



Högt, lågt och det magiska mitten mellan

VIKTEN AV ATT HÅLLA EN JÄMN GLUKOSKURVA

Din guide till minskade glukossvängningar
och mer tid i målnområdet (TIR).

sanofi

En kompass för bättre diabeteskontroll

Att minska glukossvängningarna och hålla sig inom ett visst målområde kan vara minst lika viktigt som ett bra HbA1c.

Tiden i målområdet (time in range) är som en hastighetsmätare för blodsockret som du med *CGM* (kontinuerlig glukosmonitorering) kan följa dag för dag, minut för minut och styra på egen hand. En jämnare glukoskurva kan ge mer ork, lust och energi i livet. Det kan även leda till bättre sömn och mindre humörsvängningar.

Kapa topparna, undvik dalarna

För dig som har diabetes är det viktigt att undvika både för höga och för låga glukosvärden. För många toppar och dalar kan påverka hur du mår, både fysiskt och psykiskt.

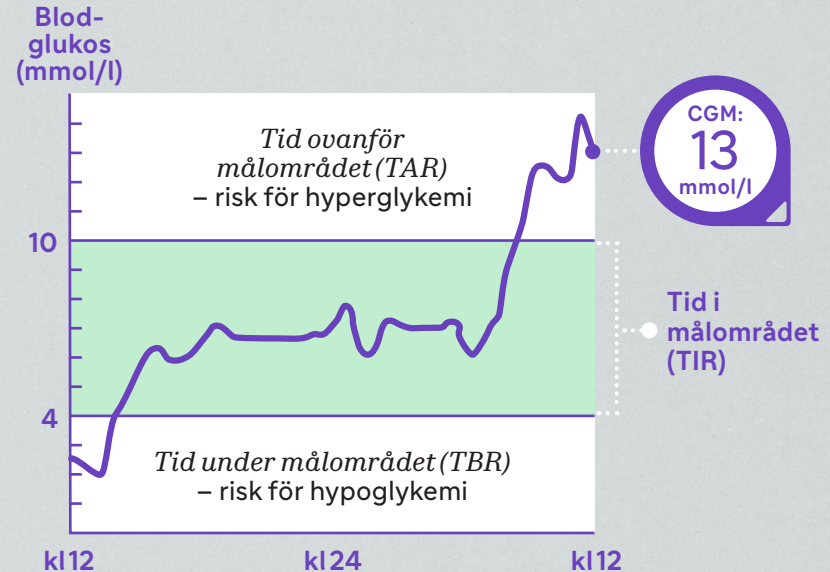


Navigera svängningarna i dina glukosvärden

Sensorerna i din CGM sammanställer glukosvärdet regelbundet och visar hur glukosvärdena rör sig över dygnet. En del CGM har även larm som kan varna när glukosvärdet ligger för högt eller lågt.

Tid i målområdet

Tid i målområdet är den procentandel av tiden under en 24-timmarsperiod som glukosvärdena håller sig inom målområdet. Rekommendationen är att hålla sig inom målområdet *mer än 70%* av tiden.



70% av tiden bör tillbringas inom målområdet

HbA1c – ett mått som inte ger hela bilden

HbA1c anger den genomsnittliga mängden glukos i blodet under de senaste två till tre månaderna.

Däremot, kan två personer registrera samma HbA1c trots att de har väldigt olika glukoskurvor. De kan uppleva hypoglykemi (TBR) och hyperglykemi (TAR) från timme till timme och dag till dag, utan att det märks på deras HbA1c.

Två ansikten på samma HbA1c

Caroline och Elias har båda ett HbA1c på 52 mmol/l. Trots det ser deras tid i målområdet väldigt olika ut.



Elias

100%
tid i målområdet

HbA1c

52
mmol/l

Caroline

50%
tid i målområdet

Tips för mindre vågor

Tips som kan minska glukossvängningarna och ge dig mer tid i målområdet.

Ta kontroll

Att lära dig att uppskatta mängden kolhydrater i olika livsmedel kan vara till stor hjälp för att du ska ta rätt dos måltidsinsulin. *Tips på appar: T1D, näringsguiden, kolhydratkollen.* *Hemsidor: SLV.se, kostateljnen.se*

Ta måltidsdosen innan frukosten

Måltidsinsulinet börjar sänka blodsockret 10–20 minuter efter dosen har tagits, effekten är kraftigast efter 1–2 timmar och varar i cirka 3–5 timmar.

Alla matintag räknas

Tänk på att ta måltidsinsulin även till mellanmål, fika och dryck som innehåller kolhydrater.

Räkna kolhydraterna med hjälp av 300-regeln till frukost och 500-regeln till alla andra måltider och satsa på att hamna på 6 mmol/l.

Min kolhydratkvot
500-regeln
Total insulindos: basinsulin; 22
+ måltidsinsulin; 7+5+4+6+2
= 46 enheter.
500/46 enheter
= ca 10 gram kolhydrater

1 E måltidsinsulin tar hand
om 10 gram kolhydrater



Kolhydraträkning

Få hjälp av ditt diabetesteam att räkna ut dina kolhydratskvoter för både frukost och andra måltider samt din korrigeringsdos. Det kan vara bra att uppdatera dessa vid varje årskontroll.

Min totala insulindos

Insulindos = basinsulin + måltidsinsulin.

Datum	KORRIGERINGSDOS = 100/insulindos	KOLHYDRATSKVOT FRUKOST = 300/insulindos	KOLHYDRATSKVOT ÖVRIGA MÅLTIDER = 500/insulindos
	100 / E = mmol/l	300 / E = g	500 / E = g
	100 / E = mmol/l	300 / E = g	500 / E = g
	100 / E = mmol/l	300 / E = g	500 / E = g
	100 / E = mmol/l	300 / E = g	500 / E = g

Korrigeringsdos = antal mmol/l som glukosvärdet sänks av en enhet insulin.

Kolhydratskvot = antal gram kolhydrater en enhet insulin tar hand om.

Ta rodret över din diabetes

I den här broschyren förklarar vi vad tid i målområdet är och hur du kan påverka den. Mycket av informationen har du säkert hört förut, men ny teknik har gjort gamla tips och trix mer mätbara och lättare att utvärdera. Genom att monitorera din tid i målområdet kan du bli bättre på att förstå din diabetes och se hur en jämnare glukoskurva kan påverka ditt humör och dina energinivåer.

Sanofi är ett globalt läkemedelsföretag som utvecklar behandlingar inom diabetes. Läs mer om oss på [sanofi.se](https://www.sanofi.se) eller på vår diabetesportal insulin.se

sanofi

SANOFI AB, Box 30052
104 25 Stockholm
www.sanofi.se