

# Kako zdravimo nizko raven krvnega sladkorja?

## Kadar z merilnikom izmerimo nizko vrednost sladkorja v krvi ...

- takoj zaužijemo 15 do 20 gramov enostavnih ogljikovih hidratov.
- stečemo do hladilnika in pojemo vse, kar imamo na voljo.
- končno si lahko privoščimo dve do tri čokolade, ker jih sicer ne smemo uživati.