

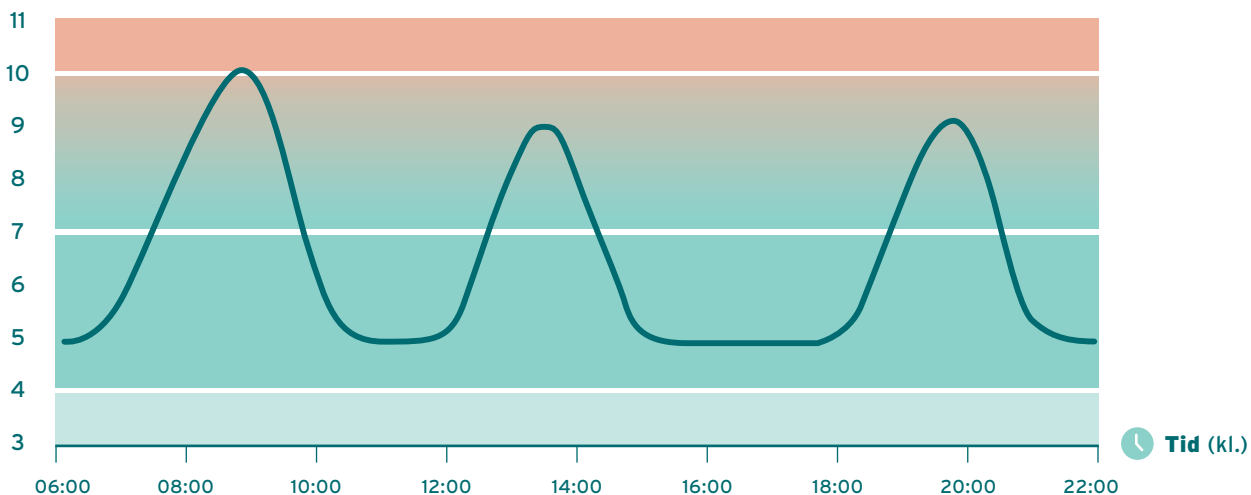


# Madens virkning på blodsukkeret

Kurver viser sammenhæng mellem indtag af måltider og stigning/fald i blodsukker

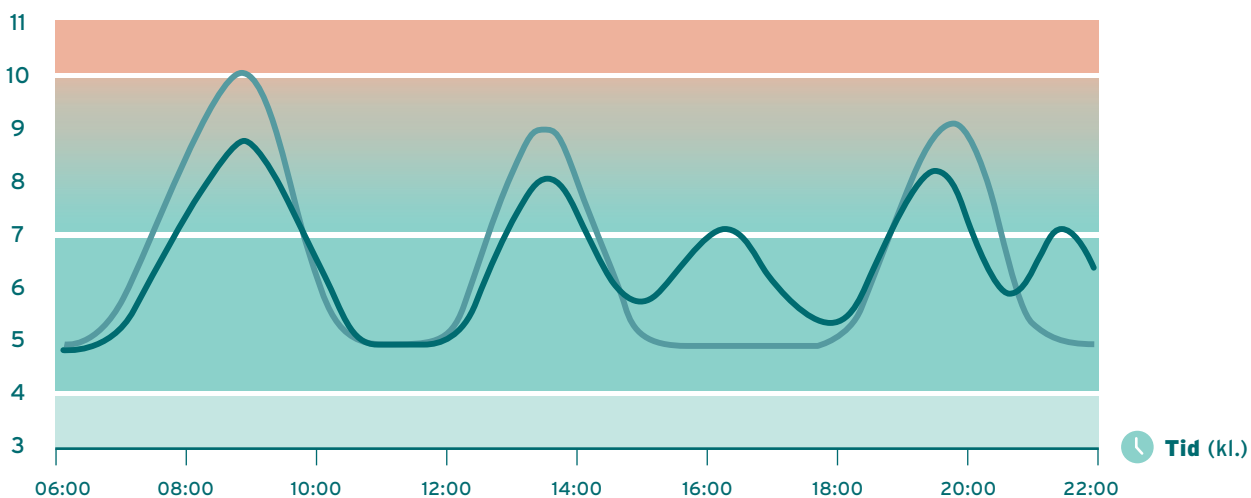
## 3 hovedmåltider

Blodsukker  
(mmol/l)



## 3 hovedmåltider og 2 mellemmåltider\*

Blodsukker  
(mmol/l)



\* Samme mængde mad fordelt på 5 måltider sammenlignet med de 3 hovedmåltider.