

## Blóðsykurfall

Ef blóðsykur er lægri en 4 :

Fáið ykkur strax 6-7 sykurmola eða þrúgusykurtöflur eða 2 dl af sætum drykk t.d. ávaxtasafa, djús eða sætan gosdrykk.

Ef næsta máltíð er strax: bíðið í 10-15 mínútur og borðið síðan eins og venjulega.

Ef 45-60 mínútur eru í næstu máltíð: bíðið í 10-15 mínútur og borðið síðan 1 ávöxt eða 1 brauðsneið.

Ef 1-2 klst eru í næstu máltíð: bíðið í 10-15 mínútur og drekkið síðan 1 mjólkurglas og borðið 1 brauðsneið **eða** disk af morgunkorni með mjólk.

**Eða** mælið blóðsykur fáíð ykkur aftur sykurmola eða safa.

