

# Kom i gång med kolhydraträkning!

Har du kunskap om var kolhydraterna finns och hur mycket kolhydrater dina måltider innehåller, då kan du lättare bedöma hur många enheter måltidsinsulin du behöver. Då får du ett bättre blodsocker efter måltiden jämfört med om du gissar!

Börja med att räkna ut ditt totala insulinbehov/dygn (dvs. både basinsulin och måltidsinsulin). Räkna ut ett genomsnitt av 3-5 vanliga, bra dagar.

*Exempel: 28E basinsulin och 8+7+7E måltidsinsulin= 50E (enheter)*

## Kolhydratkvoter

### 500-regeln

Kolhydratkvoten räknas ut med 500-regeln. Dividera 500 med total dygnsdos.

*Exempel:  $\frac{500}{50} = 10$  Det betyder att 1E "tar hand om" 10 gram kolhydrater.*

Räkna ut din kolhydratkvot:  $\frac{500}{\text{total dygnsdos insulin}} =$

Det innebär att 1E måltidsinsulin tar hand om \_\_\_\_\_ gram kolhydrater för dig.

### 300-regeln

För att beräkna insulinbehov till frukost används 300-regeln. Dividera 300 med total dygnsdos.

Räkna ut din frukostkvot:  $\frac{300}{\text{total dygnsdos insulin}} =$

Det innebär att 1E måltidsinsulin tar hand om \_\_\_\_\_ gram kolhydrater för dig till frukost.

## Korrigeringskvot/Insulinkänslighetskvot

Korrigeringskvoten talar om hur många mmol ditt blodsocker minskar med 1 E måltidsinsulin. Bra att veta när du vill sänka ett redan för högt blodsockervärde!

Du räknar ut din korrigeringskvot så här:  $\frac{100}{\text{total dygnsdos insulin}} =$  mmol.

Ditt blodsocker minskar med ca \_\_\_\_\_ mmol /1 E måltidsinsulin.

**Nästa steg är att bedöma hur många gram kolhydrater dina måltider innehåller (ungefärligen). Vad äter du en vanlig dag?**

Frukost: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ gram kh. Insulinbehov: ca \_\_\_\_\_ E

Mellanmål: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ gram kh. Insulinbehov: ca \_\_\_\_\_ E

Lunch: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ gram kh. Insulinbehov: ca \_\_\_\_\_ E

Mellanmål: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ gram kh. Insulinbehov: ca \_\_\_\_\_ E

Middag: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ gram kh. Insulinbehov: ca \_\_\_\_\_ E

Kvällsmål: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ gram kh. Insulinbehov: ca \_\_\_\_\_ E

Annat: \_\_\_\_\_