

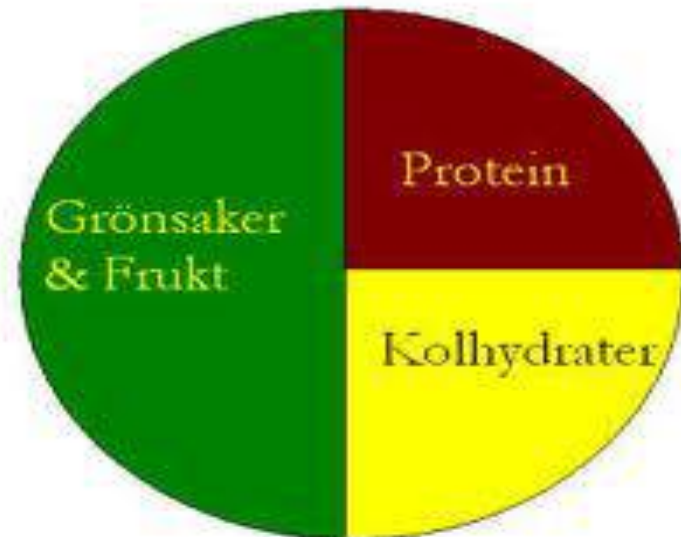
Diabetes

Vad är diabetes ?

- ❖ Diabetes är inte som en förkylning som går över om ett litet tag utan det har man hela livet.
- ❖ Diabetes är när bukspottkörteln i kroppen inte producerar tillräckligt med insulin eller inget alls. Insulin behöver man för att näringen i maten ska komma ut till kroppens celler.

Ät rätt !

När man har diabetes så är det viktigt att äta med lagom mellan rum. För annars så kan blodsockret bli för lågt, då kan man känna sig lite konstig och bli darrig. Man ska äta enligt tallriksmodellen.



Motion

Det är bra att röra på sig när man har diabetes, men det är ju bra för alla. Under träningen kan man behöva en banan eller någon annan frukt, för blodsockret kan sjunka under träning eller match för att man gör åt energi.



Blodsockervärden.

Blodsockret ska ligga mellan 4-6 när det är bra värden. Under 4 blir jag darrig och konstig. Då tar jag en banan eller risifrutti och i fall det ligger på 3 eller under så tar jag druvsocker – dextrosol. Ibland kan jag behöva hjälp och ta blodsocker och tableterna.



Man måste ha insulin !

Man tar insulin varje gång innan man ska äta mat, och på eftermiddagen då tar man insulin som räcker hela dygnet runt, för att det ska finnas insulin i kroppen hela tiden, det kallas för långtidsverkande.



Hjälpmedel

Så här ser en blodsockermätare ut →



Här är "stickan" som man sticker sig med. Det behövs inte en stor bloddroppe för att kunna mäta blodsockret.





Har ni några frågor ?

Tack för att ni
kollade !

