

Blodglukosekoncentration

Efter et måltid stiger blodets koncentration af sukker efter 15-45 minutter.

Blodsukkerkoncentrationen er tilbage til sit faste niveau indenfor 2-3 timer efter et måltid.

Hos den raske person er blodglukosekoncentrationen reguleret af hormonerne insulin og glukagon. Disse hormoner holder blodsukkerkoncentrationen inden for en øvre og en nedre grænse.

Insulin er et anabolsk hormon (vækstfremmende og "energibevarende"), der produceres i bugspytkirtlen og har til formål at sænke blodsukkeret ved at øge optagelsen af kulhydrat i cellerne. Glykagon er et katabolsk hormon (nedbrydende og "energifrigivende") og produceres også i bugspytkirtlen. Glykagon har til formål at øge blodsukkerkoncentrationen ved bl.a at øge nedbrydningen af kulhydrat i leveren.

Under faste (fx når vi sover) får vi energi fra kroppens depoter. Ved hjælp af glykagon frigives energien i depoterne. Når vi har indtaget et måltid, stiger koncentrationen af insulin i blodet, så de næringsstoffer vi har fået gennem maden kan komme ud til de celler, hvor de skal bruges.