Materiale til øvelse 6

FUP ELLER FAKTA

1. Man behøver ikke gå regelmæssigt til fodterapeut, når man diabetes, hvis blot man skynder sig derhen, så snart man har fået et fodsår

2. Man kan måle 'langtidsblodsukkeret', HbA1c både i % og i mmol/mol?

3. Når man selv måler sit blodsukker, fx ved et prik i fingeren, viser resultatet 'koncentrationen af sukker i blodet lige nu' (i mmol/l)?

4. Når man måler sit blodsukker derhjemme, så svarer det til at måle HbA1c værdien?

5. Rengøring og havearbejde kan ikke regnes som motion

6. Man skal normalt passe på med at få pulsen op når man dyrker motion

7. Når man måler 'langtidsblodsukkeret' (HbA1c) så giver det oplysning om det gennemsnitlige blodsukkerniveau de seneste 2-3 måneder

8. Et 'langtidsblodsukker' (HbA1c) på 48 mmol/mol (eller 6,5%) svarer til, at ens blodsukker i gennemsnit har ligget på ca. 7,7 mmol/l de seneste 2-3 måneder

9. En gåtur på ½ time får normalt ens blodsukker til at stige

10. Byetta og Victoza er eksempler på insulinprodukter

11. Der findes både hurtigvirkende – og langsomt virkende insulin produkter samt kombinationer af disse

12. Metformin virker ved at øge cellernes følsomhed overfor insulin

13. Der er flere kalorier i en drikkeyoghurt end i stykke chokolade med karamelfyld

14. Antallet af kalorier i en chokolade med karamelfyld svarer ca. til det antal kalorier, man forbrænder på en gåtur på 30 minutter

15. 'Nøglehulsmærket' og 'fuldkornsmærket' kan hjælpe én til at finde sunde madvarer

16. Brød som rugbrød og boller skal have mindst 40% fuldkorn i tørst offet for at opnå 'fuldkornsmærket'

17. Mættet fedt betragtes som sundere end umættet fedt

18. Forskning peger i retning af, at det er sundere at være lidt rund og i god form i forhold til at være tynd og i dårlig form

19. Det er kun hvis man skal tabe sig, at man bør dyrke motion

20. Alkohol kan medføre et 'forsinket' blodsukkerfald

21. Små ændringer i hverdagen betyder ikke noget for sundheden, - kun meget store ændringer kan betale sig.