

Nammi

2007-06-07

Eitt af því sem sykursjúkir þurfa að sætta sig við þegar þeir greinast er að nammi verður ekki lengur eitthvað sem má fá sér að vild. Fyrir utan hvað það er óhollt þá getur það hækkað blóðsykurinn upp úr öllu valdi.

Best væri auðvitað að við myndum ekki borða neitt nammi nema til að bregðast við blóðsykurfalli. En það er mjög erfitt. Áður fyrr var það kallað að svindla þegar sykursjúkir fengu sér nammi en núna er komið betra insúlín og nákvæmari mælitæki sem gerir það að verkum að auðveldara er að fá sér nammi stöku sinnum. En það er alveg bannað að gúffa í sig nammi stjórnlaust í stórum skömmtum. Lykillinn er hófsemi og hér fyrir neðan koma nokkur ráð sem ég hef lært í gegnum tíðina.

Njóta nammisins

Af hverju fær fólk sér nammi? Jú, vegna þess að okkur finnst nammi gott. Þess vegna verður að njóta nammisins, hafa það lengur upp í sér og beinlínis hugsa um hvað hver moli er góður. Ég efast um að fólk njóti mikið ef það hámar í sig helling af nammi á stuttum tíma.

Skammta sér nammið

Eins og með tónlist þá hækkar maður í uppáhalds lögunum sínum en slekkur á þeim sem eru leiðinleg. Alveg eins þá borðar maður bara uppáhalds nammið sitt en sleppir því sem er minna gott. Best er að skammta sér áður en maður setur fyrsta molann upp í munn og setja restina inn í skáp eða þaðan af lengra í burtu. Það er nefnilega auðvelt að þegar byrjað er að borða úr nammipoka að allt í einu heldur maður á tómum pokanum.

Gefa sér nóg insúlín

Það sem skiptir mestu máli er að gefa sér nóg á móti namminu því sykurinn rýkur mjög fljótt inn í blóðið. Þess vegna verður að gefa sér insúlín áður en maður borðar nammið og því verður að vita hvað mikið namma maður ætlar að borða. Því meira nammi þeim mun erfiðara er að stjórna sykrinum. Eins ef blóðsykurinn er hærri en 10 þá er mjög óráðlegt að fá sér nammi.

Ekki má gleyma að mæla sig í kringum nammiátið og helst ætti að mæla fyrir og klukkutíma eftir að nammið hefur verið borðað, einfaldlega af því að það er mjög erfitt að stjórna sykrinum þegar borðað er nammi.

Með þessar reglur í huga ætti samt sem áður að vera hægt að fá sér nammi í hófi án þess að lenda í stórum vandræðum með blóðsykurinn.

Þessi grein var fengið að láni frá www.sykursjukir.is með góðfúslegu leyfi vefstjóra.