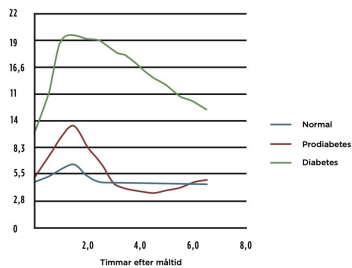


Verktyg för blodsockerkontroll – en introduktion







Har du sötsug?

Bättre och sämre kolhydrater

AIP-godkända kolhydratkällor:

- sötpotatis
- kassavarot
- butternutsquash
- matbanan (plantan)
- kålrot
- morot
- rotselleri

Icke-AIP-godkända kolhydratkällor:

- vitt ris
- potatis
- havre
- majs
- glutenfria brödalternativ

Tecken på för lågt kolhydratintag:

- Sömnstörning
- Irritabilitet
- Kalla händer och fötter
- Ständigt sug efter kolhydrater
- Hjärndimma



Två metoder för individanpassning

Metod 1:

Du gör en bedömning av dina förutsättningar och prövar sedan olika nivåer och jämför hur du mår.

Metod 2:

Du mäter din glukostolerans med hjälp av en glukosmätare efter att du ätit en kolhydratkälla, vilket ger dig svar på hur just din kropp reagerar.
