



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 infusionsæt - 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 blodsukkermålinger	- Nylig hypoglykæmi	- Sauna - Solbadning
↓ ↓					- Intramuskulær insulin dosering	
?	- 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-paarvirker-blodsukker/>. Accessed: 27-06-2022.