



## Blodsukkermålinger - skal man selv måle?

Der er mange meninger om måling af blodsukker, både blandt behandlere og diabetikere.

**VORES** mening er, at det afhænger af formålet med det.

### Lægemes behandling

De fleste læger behandler og vejleder ud fra HbA1c (langtidsblodsukkeret), Det er efter vores mening ikke nok kun at bruge dette tal til at behandle efter.

Langtidsblodsukkeret afspejler kun det gennemsnitlige blodsukker, man har haft i de sidste ca. 4 måneder / 120 dage, og det indeholder både høje og lave blodsukkerværdier.

I teorien kan et langtidsblodsukker på 40 dække over en masse værdier der lå i området og lidt under, og en lille del der lå MEGET over, men som på et gennemsnit ikke opdages. Det er disse høje, ofte kortvarige værdier, der slider på kroppen og især de indre organer.

Lægerne bruger ofte kun HbA1c til behandling, og derfor mener mange af dem heller ikke, at det er nødvendigt selv at måle. Vi mener, at det spænder

ben for den egenomsorg det kræver, at have en sund diabeteskrop og den viden det kræves for at tage ansvar i hverdagen..

Egenomsorg, og viden om blodsukker, kan bidrage til meget vundet sundhed, og kan forhindre mange af de alvorlige følgesygdomme, der ofte følger efter en type 2 diabetes diagnose.

**Hvis vi vil undgå følgeskader, må vi tage ansvar for eget helbred og gøre mere end de officielle anbefalinger, hvis vi ikke vil være en del af statistikken.**

### **Egne målinger**

Hvis du måler selv, skal der være et formål.

Nogle måler det fastende blodsukker om morgenen, for at se, hvad blodsukkeret ligger på, når det ikke er påvirket af mad.

Nogle bruger det til, at spise færre kulhydrater, motionere mere, eller justere i medicin.

Målinger som du bruger aktivt til at forbedre dit blodsukker, er meget brugbare til at forbedre blodsukker og helbred.

De kan aktivt forhindre, at du rammes af invaliderende følgeskader senere i livet.

## Der er især to forhold, som du kan få gavn af, at måle dig frem til:

1) Hvor er din egen kulhydrattolerance, altså hvor mange gram kulhydrater, du kan tåle i et måltid, uden at blodsukkeret stiger højere end du har sat som max.

2) Hvilke fødevarer tåler du at spise, baseret på den stigning fødevareren giver. Dette kan eks. være rugbrød, frugt, kartofler og lignende, der kan drille en diabetikers blodsukker.

Du kan finde din kulhydrattolerance ret enkelt ved først at beslutte, hvor højt du vil acceptere, at dit blodsukker max må blive.

Den officielle grænse er max 10 efter spisning.

*Dog er det en sandhed hvor der er et lille " men" .*

*Hvis du ikke har en velreguleret diabetes, og starter på 11 før måltidet, vil det selvfølgelig ikke falde til 10, når du indtager mad.*

*Hvis man ikke har en velreguleret diabetes, skal man tage udgangspunkt i hvor man starter, og vælge mad, der kun giver en stigning på 2-3 stk fra startmålingen.*

Mange har selv sat en lavere grænse end 10 og sigter i stedet efter 8.

Dette er et personligt valg, men 8 slider mindre på helbredet end 10.

Her er et eksempel på måling af en fødevarer:

På fastende hjerte ( typisk om morgenen ) indtager du fx 200 gr kartofler, der indeholder ca 35 gr kulhydrater.

*( det kan også være 2 stykker rugbrød, eller den skål havregryn, som du måske har spist i mange år )*

Du må ikke spise noget andet til maden, da det vil forstyrre det rene

måleresultat.

Du måler dit blodsukker lige før spisning, og derefter 30, 60, 90 og 120 min efter spisning (5 gange i alt). Herved kan du se både stigning, højeste top og faldet til det normale igen. Hvis blodsukkeret holder sig under den besluttede max grænse, så er maden ok at spise i den mængde, men hvis blodsukkeret stiger over den besluttede grænse, så må du vurdere, om du vil reducere mængden og teste igen, indtil du er under grænsen. Derved kan du regne ud, hvor mange kulhydrater, du tåler i et måltid

.....**din kulhydrattolerance.**

Du kan teste mange forskellige fødevarer på denne måde, for der er selvfølgelig forskel på, hvordan du påvirkes.

Du vil ved at teste opdage, at der er nogle fødevarer, som du kan spise så lidt af, at det er nemmere at undvære disse fødevarer i det daglige, for at passe bedre på blodsukkeret.

I et helt måltid er der kulhydrater i alt, undtagen rent fedt og det meste kød.

Når du kender din kulhydrattolerance i hele måltidet, vil du også med tiden have lært så meget om kulhydrater, at det ligger på rygraden hvad du kan tåle når du ser på hele tallerkener.

Hvordan man foretager målinger, har vi skrevet mere om her

[www.diabetes2danmark.dk/blodsukkermaaling](http://www.diabetes2danmark.dk/blodsukkermaaling)