



45

faktorer som
påvirker
blodsukkeret

sanofi

↑ Blodsukkeret stiger raskt

↑ Blodsukkeret stiger

↻ Blodsukkeret er uendret (individuell effekt)

↓ Blodsukkeret faller

↓ Blodsukkeret faller raskt



Kosthold



Medisin



Mosjon



Adferd og beslutninger



Biologisk



Omgivelser



Karbohydrater¹⁰

Forkjølelse og feber¹⁴
Pubertet¹⁵



Type karbohydrat¹⁰
Fett¹⁰
Proteiner¹⁰
Koffein¹¹

Medisindosering¹

Søvnkvalitet¹⁶



Dehydrering¹²

Niacin og vitamin²

Stress¹⁷
Infeksjon og sykdom¹⁸
"Dawn" fenomenet¹⁹
Smerter¹⁸
Manglende bytte av nål/infusjonssett
Arrjev / lipodystrofi²⁰
Allergi¹⁸
Hyperglykemi / insulinsresistens¹⁸
Overgangsalder²¹
Røyking²²

Høyde over havet⁸
Utløpt/feil oppbevaring⁴
Solforbrenning⁵



Alkohol¹³
Tidspunkt for måltider¹⁰
Tilberedning av mat¹⁰

Planlegging av medisiner
Interaksjoner med andre legemidler³

Aktivitet med høy intensitet⁹
Blanding av høyintensitets- og utholdenhetstrening⁹
Matinntak og insulinmengde⁹

Familie og sosialt press

Menstruasjon²³
Cøliaki (glutenintoleranse)²⁴
Graviditet²⁵

Feilavlesning av blodsukkerverdi
Temperaturforhold⁶



Fysisk form
Utholdenhetstrening⁹

Massasje⁶



Hyppe blodsuktermålinger

Nylig hypoglykemi²⁶

Badstu og solbading⁷



Intramuskulær injeksjon²⁷

Referanser:

1. <https://www.diabetes.no/diabetes-type-1/behandling/insulin/> (12.07.2023)
2. <https://diabetes.org/healthy-living/recipes-nutrition/vitamins-diabetes> (12.07.2023)
3. <https://veientilhelse.no/medisiner-som-kan-oke-blodsukkeret/> (12.07.2023)
4. <https://www.helsenorge.no/medisiner/medisiner-holdbarhet-og-oppbevaring/> (12.07.2023)
5. <https://levmeddiabetes.no/2018/11/kjenner-familien-din-til-disse-faktaene-om-blodsukkeret/>
6. <https://www.diabetes.no/diabetes-type-1/livet-med-diabetes-type-1/trening>
7. <https://test.nhi.no/livsstil/egenomsorg/blir-helsa-bedre-hvis-du-tar-badstu> (12.07.2023)
8. Jendle, J., & Adolfsson, P. (2011). Impact of high altitudes on glucose control. *Journal of diabetes science and technology*, 5(6), 1621–1622. <https://doi.org/10.1177/193229681100500642>
9. <https://www.diabetes.no/diabetes-type-1/livet-med-diabetes-type-1/trening/> (12.07.2023)
10. <https://www.diabetes.no/diabetes-type-1/behandling/kosthold-og-aktivitet> (12.07.2023)
11. Reis, C. E. G., Dórea, J. G., & da Costa, T. H. M. (2018). Effects of coffee consumption on glucose metabolism: A systematic review of clinical trials. *Journal of traditional and complementary medicine*, 9(3), 184–191. <https://doi.org/10.1016/j.jtcm.2018.01.001>
12. <https://www.diabetes.no/diabetes-type-1/behandling/blodsukker/hoyt-blodsukker-hyperglykemi/> (12.07.2023)
13. <https://diabetes.org/healthy-living/medication-treatments/alcohol-diabetes> (12.07.2023)
14. <https://www.diabetes.no/diabetes-type-1/livet-med-diabetes-type-1/nar-du-er-syk/#section1> (12.07.2023)
15. <https://www.diabetes.no/diabetes-type-1/livet-med-diabetes-type-1/mensen-overgangsalder-og-hormoner> (12.07.2023)
16. <https://www.diabetes.no/diabetes-type-1/livet-med-diabetes-type-1/sovn/> (12.07.2023)
17. <https://www.diabetes.no/diabetes-type-1/behandling/blodsukker/> (12.07.2023)
18. <https://www.diabetes.no/diabetes-type-1/behandling/blodsukker/hoyt-blodsukker-hyperglykemi/> (12.07.2023)
19. <https://www.diabetes.no/diabetes-type-1/behandling/blodsukker/hoyt-blodsukker-hyperglykemi> (12.07.2023)
20. <https://www.uib.no/diabetes/64177/insulinets-virkning-kan-knyttes-til-vekst-og-fordeling-av-fett-pa-kroppen> (12.07.2023)
21. <https://www.diabetes.no/diabetes-type-1/livet-med-diabetes-type-1/> (12.07.2023)
22. <https://www.diabetes.no/diabetes-type-1/livet-med-diabetes-type-1/alkohol-rus-og-royking/> (12.07.2022)
23. <https://www.diabetes.no/felles/ung-med-diabetes/tenarene-med-diabetes/> (12.07.2023)
24. <https://www.diabetes.no/diabetes-type-1/behandling/folgesykdommer/> (12.07.2023)
25. <https://www.diabetes.no/diabetes-type-1/livet-med-diabetes-type-1/svangenskap/> (12.07.2023)
26. <https://www.diabetes.no/diabetes-type-1/behandling/blodsukker/foing-og-lavt-blodsukker/> (12.07.2023)
27. <https://nhi.no/sykdommer/hormoner-og-naring/diabetes-type-1/riktig-injeksjonsteknikk-ved-bruk-av-insulinpenn/> (12.07.2023)

sanofi-aventis Norge AS - Prof. Kohtsvei 5-17 NO-1366 Lysaker
MAT-NO-2300360 v.1.0 10.09.2023