



Glukostips

En praktisk guide för vardagen med CGM vid typ 2 diabetes

INNEHÅLL

Diabetes typ 2	4
Kontinuerlig glukosmätning	7
CGM-cirkeln	8
Vardagen med CGM: Dexcom ONE+.....	9
Hälsosamma matvanor	10
Vardagen med CGM: Måltider.....	12
CGM-cirkeln: Måltider.....	14
Fysisk aktivitet och träning	16
Vardagen med CGM: Fysisk aktivitet.....	17
CGM-cirkeln: Fysisk aktivitet.....	18
Vardagstips	20
Hjälpssamma funktioner	23

© NordicInfu Care AB, 2026

Denna broschyr är framtagen av Nordic Infucare i samarbete med diabetessjuksköterska Annica Magnusson.



Denna broschyr är för dig som lever med diabetes typ 2 och använder Dexcom ONE+. Dexcom ONE+ är en kontinuerlig glukosmätare (CGM) som hjälper dig att alltid ha koll på dina glukosnivåer. Broschyren kan vara till hjälp i vardagen genom information och tips som gör att du får ut mesta möjliga av din CGM.

En digital utbildning om Dexcom ONE+ hittar du här



Kontakta vår support vid behov

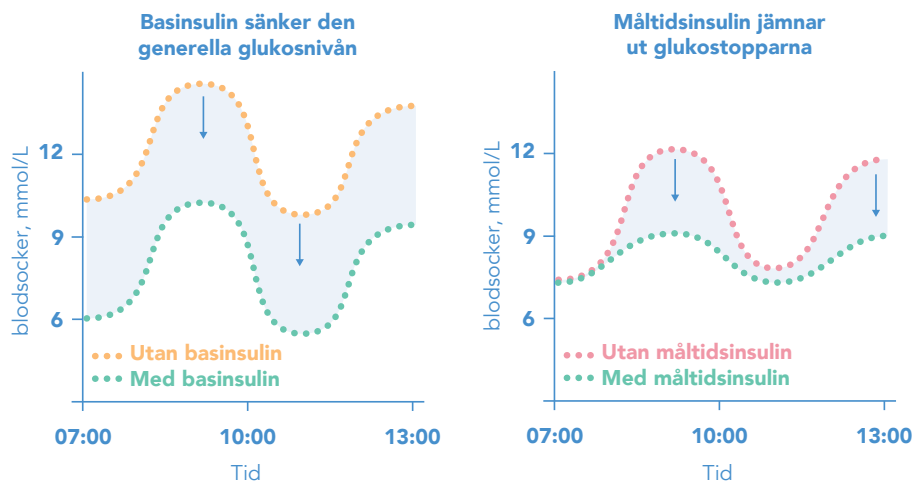
Se öppettider på vår hemsida:
diabetesinfucare.com
Tel: 08-6012440
E-post: diabetessupport@infucare.se

Du kan också fylla i vårt kontaktformulär på makingdiabeteseasier.com/se/kontakta-oss.

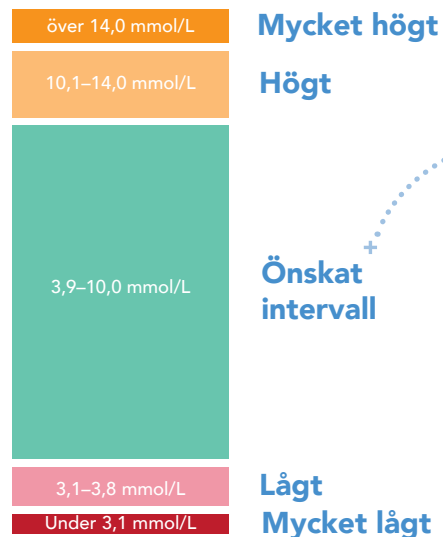
DIABETES TYP 2

Diabetes typ 2 är en vanlig folksjukdom som kan utvecklas på olika sätt. Ärftlighet är en vanlig orsak, även om flera andra faktorer också kan spela in. Oavsett orsak får man förhöjda blodsockervärden, som kräver anpassningar i vardagen.

Vid diabetes typ 2 producerar kroppen inte tillräckligt med insulin, eller så responderar kroppen inte lika bra på det insulin som finns. Det kan för vissa bli nödvändigt att ta insulin som läkemedel med hjälp av injektionspennor. Långtidsverkande insulin/basinsulin tas för att tillgodose kroppens basala insulinbehov, medan snabbverkande insulin/måltidsinsulin hjälper kroppen att sänka glukos efter maten och att förebygga glukostopp.



Insulinbehandlingen ska justeras efter ditt blodsocker, vilket bl. a. påverkas av vad du äter och hur du rör på dig, därför behöver du ha koll på ditt blodsocker. Målet för de flesta är att ha så mycket tid som möjligt i målområdet 3,9–10,0 mmol/l.



Du uppmantras att ha så mycket tid som möjligt i målområdet 3,9–10,0 mmol/l.





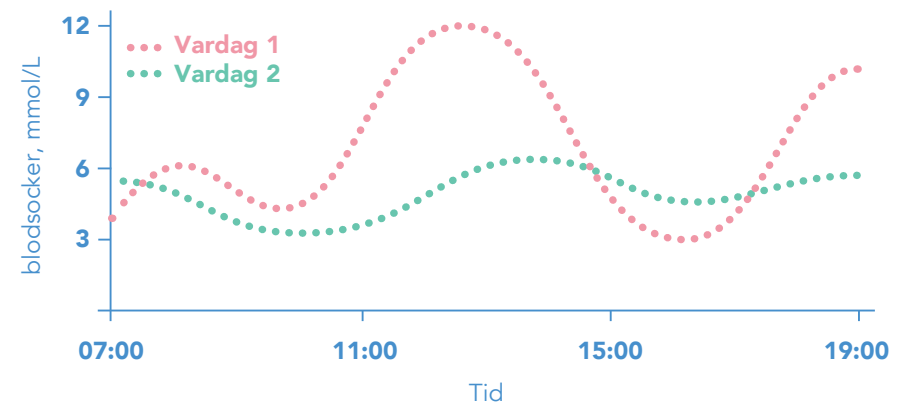
Du kan läsa av ditt glukosvärde i appen i din smartphone eller i din Dexcom-mottagare

Sensors fästs på kroppen. Dexcom ONE+ är godkänt för att sättas på baksiden av överarmen eller på magen.

KONTINUERLIG GLUKOSMÄTNING

Dexcom ONE+ är en kontinuerlig glukosmätare, CGM, som hela tiden mäter glukosnivån med en sensor under huden. Glukosnivån speglar ditt blodsockervärde ganska väl och du får mycket mer information än vid bara ett fingerstick. Vid snabba förändringar kan det dock vara en viss fördröjning mellan ditt blodsockervärde och ditt sensorvärde. Därför kan värdet från ett fingerstick och värdet från din CGM skilja sig något. Om CGM-värdet inte stämmer med hur du känner dig, bör du alltid ta ett stick i fingret.

Du kan använda din CGM för att ta beslut här och nu, men den ger dig också insikter om ditt glukos för ett långsiktigt lärande. Med hjälp av din Dexcom ONE+ kan du utvärdera hur dina typiska vanor påverkar glukosvärdena, och vad som sker när du provar att göra förändringar. Kanske hittar du en enkel anpassning i vardagen som gör en stor skillnad för din diabetes?



Vardag 1

Frukost: Havregrynsgröt, juice
Lunch: Smörgås med ägg
Middag: Köttbullar med potatismos
Tv på kvällen

Blodsockernivån pendlar kraftigt.

Vardag 2

Frukost: Omelett med grönsaker, kaffe
Lunch: Grov macka med avokado, ägg och tomater
Middag: Fiskgratäng med blomkålsmos
En promenad efter middagen

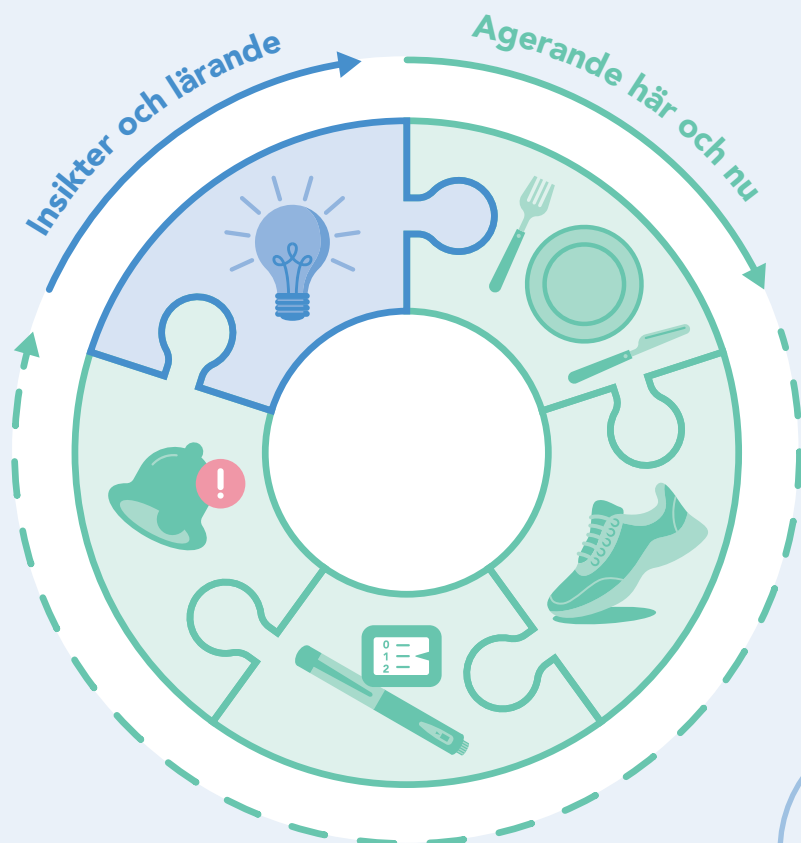
Blodsockernivån är ganska jämn under dagen.

Med enkla anpassningar kan blodsockernivån bli jämnare under dagen.

CGM-CIRKELN

Att leva med typ 2-diabetes handlar inte bara om att följa råd, utan även om att förstå, prova och lära sig steg för steg. Hur du äter, rör dig, sköter din behandling och reflekterar är pusselbitar som tillsammans utgör en helhet.

Agerande här och nu – använd informationen från din CGM för att fatta beslut i vardagen som kan påverka ditt blodsocker och för att förstå hur din glukosnivå påverkas av olika faktorer. **Insikter och lärande** – när du provar nya sätt att leva får du erfarenheter och du lär dig vad som fungerar bra för dig samt hur du kan må bättre.



VARDAGEN MED CGM DEXCOM ONE+



AGERANDE HÄR OCH NU

Sensors funktioner underlättar för dig att ta beslut om mat, motion och insulin i vardagen för att hålla dina glukosvärden stabila och hälsosamma.

Du ser ditt aktuella glukosvärde direkt i appen eller i mottagaren och trendpilarna visar vart ditt glukosvärde är på väg. När du har koll på ditt aktuella värde kan du bättre planera framåt.

För att bli uppmärksam på om ditt glukosvärde är på väg att bli för högt eller för lågt kan du ställa in varningsljud. När du kan agera direkt på sådana nivåförändringar krävs ofta mindre för att komma tillbaka till en bra nivå igen. Du kan välja de varningsljud och den volym som passar dig.



INSIKTER OCH LÄRANDE

När du kontinuerligt följer dina glukosvärden i appen eller mottagaren kommer du att lära dig din kropps mönster och hur glukosnivåerna påverkas i olika situationer. Det kan vara insikter om hur olika måltider och fysiska aktiviteter påverkar dina glukosnivåer. Dessa insikter hjälper dig att agera för att bättre förhindra och åtgärda höga respektive låga glukosvärden med bara små anpassningar i ditt liv.

När du använder sensorn kan du prata med din vårdgivare utifrån dina data och diskutera dina nya insikter. Det kan ge dig en bättre och mer personlig diabetesbehandling.

HÄLSOSAMMA MATVANOR

Dina glukosnivåer påverkas på olika sätt baserat på vad du äter. Mat med mycket kolhydrater t.ex. pasta, ris, bröd och frukt, höjer ditt glukos snabbt. Proteinrik mat eller fettrik mat höjer glukosnivån stabilt och långsamt över tid. Kött, kyckling och ost är exempel på proteinrik mat och olivolja, avokado och fet fisk är exempel på mat med nyttigt fett. Det krävs större mängd måltidsinsulin för att kroppen ska kunna hantera kolhydrater och mindre mängd för att hantera protein och fett. Du bör anpassa dina doser med måltidsinsulin till hur mycket kolhydrater du äter.

Ju långsammare ditt glukos stiger efter måltid, desto enklare blir det generellt att bestämma en lämplig insulindos. Genom att välja måltider som inkluderar kolhydrater, protein, fett och fiberrika grönsaker hjälper du till att kontrollera glukosstegringen.

Använd din Dexcom ONE+ för att sätta ihop passande måltider och måltidsdoser baserade på hur din kropp brukar reagera, och för att bli uppmärksam på om du blir hög eller låg efter måltiderna.



Proteinrik mat höjer glukos stabilt och långsamt över tid.

Mat med mycket kolhydrater, t.ex. pasta, ris, bröd och frukt, höjer ditt glukos snabbt.



Livsmedel som ger snabba glukostoppar

VARDAGEN MED CGM MÅLTIDER



AGERANDE HÄR OCH NU

Om du innan måltiden ligger lite högt eller om trendpilen visar att glukoset stiger, kan du överväga att ta lite mer måltidsinsulin än annars. Du kan också överväga att äta lite mindre av kolhydraterna eller lite mer protein för att sakta ner höjningen i glukos som kommer efter måltiden. Om du ligger lite lågt gör du motsatt: lite mindre måltidsinsulin eller lite mer kolhydrater.

Slå på högvarningen för att bli uppmärksam på om du har varit lite för försiktig med måltidsinsulinet och får en glukostopp, men se till att du också sätter på fördröjning så att du inte får onödiga varningar. Kom ihåg att det går bra med en viss glukoshöjning efter måltider om det sedan sjunker igen efter 1–2 timmar. Prata med din vårdgivare om vilka nivåer du bör sikta på en eller två timmar efter dina måltider.

Ha alltid på lågvarningen på din Dexcom ONE+ så du kan lita på att din telefon/mottagare varnar dig om det behövs.



INSIKTER OCH LÄRANDE

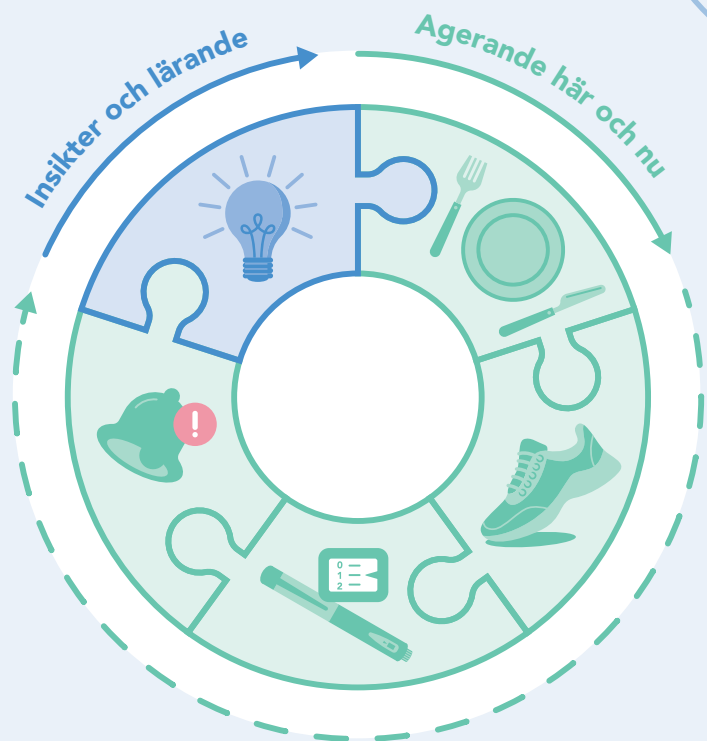
Med tiden kan du lära dig varför, när och hur ofta ditt glukosvärde blir för högt eller lågt. Om du ofta ser glukostoppar efter måltider tar du kanske för sparsamma måltidsdoser. Du kan också överväga att komponera dina måltider med lite färre kolhydrater och lite mer protein eller helt enkelt äta lite mindre. Alternativt, om ditt glukos brukar bli lågt, behöver du kanske äta lite mer kolhydrater eller ta lite mindre måltidsinsulin. Ser du om dina mönster är olika efter frukost och lunch – eller på veckodagar och i helgen?

Om du delar dina insikter tillsammans med sensordata med din vårdgivare, skapas bättre förutsättningar för din vårdgivare att hjälpa dig att välja mat och föreslå insulindoser som funkar i ditt liv och med din diabetes.



Med tiden lär du dig hur din kropp reagerar på dina måltidsval och insulindoseringar. Använd din CGM som ett stöd till motivation, men kom också ihåg att leva!





CGM-CIRKELN



AGERANDE HÄR OCH NU – MÅLTIDER

Har du högt eller snabbt stigande glukos innan måltiden?

Hantera situationen genom att:

-  Välja en måltid med mer fett och protein och mindre kolhydrater
-  Ta en promenad efter måltiden
-  Ta lite mer måltidsinsulin
-  Kontrollera att din CGM har passande inställningar för varningar


Genom att prova olika sätt att äta och hantera måltider lär du dig vad som fungerar bäst för dig. När du reflekterar över resultaten blir du tryggare i att göra val som ger balans i vardagen.

INSIKTER OCH LÄRANDE

EXEMPEL 1

Jag blir ofta hög efter frukost med havregryn eller frallor.


Jag provar en annan frukost med mer protein och mindre kolhydrat.

 Mitt glukos är mer stabilt och har färre toppar. Jag har lärt mig vad som funkar bra för mig.

EXEMPEL 2

Jag blir ofta hög efter lunch, nästan oavsett vad jag äter.

Jag provar att ta lite mer måltidsinsulin.

 Mitt glukos är mer stabilt och har färre toppar. Jag har lärt mig vad som funkar bra för mig.

VARNINGAR

HÖGVARNING

En varning om att du är hög efter en måltid med för låg dos måltidsinsulin kan hjälpa dig att ta en extra promenad för att hantera glukostoppen.

LÅGVARNING

Du kan känna dig tryggare med att ge rätt mängd insulin till maten om du vet att du får en varning om du blir lite låg. Det hjälper dig att våga sikta på ett bra målvärde för ditt glukos istället för att lägga dig högt för säkerhets skull.

FYSISK AKTIVITET OCH TRÄNING

När du motionerar blir kroppen bättre på att använda insulin och sänka glukosnivån. Det är bra att veta att glukosnivåerna i kroppen påverkas olika vid olika typer av fysisk aktivitet.



Oftast höjer muskelarbete såsom styrketräning ditt glukos kortvarigt för att sedan sänka det. Styrketräning sker såklart om du tränar på gym, men till muskelarbete räknas även när du t.ex. fixar i trädgården med tunga lyft eller gör annat där du använder mycket kraft. Konditionsträning stabiliserar däremot glukos i början och leder även till stigande glukos hos vissa, men sedan går glukosnivåerna ofta ner. Konditionsträning kan vara löpning eller en rask promenad, där du blir andfådd. Mycket som du gör innebär både muskelarbete och konditionsträning och det är den bästa fysiska aktiviteten!

Använd din CGM under fysisk aktivitet för att lära dig om hur din kropp reagerar vid olika typer av träning och motion.

VARDAGEN MED CGM MOTION



AGERANDE HÄR OCH NU

Även om trendpilen visar att ditt glukosvärde är på väg upp innan fysisk aktivitet är det inte nödvändigt att ta extra insulin. Fortsätt med träningen och glukosnivån kommer att sjunka. Om du istället ligger lite lågt, eller trendpilen visar ner, innan du ska vara aktiv kan du ta med dig en frukt eller något annat sött under aktiviteten och äta om du tycker att det behövs.

Det är oftast bra att ha varningar påslagna. Kom ihåg att fördröja högvarningen åtminstone vid intensiv träning, så som styrketräning eller gym, för att slippa meddelanden om högt glukosvärde – det kommer att gå ner igen. Lågvarning kan vara en trygghet under fysisk aktivitet, så att du får veta om du behöver äta något. Då kan du njuta av aktiviteten och fördelarna den ger dig.

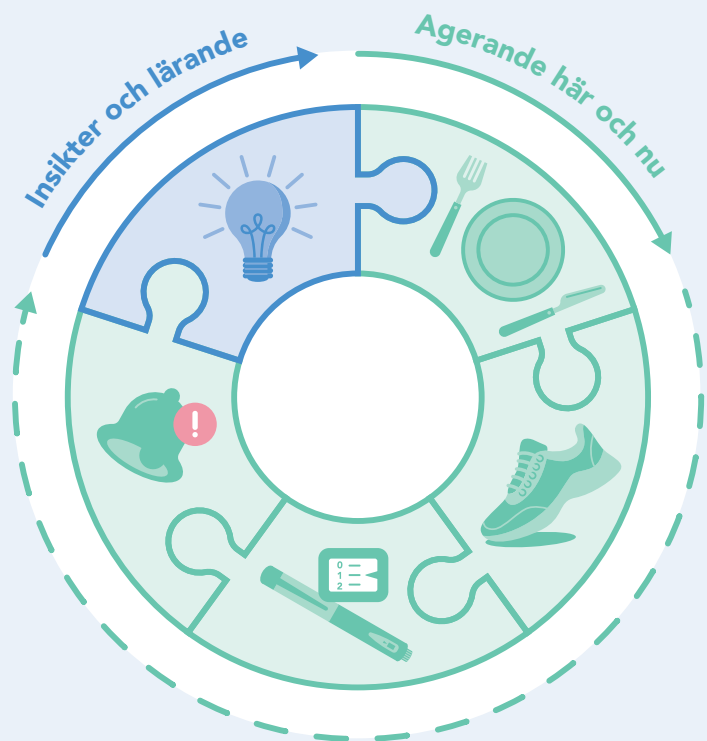


INSIKTER OCH LÄRANDE

Dexcom ONE+ hjälper dig att se mönster gällande glukos och fysisk aktivitet över tid så att du kan planera bättre och känna dig trygg. Notera när glukoset ligger bra i samband med fysisk aktivitet – dosera måltidsinsulin och ät på ett liknande sätt inför nästa gång du ska göra något liknande. Om ditt glukos tenderar att bli lågt när du promenerar eller pysslar hemma eller ute, är det bra att som rutin äta något extra innan eller ha med en frukt. Låt inte din diabetes hålla dig tillbaka, utan hitta lösningar. Om ditt glukos vanligtvis inte sjunker av sig själv efter träning, kan du fundera på om du behöver mer insulin.

Det är en god idé att prata med din vårdgivare om fysisk aktivitet i ditt liv och tillsammans identifiera eventuella utmaningar och vad du kan göra.





CGM-CIRKELN



AGERANDE HÄR OCH NU – FYSISK AKTIVITET

Har du lågt eller sjunkande glukos innan fysisk aktivitet?

Hantera situationen genom att:

-  Äta något innan eller ta med t.ex. en frukt att äta under aktiviteten
-  Ta det lite lugnare under aktiviteten
-  Ta lite mindre måltidsinsulin än du annars skulle göra
-  Kontrollera att din CGM har passande inställningar för varningar


Fysisk aktivitet påverkar blodsockret på olika sätt. Genom att prova och justera, som att äta något innan promenaden eller följa upp värden efter trädgårdsarbete, lär du dig hur din kropp reagerar.

INSIKTER OCH LÄRANDE

EXEMPEL 1

Jag blir ofta låg efter min eftermiddagspromenad.


Jag provar att äta en frukt innan och ser hur det går.

 Mitt glukos är mer stabilt under fysisk aktivitet. Jag har lärt mig vad som funkar bra för mig.

EXEMPEL 2

Jag blir ofta hög när jag fixar i trädgården.

Jag ställer in högvarning för min CGM med fördröjning och kollar hur jag ligger en stund efter arbetet istället.

 Jag har lärt mig att mitt glukos stabiliserar sig snabbt efter fysisk aktivitet.

VARNINGAR

HÖGVARNING MED FÖRDRÖJNING

Undvik onödiga varningar för högt glukos under styrketräning genom att använda fördröjning av högvarningen.

LÅGVARNING

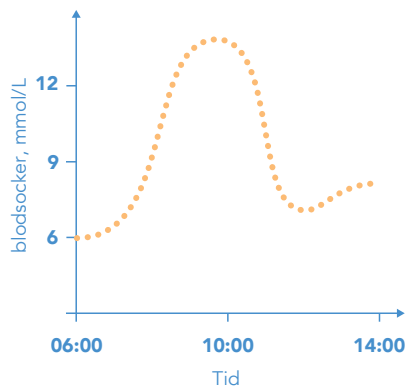
Upptäck att du håller på att bli låg under fysisk aktivitet genom att använda lågvarningen.

VARDAGSTIPS

Det finns några typiska glukosmönster som du kan upptäcka med din CGM. Dessa tips kan hjälpa dig att identifiera dem och erbjuda idéer till åtgärder. Prata med din vårdgivare om vad som är bra agerande för just dig.

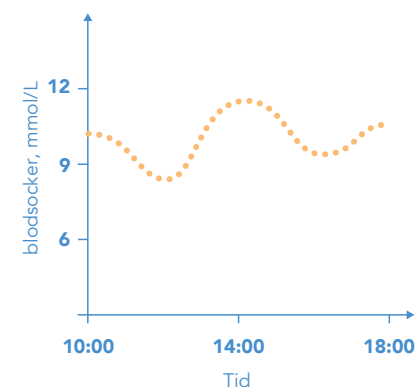
HÖGT GLUKOS EFTER FRUKOST

På morgonen fungerar insulinet i kroppen lite sämre. Detta innebär att glukosvärdet ökar vid kolhydratrik frukost som exempelvis havregrynsgröt, bröd eller juice. Prova att äta en frukost mer baserad på protein och fett (t.ex. ägg och avocado) och lite mindre på kolhydrater. Hjälプ gärna kroppen att ta hand om glukoset genom att gå en rask promenad efter att du ätit.



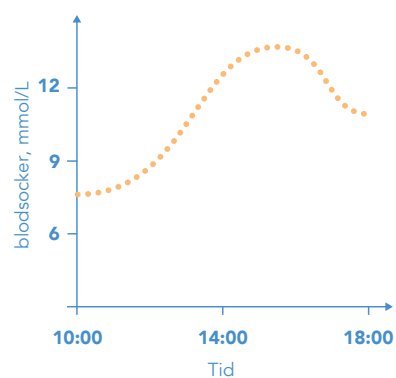
HÖGT GLUKOS MELLAN MÅLTIDER

Höga glukosvärden även mellan måltiderna kommer när basdoserna är för små och du kan få extra höga glukostoppar efter att du ätit. Detta mönster ses i Dexcom ONE+ appen/mottagaren om du granskar dina 24-timmars kurvor eller om du ser en låg andel "gröna värden" i fördelningen av tid i olika glukosområden. Öka basdoserna för att få ner kurvorna. Prata med din vårdgivare om du inte är säker på stegen.



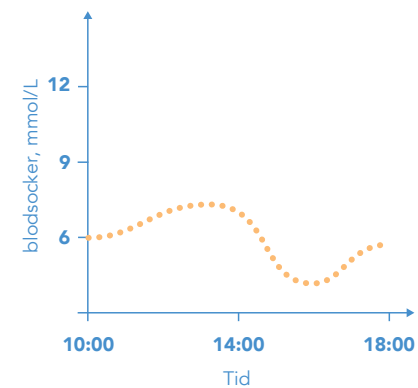
HÖGT GLUKOS EFTER MÅLTID

Kanske innehöll din måltid/mellanmål/snack mycket kolhydrater och/eller för lite proteiner och grönsaker? Notera gärna vad du åt och ta en lite högre dos måltidsinsulin nästa gång du äter samma sak eller överväg hur du kan justera sammansättningen för att fördröja stigningen (t.ex. minska på kolhydraterna och öka på grönsaker, proteiner och eventuell lite fett). Ha också på högvarningen med fördröjning av första högvarning, så att en tillfällig och kortvarig glukostopp inte stör dig i onödan.



LÅGT GLUKOS EFTER MÅLTID

Måltidsinsulin har störst effekt ca 1–3 timmar efter att du tagit det. Glukoset kan bli lågt även om du har tagit rätt insulindos om du är extra insulinkänslig efter motion, eller om du har ätit mindre kolhydrater än vanligt. Prata med din vårdgivare om hur snabbt ditt insulin verkar i kroppen och beakta måltid och hur fysiskt aktiv du har varit/ska vara när du väljer din måltidsdos. Använd alltid lågvarningen för att bli uppmärksam på ifall glukosnivån blir för låg.

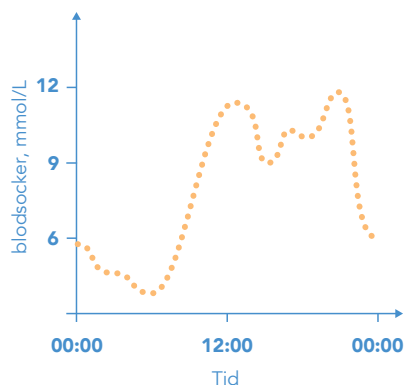
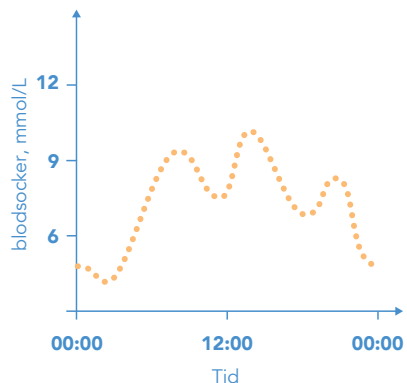


LÅGT GLUKOS UNDER NATTEN

Lågt glukos under natten kan bero på för mycket cirkulerande insulin i blodet på grund av en lite för stor dos måltidsinsulin kort innan du la dig eller på grund av för hög basdos. Sätt en lågvarning med hög volym så att du vaknar vid behov och kan äta lite och slå på upprepning så att du hör om situationen fortsätter. Granska också dina doser och dina glukoskurvor för hela dygnet (24 timmars-vy) och justera insulinet. Om du under dagen har jämna och bra värden men blir låg på natten kan du prova att sänka basdosen lite.

Om du ligger i överkant eller högt under dagen och blir låg på natten kan du reducera kvällens sista måltidsdos lite grann och istället gå en kort promenad för att undvika glukostoppen efter att du ätit.

Ibland kan din sensor ge låga värden om du ligger på den. Det syns som ganska snabbt sjunkande och senare ganska snabbt stigande glukosvärden. Då ska förstås inte insulinet justeras. Överväg en annan placering av sensorn nästa gång den ska bytas. Kom ihåg att Dexcom ONE+ sitter lika bra på baksidan av armen som på magen.

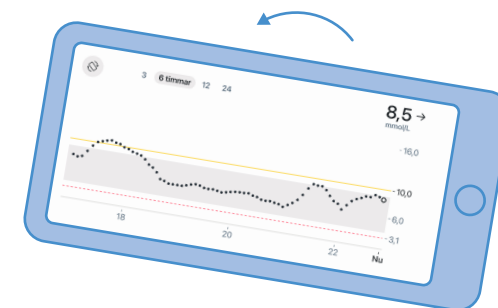


HJÄLPSAMMA FUNKTIONER

Dexcom ONE+ har ett par hjälpsamma funktioner det kan vara bra att känna till för enkel användning i vardagen.

VYER

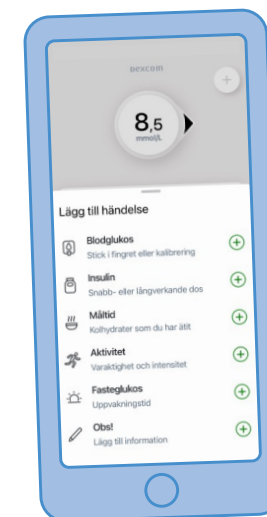
Ibland vill du kanske studera dina senaste glukosvärden i detalj, medan du andra gånger fokuserar på att få en överblick. I Dexcom ONE+ appen kan du se ditt glukos i kortare eller längre tidsperioder. Vänd mobilen och välj att se din historik i 3, 6, 12 eller 24 timmar.

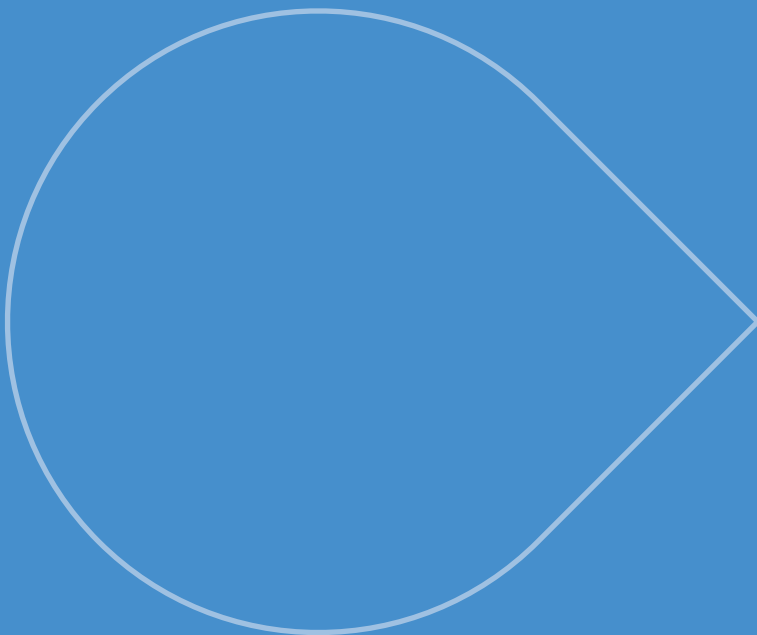


DELA INFORMATION MED VÅRDGIVARE

Många delar sina glukosvärden med sin vårdgivare. Prata med din vårdenhet/klinik om hur de kan ta del av dina värden. Om du vill diskutera specifika utmaningar kring måltider eller insulin med din vårdgivare är det bra att dokumentera vad du har ätit och/eller vad du tagit för insulin. Det kan du göra via Dexcom ONE+ appen, annan app eller på papper.

Om din vårdgivare behöver ett enkelt sätt att se dina glukosvärden på morgonen innan du äter (fasteglukosvärden) eller dina värden efter måltider, kan du enkelt logga det via Historik-fliken eller ikonen "+" i appen – bara välj att lägga in när du vaknade eller ange när du äter, och din vårdgivare kommer att kunna se statistiken hos sig.





diabetesinfucare.com | makingdiabeteseasier.se
facebook.com/MakingDiabetesEasierSverige | [@makingdiabeteseasier_se](https://twitter.com/makingdiabeteseasier_se)

NordicInfu Care AB (Distributör) · Box 14026 · 167 14 Bromma, telefon 08-601 24 40 · www.infucare.com

**Making
Diabetes
Easier®**