

5-uur Thuistest Bloedglucose /ketonen

Let op: dit is niet dezelfde test voor vasten die je misschien moet doen voor een bloedonderzoek in een laboratorium of voorbereiding op een medische procedure. Voor algemene laboratoriumtests en voor procedurele voorbereiding, volg de instructies van jouw medisch kantoor.

Deze instructie geldt alleen voor je eigen 5-uurs bloedglucose- en /of bloedketonentesten. Voor deze test gelden echter dezelfde regels als tijdens de test: beweeg alsjeblieft niet, doe dat ga niet winkelen of wandelen met je hond. Het testen is 5 uur nadat je klaar bent met het eten van je eten dus het totale aantal bloedmonsters is 12.

1 nuchter, 1 vlak voor de maaltijd, en dan begint 30 minuten na je laatste hap, begin met het nemen van metingen gedurende 5 uur elke 30 minuten.

Neem al je medicijnen en supplementen voor de test. Je kunt je eten naar wens eten en eten wat een je normaal gesproken als ontbijt nuttigt.

De meest nauwkeurige test thuis kan worden gedaan als je minimaal 10-12 uur vast.

Neem geen zout tijdens de test. Het doel van de test is je reactie op glucose te evalueren en natrium verwijdert glucose uit je bloed. Als je bang bent voor een migraine als gevolg van de koolhydraten in uw ontbijt, verminder alstublieft de hoeveelheid koolhydraten die je eet voor het doel van deze test. Je kunt tijdens de test water drinken, maar niets anders.

OPMERKING 1: Een koffie, zwart of decaf of een ander type is "een maaltijd" en kan niet worden genegeerd. Dus als je koffie drinkt als je opstaat en je ontbijt later wilt eten voor je test, dat is het niet mogelijk. Als je je koffie alleen hebt, dan was DAT het ontbijt. In dit geval alstublieft eet niets gedurende 5 uur tijdens de test. Als je koffie moet drinken, is het het beste om het bij het ontbijt te nemen.

OPMERKING 2: zorg ervoor dat je maaltijd voor de 5-uurs test hetzelfde type maaltijd is als wat u altijd nuttigt.

Geef alstublieft aan welk dieet je volgt en wat je hebt gegeten voor de maaltijd, zowel in voedselproducten en ook de macro's samengevat.(koolhydraten, vetten, eiwitten)

Dit kun je makkelijk tellen in de app Cronometer.

Hoe de test te doen:

Als je een ketogeen dieet volgt, worden bs en bloedketonen (bk) beide getest! Test ook ketonen als je een Carnivoor dieet of een Zerocarb dieet volgt.

Voor overige voedingswijzen alleen bloedsuiker(glucose) meten.

1. Meet je nuchtere bloedsuikerspiegel (bs) en bloedketonen (bk) terwijl je opstaat
2. Meet je bs, bk vlak voordat je begint te eten
3. Eet je gebruikelijke ontbijt, wat je normaal ook eet

4. Weet dat zelfs een zwarte koffie geldt als een volledige maaltijd voor deze 5-uurs bg / bk-test thuis. Zwart koffie veroorzaakt een metabolische verandering en breekt daardoor het vasten.
4. Noteer wat je hebt gegeten
5. Stel een timer in voor 30 minuten nadat je de laatste hap eten hebt voltooid
6. De eerste maatregel na de maaltijd is 30 minuten nadat je je laatste hap hebt beëindigd
7. Meet elke 30 minuten gedurende 5 uur - niet eten en geen zout innemen, maar drink water. Ga niet wandelen, ga niet winkelen of maak je huis niet schoon. Beschouw dit als een lab test in het kantoor van de dokter.
8. Noteer ook de tijd van elke maat en voeg toe hoe je je voelt: hongerig, hoofdpijn, enz.
9. Als het lezen van je bs niet klopt, prik dan opnieuw met een nieuwe teststrip. Schrijf alles op.
10. Als je bs ≤ 70 , stop dan de test; schrijf op dat het is afgelopen en waarom.
11. Schrijf op als je tijdens de test honger of wankelt
12. Als je bs ≤ 70 naast de test stopt, doe dan alsjeblieft wat squats of loop omhoog en ga de trap af, doe wat jogging op het terrein of ga voor een stevige korte wandeling en controleer je bs opnieuw..
- A. Als je bs na je mini-oefening > 70 ging, hoef je niet te eten. Meet nog een paar keer om er zeker van te zijn dat je op een veilige plaats bent en niet in een suikercrash.
- B.. Als je bs niet boven de 70 kwam bij de oefening, eet dan wat vetrijke eiwitrijk voedsel - zoals melk of kaas of wat noten als je geen zuivel hebt - en neem meteen wat vlees of kip of vis..

Insulineresistentie is een van de kenmerken van migraine, maar ook van MCAS en andere ziekten en aandoeningen dus wees niet teleurgesteld als we ontdekken dat je chronische insulineresistentie hebt!

Je kunt insulineresistentie omkeren met een strict protocol.

Meet je bloedsuikermeter andere waarden dan kunt je op deze website deze converteren naar de andere waarden.

<https://www.diabetes.co.uk/blood-sugar-converter.html>

Een bloedglucosemeter kun je kopen op <https://ketometer.nl>

Koop er een extra pakje teststrips bij anders heb je niet voldoende strips om te testen.