

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
- ↑ Daggry-effekten
- ↑ Stærke smerter
- ↑ Problemer med infusionsæt
- ↑ Arvæv / Lipodystrofi
- ↑ Allergier
- ↑ Hyperglykæmi / insulin resistens
- ↑ Overgangsalder
- ↑ Rygning

- ↓ ↑ Menstruation
- ↓ ↑ Glutenintolerance
- ↓ ↑ Graviditet
- ↓ Nylig hypoglykæmi
- ↓ ↓ Intramuskulær insulin dosering

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