

RUTIN FÖR FYSISK AKTIVITET

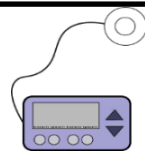


EXEMPEL PÅ RUTIN FÖR FYSISK AKTIVITET

Måltid



Mäta blodsocker



Ta insulin



Ät måltid

Så här anpassar jag insulinet innan träning:

Sätter basalen på 70 % i 4 timmar

ELLER

Ge en mindre måltidsdos (dra bort 1/4 av insulinet)



Ta dig till träningen



Mäta blodsocker



Blodsocker under 5:
Ät en frukt utan
insulin



Träna

Behöver jag fylla jag på kolhydrater under träningen ?

Ja 1 dl saft under träningen var 30 minut.



Mäta blodsocker



Jag äter en frukt
utan insulin
innan jag åker hem

Efter träningen