

Typisk daglig rutin

Då måltid är en viktig del av en diabetikers liv är det viktigt att just frukost intas innan kl 10:00. Detta då alla människor behöver mer insulin just till första måltiden. För att lösa detta är KH-KVOT något lägre innan kl 10:00. En lägre siffra innebär mer insulin.

[Läs mer om KH-KVOT.](#)

Exempel

Om KH-KVOT är 25 mellan 06:00 - 10:00 innebär detta att 1 enhet (E) insulin tar hand om 25 gram kolhydrater. Om siffran är 37, så tar 1E insulin hand om 37 gram kolhydrater.

Skall 30 gram kolhydrater ätas till frukost tar man:

$$30 / 25 = 1.2E \text{ insulin}$$

$$30 / 37 = 0.81E \text{ insulin}$$

Med andra får man mer insulin ju lägre siffran för KH-KVOT är. **Därför** är det viktigt att frukost intas innan kl 10:00. Samtidigt är just rutin bäst för en diabetiker.

Resten av dagen

Från frukost behöver man inte bry sig om KH-KVOT då den är samma för resten av dagen.

Mellan frukost och lunch brukar **mellanmål** ätas. Detta kan vara frukt, macka, cornflakes eller liknande.

Lunch äter vi någon gång mellan 12:00 - 13:30 beroende på när mellanmålet var.

Sedan kommer ett till mellanmål igen runt 15:00. Det är BG (Blood Glucose eller blodsocker) som styr och hunger.

Middag brukar bli runt 17:00 - 18:00.

Kvällsmat brukar bli runt 19:00 - 19:30.

Beroende på aktiviteter under dagen kommer BG påverkas. Stillasittande gör att BG går upp och mycket spring bränner kolhydrater och därmed även BG.

Skall man ut och röra på sig är det en fördel om BG ligger runt 6-7 mmol/l för att ha lite att "tag på". Detta är dock inget krav utan man lär sig hela tiden. När man väl lärt sig så kommer kroppen agera helt annorlunda.

Det bästa man kan lära sig kring diabetes är att det finns trender, men det finns inget "röd tråd" för hur det alltid kommer fungera och urarta sig.

Egentligen skall man inte låta diabetes forma livet. Med det sagt, Charlie kan leka, gå på badhus, åka Go-kart, vara på Liseberg, åka skidor och gå på promenader. Precis som han alltid gjort.

Tänk bara på att alltid ha Dextrosol till hands.

Revision #5

Created 26 February 2025 22:24:44 by Lars

Updated 9 March 2025 17:23:43 by Lars