

45 faktorer som påvirker blodsukkeret

↑ Blodsukkeret stiger

→ Blodsukkeret er uendret (individuell effekt)

↓ Blodsukkeret faller

↑ Blodsukkeret stiger raskt

↓ Blodsukkeret faller raskt

→ ↑ Medisindosering¹
↑ Niacin og vitamin²

↓ ↑ Planlegging av medisiner
↓ ↑ Interaksjoner med andre legemidler³



Medisin



Adferd og beslutninger

↑ Utløpt/feil oppbevaring⁴
↑ Solforbrenning⁵
↓ ↑ Feilavlesning av blodsukkerverdi

↓ ↑ Temperaturforhold⁶
→ ↓ Massasje⁶
↓ Sauna og solbading⁷
? Høyde over havet⁸

Omgivelser



↓ ↑ Familie og sosialt press
↓ Hyppige blodsukkermålinger



Motion

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

→ ↓ Utholdenhetstrening⁹
→ ↓ Fysisk form



↑ Karbohydrater¹⁰
→ ↑ Type karbohydrat¹⁰
→ ↑ Fett¹⁰
→ ↑ Proteiner¹⁰
→ ↑ Koffein¹¹
↑ Dehydrering¹²

↓ ↑ Alkohol¹³
↓ ↑ Tidspunkt for måltider¹⁰
↓ ↑ Tilberedning av mat¹⁰



Kosthold



Biologisk

↑ Forkjølelse og feber¹⁴
↑ Pubertet¹⁵
→ ↑ Søvnkvalitet¹⁶
↑ Stress¹⁷
↑ Infeksjon og sykdom¹⁸

↑ "Dawn" fenomenet¹⁹
↑ Smerter¹⁸
↑ Manglende bytte av nål / infusjonssett
↑ Arrvev / lipodystrofi²⁰
↑ Allergi¹⁸
↑ Hyperglykemi / insulinresistens¹⁸
↑ Overgangsalder²¹
↑ Røyking²²

↓ ↑ Menstruasjon²³
↓ ↑ Cøliaki (glutenintoleranse)²⁴
↓ ↑ Graviditet²⁵
↓ Nylig hypoglykemi²⁶
↓ 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.jtcme.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/hoyt-blodsukker-hyperglykemi/> (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/insulins-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/> (12.07.2023) 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/svangerskap/> (12.07.2023) 26. <https://www.diabetes.no/diabetes-type-1/behandling/blodsukker/foiling-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

sanofi-aventis Norge AS - Prof. Kohtsvei 5-17 NO-1366 Lysaker
MAT-NO-2300355 v.1.0 01.08.2023