

42 factoren die je bloedglucose beïnvloeden

voeding

- ↑↑ 1. Hoeveelheid koolhydraten
- ↑ 2. Type koolhydraten
- ↑ 3. Vet
- ↑ 4. Proteïne
- ↑ 5. Cafeïne
- ↓↑ 6. Alcohol
- ↓↑ 7. Timing van de maaltijd
- ↑ 8. Uitdroging
- 9. Persoonlijk microbioom

medicatie

- ↓ 10. Dosering medicatie
- ↓↑ 11. Timing medicatie
- ↓↑ 12. Interactie andere medicatie
- ↑↑ 13. Gebruik steroïden
- ↑ 14. Niacine (Vitamine B3)

activiteit

- ↓ 15. Lichte training
- ↓↑ 16. Intensieve en gemiddelde training
- ↓ 17. Mate van geïntensiteit
- ↓↑ 18. Tijdstip training
- ↓↑ 19. Timing voeding en insuline

effect op bloedglucose

- ↓ Dalen
- ↑ Stijgen
- Neutraal

biologie

- ↑ 20. Onvoldoende slaap
- ↑ 21. Stress en ziekte
- ↓ 22. Recente hypo's
- ↑ 23. Glucoselevel tijdens slaap
- ↑ 24. Dageraad fenomeen
- ↑ 25. Problemen met infuusset
- ↑ 26. Littekenweefsel / lipodystrofie
- ↓↓ 27. Intramusculaire insuline toediening
- ↑ 28. Allergieën
- ↑ 29. Hoger glucose level (glucotoxiciteit)
- ↓↑ 30. Menstruatie
- ↑↑ 31. Puberteit
- ↓ 32. Coeliakie
- ↑ 33. Roken

omgeving

- ↑ 34. Verkeerd bewaarde insuline
- ↑ 35. Onnauwkeurige BG meting
- ↓↑ 36. Temperatuur
- ↑ 37. Zonnebrand
- 38. Hoogte

gedrag en keuzes maken

- ↓ 39. Hoeveelheid glucosemetingen
- ↓↑ 40. Opties standaardiseren
- ↓↑ 41. Overhaaste keuzes maken
- ↓↑ 42. Familie en sociale druk