

## **Vércukormérés menete:**

Mérés végzése: 3 önkéntesen, aki legalább 10 órája nem evett.

1. mérés

Éhgyomori vércukorszint mérése.

Normál állapot: 5.1 alatti

Utána "terhelés": 2-3 dl vízben 75g glükóz (2 ember) és 75g fruktóz (1 ember) elfogyasztása kb 5 perc alatt kell meginni.

Nulla időpont, amikor megitták a folyadékot.

Egyik glükózt fogyasztó ember feladatot kap, másik 2 ember nyugodtan üldögél.

2. mérés

30. percben a kialakuló vércukorszint emelkedés mérése

3. mérés

45. percben vércukorszint mérés

4. mérés

65. percben vércukorszint mérés

5. mérés

90. percben vércukorszint mérés (csak akkor szükséges, ha a 100. percben még nem volt bene a normál tartományban)