

# Stellas diabetes

OK värden: 6-10

## Det ständiga våg-spelet

Stella blodsocker håller sig inte på en normal nivå av sig själv. Vi som har ansvar för Stella diabetes för stunden får alltså försöka styra hennes blodsocker åt hennes kropp. Insulin och fysisk aktivitet gör att blodsockret sjunker. Det Stella äter höjer blodsockret. Detta betyder att om hon ska äta behöver hon insulin (ring oss för att få rätt dos). Det innebär också att hon behöver något att äta som druvsocker och frukt om blodsockret blir för lågt. Om Stella ska göra något fysiskt krävande som springa och leka/hoppa studsatta/cykla/bada kan man förutse att hon behöver ge kroppen bränsle innan - t.ex. en banan utan.

## OBS! Stella tål ej gluten.

Hon är känslig. Brödsmlor med gluten i får försöka hålla sig från Stella och hennes mat ;)

## Sensorn

På den svarta dosan kan man få mycket hjälp. Den har 6 meters räckvidd. Den piper och hon sjunker för snabbt. Då tar man ett stick i fingret och testar hennes blodsocker med den rosa dosan. Stella vet hur man gör. OBS! Sensorn mäter glukos (socker) i vävnad och inte i blodet. Följden blir att det sensorn visar var sanningen för **15 minuter sedan**. I praktiken innebär det att sensorn inte har möjlighet att följa värdena om hon hastigt är väldigt aktiv - studsattan är ett sådant exempel. Vi överrumplas ofta av hastigt låga värden när hon studsar. Visar sensorn ett värde och en pil snett nedåt eller till och med två pilar rakt nedåt betyder detta att hon sjunker snabbt. Ta stick i fingret för att få korrekt värde.

## Blodsockervärden

Man behöver inte vara rädd för att ha ansvar för Stellas diabetes. Vi finns alltid på telefon om ni är osäkra.

## Alltför låga värden är det som är den direkta faran.

### Det kan hastigt leda till medvetslöshet och krampanfall.

Detta har aldrig hänt och ska såklart aldrig behöva hända heller. För att undvika detta sätter vi ribban på "safe-mode" när hon är hos kompisar.

### Lägre än 6,0 i blodsocker är därför onödigt.

Blodsockervärden under 4,0 räknas som för lågt och kräver druvsocker. Blodsockervärden under 6,0 och med pil nedåt kräver druvsocker. Blodsockervärden över 11 kan behöva extra insulin. (Ring oss för att få rätt dos.)

## Liten kolhydratlista

För att veta hur mycket insulin Stella behöver för det hon äter räknar vi kolhydrater.

Banan 15g  
Äpple 8g  
Smörgås 10g  
Knäcke 8g  
2 dl yoghurt 5g  
60g glutenfri pasta 10g