer information om kolhydraträkning.

För mer information om FABULINUS-studie, fråga din studieläkare.

Tack för ert fortsatta stöd till FABULINUS-studien!

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.

*Detta är ett exempel på en näringsetikett. Näringsetiketten i ditt land kan se annorlunda ut.