

Metod 2: Testa dig med blodsockermätare



Därför är det bra att testa:

- Vissa kolhydratkällor kan orsaka försämrade symtom. Det hänger ofta samman med blodsockerreaktionen.
- Känslighet för kolhydrater behöver inte vara generell utan kan vara knuten till enbart vissa kolhydratkällor.
- Syftet med att testa dig är att ta reda på vilka kolhydratkällor du kan äta och vilka du bör undvika eller begränsa mängden av.



Glukostoleranstest – detta behöver du

- En kolhydratkälla
- Glukosmätare och teststickor
- Elektronisk våg
- Mat och symptomdagbok



Äter du lågkolhydratkost?

- Lågkolhydratkost medför intolerans mot kolhydrater, men är inte kopplad till metabol ohälsa.
- För att kunna göra testet behöver du få i dig 75-150 gram kolhydrater per dag under minst tre dagar (eller dra av 0,5 procentenheter från dina mätresultat).
- Kroppen är inställd på att bränna fett men blodsockret är ofta lite högre på 5,0-5,8.



Testet i korthet

1. Testa ditt fasteblodsocker (bara en gång)
2. Välj en kolhydratkälla
3. Ät en måltid
4. Testa ditt blodsocker efter måltid
5. Anteckna och/eller fotografera måltiden
6. Upprepa med nästa kolhydratkälla



Steg 1: Testa ditt fastande blodsocker

- På morgonen efter att ha fastat minst 8 timmar.
- Detta värde visar det basvärde du har i blodet dygnet runt.
- Mätningen utgör också en referenspunkt att jämföra din tolerans mot.
- Detta test behöver du bara göra en gång.



Steg 2: Välj ut en kolhydratkälla att testa

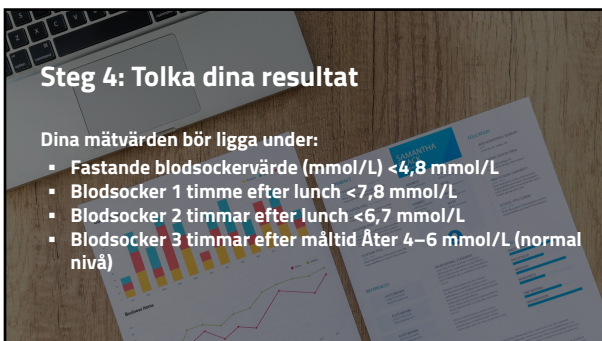
1. Välj en kolhydratkälla du vill testa
2. Sätt samman en typisk måltid med denna
3. Måltiden måste innehålla kolhydrater fett och protein i de mängder du brukar äta dem.
4. Fotografera måltiden för att komma ihåg hur den såg ut.
5. Nu är det dags att äta och ta sedan fram din klocka.



Steg 3: Mät ditt blodsocker

1. Mätning 1 görs 1 timme efter måltid
2. Mätning 2 görs 2 timmar efter måltid
3. Mätning 3 görs tre timmar efter måltid

- Anteckna resultaten med tid, datum, sockerhalt och kolhydratkälla.



Steg 4: Tolka dina resultat

Dina mätvärden bör ligga under:

- Fastande blodsockervärde (mmol/L) <4,8 mmol/L
- Blodsocker 1 timme efter lunch <7,8 mmol/L
- Blodsocker 2 timmar efter lunch <6,7 mmol/L
- Blodsocker 3 timmar efter måltid Åter 4–6 mmol/L (normal nivå)

Steg 5: Gör justeringar

- Gör först nya mätningar med alla de kolhydratkällor du är nyfiken på.
- Justera ditt intag av de källor som ger dig för högt blodsocker. Prova halv portion nästa gång.
- Upprepa testet efter en tid. Din tolerans är inte konstant.
- Diabetes eller prediabetes? (fastebloodsocker över 6,1 eller 7,8-11,1 en timme efter måltid)

Övriga tester

- Fastande blodsocker ska vara lägre än 6,1
- **OGTT: Oralt glukostoleranstest** är en annan metod för att bedöma glukostolerans. Den innebär att man dricker 75 gram glukos löst i vatten. 8,9 eller lägre 2 timmar efter betraktas som normalt.
- **HbA1c: Långtidsblodsocker** visar hur blodsockret legat de senaste 2-3 månaderna. Under 42 är normalt.
- Vi anser att måltidstestet vi beskriver och HbA1c är bäst för att avgöra metabol hälsa.

Sammanfattning

- Blodsocker efter måltid ger värdefull information
- Det finns två metoder för att hantera kolhydratmängd.
 - **Metod 1:** En bedömning utifrån förutsättningar
 - **Metod 2:** Test med glukosmätare
- Mätning är den bästa metoden men kräver också mer.
- Olika kolhydratkällor kan påverka ditt blodsocker väldigt olika.
- Var medveten om att din tolerans för kolhydrater kan förändras med tiden.