

ÞEKKTU TÖLURNAR

Einstaklingar með sykursýki þurfa
að hafa markmiðin á hreinu!

Hér eru nokkrar lykiltölur í blóðsykurstjórn sem gott er að miða við.

STJÓRN BLÓÐSYKURS

HbA1C LANGTÍMAGILDI
(gefur til kynna hvernig hefur
gengið undanfarna 3 mánuði)

Markmið

50-55

mmól/mól

MEÐALTAL BLÓÐSYKURMÆLINGA
SÍÐUSTU 7 DAGA:

Markmið

8

mmól/l

VIÐ HVAD Á ÉG AÐ MIÐA YFIR SÓLARHRINGINN

FYRIR MORGUNMAT



5-7

mmól/l

FYRIR AÐRAR
MÁLTÍÐIR DAGSINS



4-7

mmól/l

TVEIMUR TÍMUM
EFTIR MÁLTÍÐIR



5-9

mmól/l

FYRIR SVEFN



6-8

mmól/l

ÞRjú RÁÐ VARÐANDI BLÓÐSYKURSTJÓRN

1 Gefðu insúlín
að jafnaði
5-15
mín. fyrir máltíð

2 Mældu blóðsykurinn
að minnsta kosti
5
sinnum á dag

3 Bættu
færni þína í
kolvetnatalningu
1... 2... 3

Mundu að margt getur haft áhrif á blóðsykurstjórn.

Erfið vinna, æfingar og veikindi.

Þarftu aðstoð? Er eitthvað sem þú átt erfitt með?

Talaðu við okkur! Við erum hér til að hjálpa þér.