

Hur du sänker ditt blodsocker

Följande råd, hämtade från en sida på <http://alt-support-diabetes.org/newlydiagnosed.html>, har hjälpt tusentals människor med Typ-2 diabetes uppnå normala blodsockernivåer, oavsett hur höga de var från början.

Steg 1: Ät det du brukar äta och skriv upp allt du äter

Ät som vanligt, men använd din blodsockermätare och testa dig själv vid följande tider. Skriv ned vad du ätit och dina blodsockernivåer:

Vid uppvaknandet (fastande)
1 timme efter varje måltid
2 timmar efter varje måltid

Det du upptäcker med detta förfarande är hur länge efter måltiden ditt högsta värde uppträder... och hur fort du återvänder till "normalvärdet". Du kan också upptäcka om en måltid innehållande bröd, frukt eller annan stärkelse och socker (kolhydrater) ger dig högt blodsocker.

Steg 2: Dra ned på kolhydraterna de närmsta dagarna

Uteslut bröd, frukostflingor, ris, bönor, alla veteprodukter, potatis, majs och frukt. De kolhydrater du äter ska endast komma från grönsaker.

Testa dina modifierade måltider enligt samma schema som ovan. Se hur du kan påverka ditt blodsocker genom att eliminera olika kolhydratiska livsmedel. Ju närmre icke-diabetikers mätvärden, desto större chans har vi att undvika hemska komplikationer. Detta är vad läkare för närvarande betraktar som icke-diabetikers värden:

Fastande blodsocker:	under 5.5 mmol/l
En timme efter måltid :	under 7,8 mmol/l
Två timmar efter måltid:	under 6.6 mmol/l

Om du kan komma lägre än så, satsa på det! The American College of Clinical Endocrinologists (amerikanska endokrinologers sammanslutning) rekommenderar att diabetiker åtminstone håller blodsockret under 7.8 mmol/l två timmar efter måltid.

När du uppnått normala blodsockervärden kan du försiktigt återintroducera kolhydrater medan du håller uppsikt på blodsockret efter varje måltid. Sluta öka kolhydratintaget så fort ditt blodsocker närmar sig de övre gränserna ovan.

Nyare studier pekar mot att blodsockervärdena efter måltid är de som bäst indikerar framtida komplikationer, särskilt hjärtproblem.

Steg 3: Testa testa testa

Kom ihåg, du tävlar bara med dig själv. Laborera med dina måltidsplaner. Testa testa testa! Lär dig vilka livsmedel som åstadkommer blodsockertoppar och vilka livsmedel som framkallar hunger eller sötsug.

Lär dig vilka livsmedel som ger dig hälsosamt blodsocker. Vad andra än säger, om ett livsmedel höjer ditt blodsocker över dina uppsatta gränser bör det inte ingå dina matvanor. Din blodsockermätare talar om vilken "diabeteskost" som passar din kropp. Använd den och återfå din hälsa!

För mer information: <http://www.bloodsugar101.com>