



Kom godt i gang

Nu har du forhåbentlig læst vejledningen og er fyldt af information, der skal bruges i praksis.

Velkomst og Fælleskabsregler

Vi håber, at dette gav en fornemmelse af hvilket fællesskab gruppen er, og hvordan vi bedst kommunikerer med hinanden, så vi kan hjælpe hinanden i hverdagen.

Diabetes og insulin resistens

Her fortalte vi på en enkel måde, hvordan biologien er for en diabetiker, og hvordan vi skal handle efter det i hverdagen.

Faktuel viden om diabetes og kostråd

Her får du en kort gennemgang af hvilken kost der er mest hensigtsmæssig for en diabetiker der skal passe på blodsukkeret og dermed have et godt helbred i mange år.

- Flow kostråd

(Dette skema kan med fordel printes og sættes op hjemme.)

- LCHF-skema

(Dette skema kan med fordel printes og sættes op hjemme.)

Faktuel viden om kulhydrater

Her læste du en masse om kulhydrater og hvordan de påvirker blodsukkeret.

Du læste ligeledes om forskellen på hurtige og langsomme kulhydrater og hvorfor, det ikke kun er antal af kulhydrater du skal se efter, men også om det er dem fra fruktose, glukose eller andre sukkerarter, så du passer på organerne også.

Blodsukker målinger.

Her fik du en grundig vejledning i, at kunne måle blodsukker hjemme, for at tjekke det fastende om morgenen, men også for at teste effekten af bestemte madvarer på din egen krops tolerance.

Kom i gang

En god måde at komme i gang på kan være, at skrive ned hvilket mål du gerne vil nå om 1 år.

Det er ikke nødvendigvis en fordel, at sætte et mål der har for meget fart på.

Der er mange nye praktiske ting man skal forholde sig til som diabetiker, som kost, motion, medicin og målinger.

Det er ikke meningen, at vi skal have lært alt på 1 uge, så giv de nye vilkår lov til at blive en del af hverdagen i et tempo du er med i.

Det har for langt det fleste taget mange år at ende på et højt blodsukker og det har især øjnene skulle vænne sig til i små skridt.

For at hele kroppen kan være med i rejsen tilbage til et bedre helbred, må det gerne ske i et tempo, hvor intet er mere forhastet end, at både krop og sjæl er med.

Hvis et vægttab også er en del af rejsen, skal dette også ofte have tid til, at der er perioder hvor vægten står stille, og det er helt normalt.

2 andre mål der kan gavne er....

Hvor meget må mit blodsukker stige ?

Hvor mange kulhydrater vil jeg spise i dagligdagen ?

Dette kan være en stor hjælp til, at få blodsukkeret til at falde, og kunne spise ud fra viden om din personlige biologi.

HUSK at brug gruppen og den viden som de andre medlemmer har.

Hvis det er spørgsmål omkring din medicindosis, er det kun din egen læge du skal lytte på.

Hvis det er spørgsmål til bivirkninger, har vi ofte mange erfaringer vi kan dele.

Husk at vi har flere " søstergrupper" , hvor man kan finde motivation til bevægelse, tidsbegrænset

spisning / faste og en gruppe der nørder ned i kolesterol, da det er tal, som

nogle diabetikere ofte bliver bedt om at have fokus på, og hvor vi i alle grupper deler nyeste viden, samt debatterer og deler hverdagen.

Et liv med diabetes indeholder for mange mennesker ikke kun dage, hvor der er fuldt fokus på blodsukkeret og det rigtige motionsniveau.

Blodsukkeret KAN ikke være i fokus alle dage, hvis man har et gennemsnitligt liv, og der er det spildt energi at have dårlig samvittighed over, at tage nogle menneskelige valg.

Der er stor kvalitet i at have et sundt legeme, da det gavner vores alderdom, at passe på vores helbred (især som diabetikere)

Men når der kommer dage eller arrangementer der gør at man afviger fra den optimale plan, så er det okay at nyde øjeblikket, og komme tilbage med fuld styrke efter.

Et liv som diabetiker er ikke KUN et liv i en lige linje, da vi også har ret til den kvalitet der kan ligge i, at nyde højtider på lige fod med andre, og, at have dage, hvor det GIVER energi at give slip.

Det MESTE af tiden er vi for vores helbreds skyld nødt til at vælge at gøre de ting for vores krop, som den holder sig sund ved.

Vi har forskellige kroppe og forskellige behov, så lave en plan du kan holde til i mange år.

”Den bedste plan, er den man holder”