

## HJEMMEØVELSE

# ØVELSE: Madens virkning på blodsukkeret

### Valgfri

#### Formål

At deltagerne opnår erfaring med, hvordan de kan bruge blodsuktermåling i forbindelse med et måltid, som guide til deres personlige tolerance for mængde og type af kulhydrater i deres måltider.

#### Om øvelsen

Deltagerne skal hjemme foretage blodsuktermålinger i forbindelse med deres måltider.

#### Forberedelse

Print blodsukkerskemaer til deltagerne.

#### Sådan igangsættes øvelsen

1. Underviseren introducerer øvelsen og formålet med den.
2. Deltagerne får udleveret et registreringskema, hvor de skal angive:
  - deres blodsukkerværdi før måltidet
  - hvad de har fået at spise
  - hvor meget de har fået at spise (cirka vægtangivelse og/eller stykker, glas, skiver med videre)
  - deres blodsukkerværdi 1,5 - 2 timer efter måltidet.
3. Underviseren vælger det måltid, som deltagerne skal måle på. Deltagerne måler på samme måltid to til tre dage frem til næste modul, og det må gerne være forskellige typer af mad.
4. Hvis hjemmeøvelsen vælges, svarer deltagerne på følgende i forbindelse med opsamling og intro til modul 8:
  - *Hvordan var det at måle blodsukker før og efter måltiderne?*
  - *Målte I blodsukkeret til flere forskellige måltider? Var der forskel på blodsukkeret?*
  - *Hvad kan forskellen/den manglende forskel skyldes?*
  - *Oplevede I en sammenhæng mellem at spise kulhydratholdig mad og stigning i blodsukkeret?*
  - *Havde I særligt fokus på indholdet af kulhydrater i måltiderne?*
  - *Havde I lejlighed til at afprøve, hvad det betød at regulere for de kulhydratholdige mad- og drikkevarer?*
  - *Var det en hjælp at måle blodsukker? Hvorfor/hvorfor ikke?*





## MATERIALER



- Skema til registrering af mad, drikke og blodsukkerværdier printes fra **[www.levlivet.online](http://www.levlivet.online)**
- Eget blodsuktermålingsapparat og strimler.
- Blodsukkerkurve printes fra **[www.levlivet.online](http://www.levlivet.online)**

## TIPS TIL UNDERVISEREN

- Brug gerne grafiske blodsukkerkurver, når øvelsen gennemgås, så deltagerne forstår, hvordan blodsukkeret bevæger sig op og ned, når man spiser hen over et døgn.
- Hvis nogle af deltagerne er meget motiverede og synes målingerne var hjælpsomme kan det overvejes, om opsamlingen kan rumme en præsentation af basal kulhydrattælling for eksempel ved hjælp af Diabetesforeningens kulhydrat-app.
- Gør opmærksom på, at selvom man ikke får insulin kan man justere et forhøjet blodsukker ved at være fysisk aktiv.
- Hvis nogle af deltagerne har oplevet blodsukkerværdier over 10 mol/mol 1,5 time efter måltidet er det vigtigt at tale om, hvad der gav anledning til udsvinget. Henvis til praktiserende læge, hvis blodsukrene tydeligt ligger for højt.
- Deltagerne kan altid gentage øvelsen efter behov. Dette kan skabe en forståelse for den individuelle tolerance for kulhydrater i maden.