

Contour.
Evolving with you

JAG HAR FÅTT TYP 2 DIABETES

FRÅGOR OCH SVAR



Vad innebär det att få diabetes?

Det är helt naturligt att du reagerar med olika känslor på att du har fått diabetes.

Vi hoppas att denna broschyr kan hjälpa dig en bit på vägen.

Diabetes är en kronisk sjukdom där behandlingen går ut på att balansera blodsockret till så nära friska blodsockervärden som möjligt. Då mår du bra i nuet och minskar risken för komplikationer relaterat till sjukdomen.

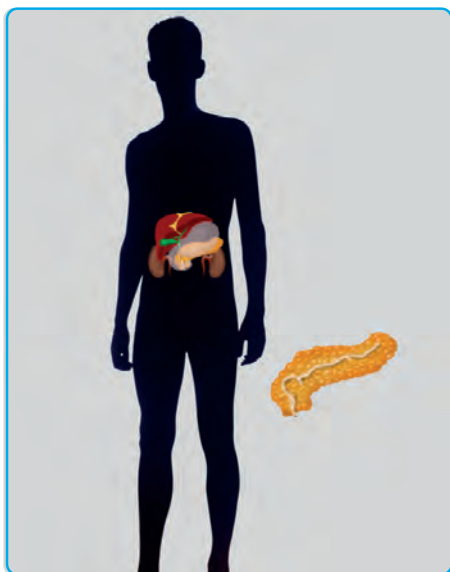
För att ställa diagnosen diabetes ska blodsockret på morgonen – fastande, dvs innan du äter eller dricker – ligga över 7,0 mmol/l*, vid två tillfällen.

Den som inte har diabetes har ett blodsocker på morgonen mellan 4–6 mmol/l, men blodsockret kan efter en måltid stiga till 8–10 mmol/l.

Det finns olika typer av diabetes. De vanligaste är typ 1 och typ 2.

Vad är insulin?

Insulin är ett hormon som bildas i bukspottkörteln och som reglerar sockernivån i blodet.



Bukspottkörteln ligger under magsäcken.

Den utsöndrar hormoner i blodet och enzymer i tarmsystemet.

Varför behövs insulin?

För att kroppens celler ska kunna arbeta behövs energi. En del av maten du äter bryts ner till socker. Insulinet öppnar upp cellerna och sockret kan strömma in i cellen vilket gör att sockerhalten i blodet sjunker. Vid brist på insulin eller nedsatt känslighet (s.k. insulinresistens) blir sockret kvar i blodet och blodsockret stiger.

* mmol/l – mättenhet för bl a blodsocker.

Hur behandlas typ 2 diabetes?

Vid typ 2 diabetes är kost och motion den grundläggande behandlingen. Diabetes är en progressiv sjukdom. Om kost och motion inte räcker till inleds behandling med tabletter.

- En del tabletter ökar känsligheten för det egna insulinet
- Vissa tabletter fördröjer sockerupptaget från tarmen
- Andra tabletter ökar insulinproduktionen. Så småningom sjunker insulinproduktionen och insulin kan behöva tillföras utifrån via insulininjektioner.

Vilka är symtomen på högt och lågt blodsocker?

Högt blodsocker (Hyperglykemi)

- Trötthet
- Törst
- Stora urinmängder
- Vadkramper
- Dimsyn
- Muntorrhet
-

Lågt blodsocker (Hypoglykemi)

- Hjärtklappning
- Kallsvettning
- Darrighet
- Hungerkänsla
- Huvudvärk
- Yrsel
-



Är det bra att motionera?

Ja, motion ökar både din kondition och ditt välbefinnande. Motion har en insulinliknande effekt genom att insulinkänsligheten ökar och ditt blodsocker sjunker.

Testa före och efter motionen för att se hur den sänker blodsockret!

Tänk på att promenader och trädgårdsarbete är också är motion. Gör motion till en daglig rutin!

Är övervikt en nackdel?

Insulinbehovet grundar sig på kroppsvikten men redan vid en liten viktninskning ökar cellernas känslighet för insulin.

Några förslag till förändring för att minska i vikt:

- minskad portionsstorlek
- öka andelen grönsaker och rotsaker
- minska ner på sötsaker, alkohol och andra energirika produkter
- öka vardagsmotionen

Det är viktigt med god sömnkvalitet

Alla behöver en god sömn för att kroppen ska kunna återhämta sig och fungera normalt. Om du av någon anledning inte sover bra så finns det goda skäl att fundera på varför. Det finns många studier idag som visar att dålig sömn kan bidra till ökad insulinresistens.

Sömnapné

Sömnapné betyder ofrivilliga andningsuppehåll i sömnen. Apnéerna kan variera mellan 10 sekunder och upp till 1 minut.

Apnéerna beror på en avslappning i musklerna i de övre luftvägarna (näsa, mun, svalg och struphuvud) när man sover. Om de slappnar av för mycket kan det bli trångt i luftvägarna. Detta gör att många människor börjar snarka. Ibland blir det även svårt att andas.

Obehandlad sömnapné kan leda till ökad insulinresistens och många andra följdsjukdomar såsom högt blodtryck, hjärtkärlsjukdom, stroke och inte minst en sämre livskvalitet.

Det är idag mycket lätt att både diagnostisera och behandla sömnapné.

Kontakta din läkare så du får remiss till en sömn specialist i ditt närområde.

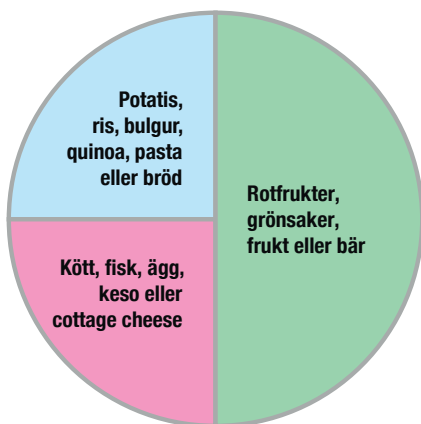
Kan jag fortsätta äta som jag gjort tidigare?

Det beror på dina tidigare matvanor. Maten är en del av din behandling och det är viktigt att fördela måltiderna över dagen. Frukost – Lunch – Middag.

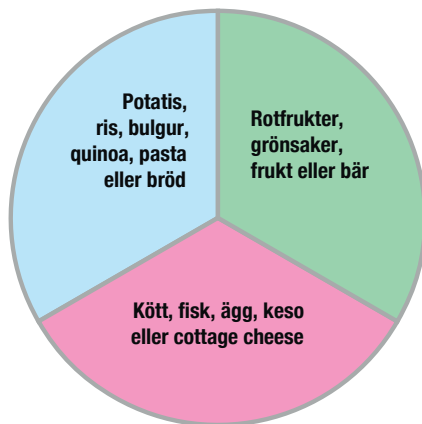
Antalet mellanmål är individuellt. Regelbundna måltider hjälper dig att uppnå ett mer stabilt blodsocker.

Tallriksmodellen är ett bra hjälpmedel att planera lunch och middag oavsett portionsstorlek. Delen med ris, pasta, potatis, bröd och gryn är den del som i första hand påverkar ditt blodsocker.

Lägg upp din mat enligt tallriksmodellen



Kan tillämpas om man vill gå ned i vikt eller har låg fysisk aktivitet.



Kan tillämpas vid normalvikt.



Nyckelhålet gör det enklare att välja hälsosamt: mindre fett, mer fibrer, mindre salt och socker.

Ska jag undvika socker?

Socker i små portioner har ringa betydelse. Sötningsmedel är ett alternativ, t ex i drycker.

Är det mycket socker i frukt?

Frukt innehåller både socker och fibrer och ger därför en bramättnadskänsla. Frukt som avslutning på en måltid och som mellanmål är utmärkt. 2-3 frukter/dag fördelade under dagen är en rekommendation.

Vad kan jag dricka till maten och när jag är törstig?

Lämpliga måltidsdrycker och törstsläckare är vatten, mineralvatten, ett glas light/lågkalorisajt. Dryckerna bör innehålla mindre än, eller 1 gram kolhydrater/100 g (1 dl).

Kan jag dricka alkohol?

Alkohol eller inte, är individuellt. Alkohol har en stor inverkan på ämnesomsättningen och blodsockret och påverkar därför din diabetes.

Levern har ett förråd av socker som är kroppens eget skydd mot lågt blodsocker, en livförsäkring. Vid alkoholintag blockeras förrådet av socker i levern och du har inget skydd mot lågt blodsocker, livförsäkringen är försatt ur spel. Var extra försiktig med alkohol tills du vet hur ditt blodsocker påverkas av alkohol. Alkohol ger mycket energi. En starköl på 33 cl ger lika mycket alkohol som 1 glas vin på 15 cl eller 4 cl starksprit.



När och varför ska jag testa blodsockret?

Det är viktigt att du lär dig att testa ditt blodsocker och att tolka svaren. På så sätt kan du lära dig vad som påverkar ditt blodsocker.

För att få ökad kunskap om hur en måltid eller enskild produkt påverkar ditt blodsocker kan du ta ett värde 1½-2 timmar efter det du vill utvärdera. Stiger blodsockret kraftigt kan det bero på:

- Vad du har ätit
- Hur mycket du har ätit
- Vad du har druckit till maten

Vad är ett bra blodsocker för mig?

Målvärde datum:

Fastevärde:

Över dygnet:

Hur följs din diabetes upp?

De nationella riktlinjer som utarbetats av Socialstyrelsen ger dig möjlighet till en god diabetesvård. I samband med dina besök hos läkare eller diabetessjuksköterska kommer undersökningar och prover att regelbundet följas upp avseende



- HbA_{1c}*
- Mikroalbuminuri**
- Blodfetter
- Blodtryck
- Viktkontroll
- Fotstatus
- Ögonkontroll

* Ett mått på hur mycket glukos som är bundet till de röda blodkropparna, uttryckt i mmol/mol.

** Mikroskopisk äggvita i urinen.



Vill du veta mer om diabetes?

Fråga din diabetessköterska/läkare/dietist om tips på lämplig litteratur.

Broschyren ges ut med stöd av



Ascensia Diabetes Care Sweden

Gustav III:s Boulevard 34, plan 4, 169 73 Solna

Tel kundsupport: 020 - 83 00 84

Hemsida: diabetes.ascensia.se

E-post: diabetes@ascensia.com

Denna broschyr är framtagen i samband med ett examensarbete i diabetesutbildning, Uppsala Universitet, Institutionen för folk-hälsa och vårdvetenskap 2002 av sjuksköterskorna: Catharina Fernow, Lidköping, Anna Forsberg, Örnköldsvik, Lena Hannerz, Stockholm, Maria Hederström, Västerås, Marie-Louise Nilsson, Bromölla, Britt Inger Persson, Färila.

Reviderad januari 2018 av:

Eva Olausson, Leg. Dietist Diabetescentrum, Universitetssjukhuset Sahlgrenska, Göteborg.

Åsa Nordmark Åkerblom, Distriktssköterska Husläkarna i Margretelund.

Ascensia, Ascensia Diabetes Cares logo och CONTOUR är varumärken eller registrerade varumärken som tillhör Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Alla andra varumärken tillhör sina respektiäre.

© Copyright 2024. Reviderad oktober 2024.