

Hur gör jag vid insulinkänning?

Hur lång tid är det kvar till maten?

🕒 Känning strax före maten:



- ➔ Tag druvsocker (1-2 tabl./20 kg), drick gärna vatten till.
Vänta 10-15 min innan du äter.

🕒 45-60 min. kvar till måltid:



- ➔ Tag druvsocker (1-2 tabl./20 kg), drick gärna vatten till och ät någon frukt.



🕒 Mer än 1 tim. kvar till måltid (eller på natten):



- ➔ Tag druvsocker (1-2 tabl./20 kg), och vänta 10-15 min.
Ät därefter någon smörgås.

