

Blodsukkerregulering

Når du spiser carbohydrater, bliver de ikke fordøjet lige hurtigt. Det glykæmiske index fortæller noget om den hastighed. Hvidt sukker er det hurtigste, så det giver man værdien 100. Andre fødevarer sammenlignes så med sukker - du kan se nogle værdier i tabellen.



Materialer

Hæmoglukometer

Teststrimler

Blodlancetter

Diverse fødevarer (skolen har nogle - andre skal du selv medbringe)

Eksperimentér

Sikkerhed

1. Ingen må komme i kontakt med andre menneskers blod.
2. Brugte blodlancetter skal øjeblikkeligt smides i affaldsbeholderen hertil. Og aldrig lægges på fx bordet eller noget.

Personerne

3. Forsøgspersonerne skal møde fastende (altså ikke have indtaget mad, drikke eller nikotin i 12 timer før eksperimentet). Diabetikere kan ikke deltage. Der kan måles ca. 6 personer med et apparat.

Hæmoglukometeret

4. Sæt en teststrimmel i apparatet. Apparatet tænder selv og ikonet for "tilsæt bloddråbe" dukker op på skærmen.
5. Perforer den afsprittede hud med en steril blodlancet, og lad teststrimlen opslubre en bloddråbe. Efter nogle sekunder giver apparatet resultatet.

Forsøgsdesign

6. Husk kontrolforsøg. Husk kun at variere på en faktor ad gangen.
7. Mål alle forsøgspersoners faste-værdi. De skal være under 7,0 mM for at gå videre.
8. En carbohydratmængde på 1 g pr kg legemsvægt (dog max 70 g) er passende.
9. Måleintervaller på 20-30 minutter er passende. Efter 3 målinger kan tiden evt. justeres op.
10. Fødevarer med forskellige glykæmiske indices kan indgå.
11. Arbejdsbelastninger kan indgå.

Efterbehandling

Resultater

1. Afbild alle forsøgspersoner i samme koordinatsystem. Lad de enkelte grafers etiket være fødevaren og ikke navnet på personen.
2. Beregn arealerne under kurverne. Det bliver ikke særlig præcist, men giv et skøn.
3. Beregn det glykæmiske indeks for hver enkelt fødevare: Det er arealet under kurven for fødevaren divideret med arealet under kurven for sukker.

Tolkning

4. Hvad fortæller det om de forskellige fødevarers fordøjelighed og hvor sunde, de er?