

1 AN
75 ÅR

Datum	Före frukost	2 timmar efter frukost	Före lunch	2 timmar efter lunch	Före kvällsmat	2 timmar efter kvällsmat	Före läggdags
25-12	140	17,9		15,3	17,8	142	
26-12	138	160		158	18,4	168	
27-12	144	158		150	18,0	151	

HbA1c
86mmol

Mål för ditt blodsocker fastande är 4-6 mmol

Mål för ditt blodsocker 2 timmar efter mat är 5-8 mmol

40 + 0 + 40

↓
42 + 0 + 42

Datum	Före frukost	2 timmar efter frukost	Före lunch	2 timmar efter lunch	Före kvällsmat	2 timmar efter kvällsmat	Före läggdags
2-1	70	80		79		123	
5-1	80	102		78		79	
9-1	73	88		82		80	

HbA1c
66mmol

Mål för ditt blodsocker fastande är 4-6 mmol

Mål för ditt blodsocker 2 timmar efter mat är 5-8 mmol

Datum	Före frukost	2 timmar efter frukost	Före lunch	2 timmar efter lunch	Före kvällsmat	2 timmar efter kvällsmat	Före läggdags
23-3	58	6,1		7,0	9,0	82	
27-3	59	6,3		6,9	7,6	89	
25-3	60	6,9		7,2	8,0	91	

HbA1c
52mmol

Mål för ditt blodsocker fastande är 4-6 mmol

Mål för ditt blodsocker 2 timmar efter mat är 5-8 mmol

HbA1c 9/5 47mmol

Novomix 38 + 0 + 4

KOST

Fat har gjort en bra insats med en kostomläggning och utslutit en mängd kolhydrater.

Frukost: ett ägg, två smörgåsar Devo med makrill eller ost

Lunch: broccoliogröt eller likn med protein

Kvällsmat: yoghurt eller kvar och bär.

broccoli och smet.