

50 faktorer der påvirker blodsukkeret

- ⬆️ ⬆️ Administrering af steroider
- ➡️ ⬆️ Medicindosering
- ⬆️ Niacin (vitamin B3)

- ⬇️ ⬆️ Medicinerings-planlægning
- ⬇️ ⬆️ Medicinske interaktioner



Medicin



Adfærd og beslutninger

- ⬆️ ⬆️ Udløbet/forkert opbevaret insulin
- ⬆️ Solskoldning
- ⬇️ ⬆️ Forkert blodsukker aflæsning

- ⬇️ ⬆️ Udendørstemperatur
- ➡️ ⬇️ Kropsmassage
- ⬇️ Sauna
- ⬇️ Solbadning
- ⊕ Højde over havet



Omgivelser

- ⬇️ ⬆️ Standard muligheder og valg
- ⬇️ ⬆️ Forudtagede beslutninger
- ⬇️ ⬆️ Familie og socialt pres
- ⬇️ Hyppigere blodsukker-målinger



Motion

- ⬇️ ⬆️ Høj-intensitets- & moderat motion
- ⬇️ ⬆️ Tid på dagen
- ⬇️ ⬆️ Mad- og insulin-tidspunkter

- ➡️ ⬇️ Let motion
- ➡️ ⬇️ Niveau af fitness / træning



- ⬆️ ⬆️ Kulhydratmængde
- ➡️ ⬆️ Kulhydrattype
- ➡️ ⬆️ Fedt
- ➡️ ⬆️ Protein
- ➡️ ⬆️ Koffein
- ⬆️ Dehydrering

- ⬇️ ⬆️ Alkohol
- ⬇️ ⬆️ Måltids-tidspunkter
- ⊕ Personlig mikrobiom



Mad



Biologisk

- ⬆️ ⬆️ Feber
- ⬆️ ⬆️ Pubertet
- ➡️ ⬆️ Blodsukker under søvn
- ⬆️ For lidt søvn
- ⬆️ Stress og sygdom

- ⬆️ Infektion
- ⬆️ Dagry-effekten
- ⬆️ Stærke smerter
- ⬆️ Problemer med infusionsæt
- ⬆️ Arvæv / Lipodystrofi
- ⬆️ Allergier
- ⬆️ Hyperglykæmi / insulin resistens
- ⬆️ Overgangsalder
- ⬆️ Rygning

- ⬇️ ⬆️ Menstruation
- ⬇️ ⬆️ Glutenintolerance
- ⬇️ ⬆️ Graviditet
- ⬇️ Nylig hypoglykæmi
- ⬇️ ⬆️ Intramuskulær insulindosering

Forklaring:



Blodsukkeret stiger



Blodsukkeret er neutralt



Blodsukkeret falder



Ukendt

Pilene indikerer hvordan blodsukkeret påvirkes. Pil ligeud (→) Individuel effekt - påvirker forskelligt fra person til person og også dag til dag.
2 ens pile betyder at blodsukkeret påvirkes hurtigt. Pilene viser hvilken effekt disse 50 faktorer kan have på blodsukkeret. Dog er det meget individuelt - mål derfor dit blodsukker ofte for at få viden om hvordan de påvirker dit blodsukker.