

50
faktorer
der påvirker blodsukkeret

sanofi



Mad



Medicin



Motion



Adfærd og beslutninger



Biologiske



Omgivelser



- Kulhydrat-
mængde

- Administrering
af steroider

- Feber
- Pubertet



- Kulhydrattype
- Fedt
- Protein
- Koffein

- Medicindosering

- Blodsukker under søvn



- Dehydrering

- Niacin (vitamin B3)

- For lidt søvn
- Stress og sygdom
- Infektion
- Daggyr-effekten
- Stærke smerter
- Problemer med
infusionssæt
- Arvæv / Lipodystrofi
- Allergier
- Hyperglykæmi/insulin
resistens
- Overgangsalder
- Rygning

- Udløbet/forkert
opbevaret insulin
- Solskoldning



- Alkohol
- Måltids-
tidspunkter

- Medicinerings-
planlægning
- Medicinske interaktioner

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

- Standard muligheder og valg
- Forudtagede beslutninger
- Familie og socialt pres

- Menstruation
- Glutenintolerance
- Graviditet

- Forkert
blodsukker aflæsning
- Udendørstemperatur



- Let motion
- Niveau af fitness/træning

- Kropsmassage



- Hyppigere
blodsukker målinger

- Nylig hypoglykæmi

- Sauna
- Solbadning



- Personlig
mikrobiom

- Højde over havet

Forklaring: ↑ Blodsukkeret stiger → Blodsukkeret er neutralt ↓ Blodsukkeret falder ? Ubekendt

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. 1. The diaTribe Foundation. Available at: <https://diatribe.org/42-factors-affect-blood-glucose-surprising-update>. Accessed: 22-06-2022. 2. Type 1 - tænketank for diabetes. Available at <https://www.type1.dk/udgivelser/faktorer-paavirker-blodsukker/>. Accessed: 27-06-2022.