

Tiltak ved føling

Druesukker

Tommelfingerregel:

3 gram druesukker pr 10 kg kroppsvekt vil øke blodsukkeret med ca 4 mmol/l etter 15-30 min.

1 stk A-pro druesukker	2 gram
1 stk Apotekets druesukker	1 gram
1 stk Inform druesukker	2 gram
1 stk XL1 tabletter	1,5 gram
1 tube (25 gram) Glucogel	10 gram



Hurtigvirkende karbohydrater

15/15 regelen:

Innta 15 gram karbohydrater og mål blodsukker etter 15 minutter. Gjenta ved behov!!

1,5 dl juice	15 gram
1 Kuli (2,5 dl)	25 gram
1 sukkerbit	2 gram
15 gram honning	12 gram
1,5 glass ferdig utblandet husholdningssaft	15 gram

