# Formulering af diskussion

*Eksempel:*

**Diskussion**

Grafen over forsøgets resultater viser sammenhængen mellem blodsukker-koncentrationen og tiden efter tre personers indtagelse af tre forskellige fødevarer. Ud fra graferne ses det først og fremmest tydeligt, at blodsukkeret stiger ret kraftigt ved indtagelse af hhv. druesukker og cola mens stigningen er mindre efter indtagelse af æble.

I løbet af 30 min når målingerne for druesukker, cola og æble deres maksimum på hhv 9,9 mmol/L, 8,5 mmol/L og 5,6 mmol/L, hvorefter værdierne falder.

Målingerne for cola og æble falder til fasteniveau, altså blodsukker-koncentrationen før indtagelse af fødevaren (5,4 og 4,9 mmol/L for de to forsøgspersoner), inden for 60 minutter efter forsøgspersonen startede med at indtage fødevaren.

Målingerne for druesukker forbliver høj og falder kun langsomt mod fasteværdien. Fasteværdien blev ikke nået inden for de 75 minutter, som forsøget tog.

Stigningen i blodsukker-koncentration kan for alle tre forsøgspersoner forklares med følgende: Efter indtagelse vil fødevarerne fordøjes og di- og polysakkarider nedbrydes til monosakkarider. Derefter overføres monosakkariderne fra tyndtarmen til blodet. Monosakkariderne kan både være fruktose, galaktose og glucose. Stigningen i blodets koncentration af glucose vil være det der måles med glucometeret i forsøget.

Faldet i blodsukker-koncentration kan for alle tre forsøgspersoner forklares med følgende: Det forhøjede blodsukker-niveau vil påvirke bugspytkirtlen til at udskille insulin. Insulinet vil derefter binde til målceller i f.eks. muskler og medføre at disse celler kan optage glucose fra blodet. Dermed falder blodsukker-koncentrationen.

Forskellene på kurvernes forløb for de forskellige fødevarer skyldes i første omgang forskellig sammensætning af kulhydraterne.

Druesukker er ren glucose. Dette monosakkarid kan frigives til blodet uden at skulle spaltes først. Derfor forventes en hurtig frigivelse til blodet og dermed en hurtig stigning i blodsukker-koncentration. Stigningen for denne fødevare ses i forsøget at ske inden for 20-30 min.

Cola indeholder hovedsageligt sucrose, som er et disakkarid. Dette kan spaltes hurtigt til monosakkariderne glucose og fruktose. Cola indeholder ingen andre næringsstoffer, der kan forsinke optagelsen af glucose i blodet, så derfor ses en hurtig stigning i blodsukker-koncentration for denne fødevare. Den frigivne fructose kan omdannes til glucose i leveren og derefter også bidrage til en stigning i blodsukker-koncentrationen.

Æbler en lidt mere sammensat fødevare. Udover fruktose indeholder æbler også kulhydrat i form af kostfibre. Kostfibre vil sænke optagelsen af monosakkariderne i blodet. Desuden vil den grovere struktur i æblet medvirke til en lidt langsommere fordøjelse og dermed også til en langsommere frigivelse af monosakkarid til blodet. Når fruktosen er frigivet til blodet skal det først omdannes til glucose før det kan måles som en blodsukker-stigning. Derfor fås en lidt mere langstrakt og mindre markant stigning i blodsukker-koncentration for denne forsøgsperson.

Kurverne falder igen med lidt forskellig hastighed. Det kan forklares med flere ting...(fortsættes)