



\* Blodsocker mätning 2 gånger i timman samt vid snabba förändringar

\* För varje grad normal temperatur ökar insulinbehovet med 25 %

Målsättningen under förlossning är 40–60 g kolhydrat + insulin var 3:e timme. Gärna i kombination med fett/protein som bär blodsockret lite längre och som matchar måltidsinsulinets kurva bättre.

Gärna snabba kolhydrater mellan "måltiderna". 10–15 gram kolhydrat var 30–45 min.

	g Kolhydrater	g protein
Glukosdropp 5 %	50	-
Diben Drink	26	15
Varmrätt Gastronomien	40-50	15-20
Kyld rätt	40-50	15-20
Pannkaka 1st	15	3
Varma Koppen 1port	10-15	1
Drickbuljong	-	-
Saft 1 dl	10	-
Juice 1 dl	10	-
Läsk 1 dl	10	-
Mjök	5	3,5
Oboy 1dl	10	3
Nyponsoppa/blåbärssoppa	12	
Naturell yoghurt 1dl	5	3,5
Protino yoghurtdryck	20	14
Milkshake hemlagad		
Smörgås 1 st*	20	5
Smörgåsran*	8	4
Knäckebrödssmörgås*	10	5
Digestivekex	10	1
Skorpa	10	1
Mariekek/Småkaka	3/10	-
Kräm 1 dl	20	-
Isglass 1 st	10	-
Glassbägare	12	2
Äpple/Päron/Apelsin	10	-
Banan	20	1

\*med smörgåsmargarin och pålägg