

Indholdsfortegnelse

Forord.....	2
Hvad er type 2-diabetes?	4
Ny med diabetes	7
Et godt liv med diabetes.....	11
Rygning - stop en farlig vane	13
En aktiv hverdag	14
Spis sundt lev vel	18
Sødestoffer	23
Hold øje med din vægt.....	24
Din krop og diabetes	26
Blodsukker.....	29
Blodtryk.....	31
Kolesterol.....	32
Følgesygdomme til diabetes	33
Hjerte og kredsløb.....	34
Fødder og nerver.....	35
Seksuelle problemer	37
Depression.....	40
Nyrer	41
Øjne.....	43
Mund og tænder.....	45
Behandling og samarbejde.....	46
Mål i diabetesbehandlingen.....	50

En patientvejledning for dig!

Med denne patientvejledning ønsker vi at give dig et godt indblik i type 2-diabetes.

Vejledningen er tænkt som et supplement til den information, du får sundhedsvæsenet. Den er både til dig, som er ny med type 2-diabetes, og for dig, som har haft sygdommen i mange år.

Ved at læse vejledningen grundigt lærer du at forstå din sygdom. Du finder ud af, hvordan du med kostomlægning og en aktiv hverdag kan holde sygdommen i skak.

Et godt indblik i sygdommen og dens mekanismer kan også være med til, at du bedre kan takle dét, at du har fået en kronisk sygdom.

Ved at se sygdommen i øjnene og erkende, at den er en del af dit liv, kan du i samarbejde med dine professionelle behandlere passe godt på dig selv og dit liv.

Ny med type 2-diabetes?

Har du lige fået konstateret type 2-diabetes, anbefaler vi, at du starter med at læse kapitlet "Ny med diabetes".

Erfaren type 2'er

Patientvejledningen er lavet, så du kan gemme den og bruge den som opslagsværk. Derfor er den også relevant for dig, som har haft diabetes i længere tid.

Inspiration til livsstilsændringer

Find inspiration til livsstilsændringer i hverdagen i kapitlerne "En aktiv hverdag" og "Spis sundt – lev vel". Du kan desuden læse om væggtab og rygestop.

Din krop og diabetes

Kapitlet om "Din krop og diabetes" hjælper dig til at forstå, hvad diabetes er, og hvad sygdommen gør ved din krop. Du kan læse om, hvordan kroppen omsætter den mad, du spiser, og hvordan sygdommen går ind og forstyrrer denne proces. Du kan læse om insulin og blodsukker med mere.

Følgesygdomme

I kapitlet om følgesygdomme kan du læse om de gener, din diabetes kan medføre. Risikoen for følgesygdomme stiger i takt med det antal år, du har haft diabetes og hænger sammen med, hvor godt din diabetes er kontrolleret. I kapitlet kan du få viden om, hvad du skal være opmærksom på for at undgå eller udsætte følgesygdomme.

Behandling

Bliv godt rustet til dine undersøgelser hos din behandler. I kapitlet om behandling kan du læse, hvilken behandling der tilbydes. Du kan læse om, hvilke undersøgelser du bør gennemgå og hvor ofte. Desuden giver kapitlet dig information om din medicin. Her er også særlig information til personer med insulinbehandlet type 2-diabetes.

God læselyst!

Hvad er type 2-diabetes?

Hvad er type 2-diabetes?

Diabetes er en kronisk sygdom, som kan ramme både børn og voksne, tykke og tynde. Type 2-diabetes er den mest udbredte diabetestype. Tidligere blev den kaldt gammelmandssukkersyge, da den primært ramte ældre. I dag er betegnelsen misvisende, da type 2-diabetes også rammer yngre personer.

Arvelighed eller livsstil

Det er ofte en kombination af arv og levevis, der giver type 2-diabetes. Hvis du har udviklet type 2-diabetes, så bed din nærmeste familie om også at blive testet. Arveligheden ved type 2-diabetes er nemlig stor.

Men selvom type 2-diabetes er arveligt, er det ofte en livsstil med rigelig mad og stillesiddende arbejde, som er med til at få sygdommen til at bryde ud. Betegnelsen "livsstilssygdom" er ikke rettet mod den enkelte, men peger på, at vores levevis er problematisk.

Du kan altså godt være arveligt disponeret for sygdommen, uden den kommer til udtryk. Også en slank person med en sund livsstil kan udvikle type 2-diabetes, hvis den arvelige disposition er meget stærk.

Mange, der får type 2-diabetes, er overvægtige – men ikke alle. Omkring 15% er normalvægtige.



Hvis en af dine forældre har type 2-diabetes, er din risiko for at udvikle sygdommen op til 40%.



Hvis begge dine forældre har type 2-diabetes, stiger din risiko for at udvikle sygdommen til op til 80%.



Lidt om type 2-diabetes?

Den mad, du spiser, omsættes til energi i kroppen. Det sker, når kroppen nedbryder maden til bl.a. sukkerstoffer, som optages i blodet (sukkerstoffer er nedbrudte kulhydrater og altså ikke det sukker du spiser). Insulin hjælper med at få sukkerstofferne fra blodbanen og ind i cellerne, hvor de fungerer som "brændstof".

Hos personer med type 2-diabetes formår kroppen ikke at udnytte insulinet så godt som ellers, og den producerer måske heller ikke nok insulin. Det betyder, at sukkerstofferne forbliver i blodbanen og giver forhøjet blodsukker i stedet for at blive til energi.

Symptomer på type 2-diabetes

Symptomerne på type 2-diabetes skyldes de ophobede sukkerstoffer i blodet. Symptomerne er svage og udvikler sig gradvist over lang tid. De misforstås ofte som generelle skavanker.

Symptomerne kan være:

- Tørst
- Hyppig vandladning
- Kløe
- Infektion i hud og slimhinder
- Kvalme
- Træthed
- Føleforstyrrelser
- Synsforstyrrelser
- Vanskelig heling af sår
- Foringelse af den almene helbredstilstand

Kan du helbrede type 2-diabetes?

Der findes endnu ikke en kur mod type 2-diabetes. Har du først udviklet sygdommen, skal du leve med den resten af livet. Det er dog muligt at holde sig symptomfri i en årrække ved at ændre kost- og motionsvaner. Hvis sygdommen opdages tidligt, kan du hurtigere komme i behandling og udskyde eller undgå følgesygdomme.

Følgesygdomme kan være problemer med smerter i ben og fødder og sår, der har svært ved at hele. Med tiden kan du også få hjerte-kar-sygdomme eller problemer med øjne og nyrer.

Hvad er type 2-diabetes?

Du kan til en vis grad forebygge følgesygdomme til type 2-diabetes ved at være fysisk aktiv, spise fornuftigt samt tage den medicin du får tilbudt. Desuden er det vigtigt at undgå rygning og være opmærksom på at undgå vægtstigning.

Ny med diabetes

Som ny med type 2-diabetes er det vigtigt, at du tænker din nye hverdag grundigt igennem. Diabetes forsvinder ikke, hvis den først er konstateret. Det er en sygdom, du skal leve med resten af livet – en ny livsbetingelse, en ny livsledsager.

Du kan sagtens have diabetes og have haft det i mange år uden at mærke noget til sygdommen. Derfor kan det også komme som et chok for nogen og være svært at erkende, at de har diabetes, selv om diagnosen er stillet.

Men selvom det måske tager tid at forstå, at du har en kronisk sygdom, så får du hurtigere en almindelig hverdag, hvis du erkender sygdommen og passer på dig selv. Derfor handler det om, at du både på kort og på langt sigt får taget de nødvendige beslutninger omkring dit liv og din hverdag – og bagefter efterlever dem. Så er du til gengæld godt på vej mod et godt liv med din diabetes.

Ha' dine omgivelser med

Fortæl dine nærmeste – familie, venner, kollegaer – om din diabetes, så de har mulighed for at forstå, hvor vigtigt det er for dig, at du får nye vaner, når det handler om mad, fysisk aktivitet, rygning og alkohol. Måske er det svært at få dine nærmeste til at forstå, at du er nødt til at tage nogle væsentlige beslutninger omkring din livsstil. Alligevel og netop derfor er det vigtigt, at du fortæller dem om din diabetes og de beslutninger, du er nødt til at træffe, hvis du skal forblive sund og rask. Dine livsstilsændringer vil blive meget lettere, hvis din familie og venner bakker op om dem. Den livsstil, som du som diabetespatient anbefales, er ikke forskellig fra den livsstil, som generelt anbefales.

Livsstilssygdom

Nogle patienter føler, at de selv er skyld i deres sygdom. Men udtrykket livsstilssygdom er ikke rettet mod den enkelte. Fra tidernes morgen er vi bygget til et fysisk aktivt liv med en grov og forholdsvis uforarbejdet kost, men i dag er det stillesiddende liv med kalorierig mad blevet det almindelige.

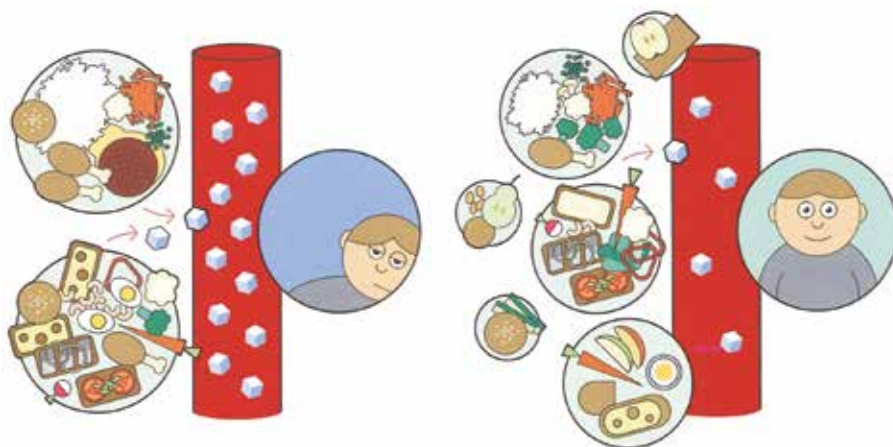
Et liv i balance

Det er vigtigt, at du spiser fornuftigt og bevæger dig hver dag – det er vejen frem, når du har diabetes. Du får hurtigt mere energi, og den sundere levemåde hjælper dig med at få styr på dit blodsukker og blodtryk. I det følgende kan du læse, hvor du med det samme kan tage fat med nogle få og enkle – men til gengæld væsentlige ændringer – så du kan leve et liv i balance med din diabetes.

Bevæg dig hver dag

Ernærings- og Motionsrådet anbefaler at du bevæger dig 1 time om dagen. Det svarer til 10.000 skridt om dagen. Du kan få en skridttæller hos sundhedsvæsenet og med den kan du holde øje med om du er fysisk aktiv. Det er også vigtigt at du bliver forpustet hver dag i forbindelse med din fysiske aktivitet, da det styrker dit kredsløb.

Hvis du ikke er vant til at bevæge dig så ofte, så start med at købe et par gode sko og noget behageligt løst tøj. Det er vigtigt, at du kan bevæge dig frit i tøjet, og at skoene støtter godt og har en god sål.



Hvis du har diabetes, anbefaler vi, at du:

- tænker over hvad du kommer i munden af vådt og tørt
- har fokus på portionsstørrelserne

Indkøbsguide

Indkøbsguiden er en hjælp til valg af sunde produkter, når du handler. Find varens tal i varedeklarationen og læs mere i Livsstilshåndbogen.

Indkøbsguiden hjælper dig på vej og giver råd til hvad du skal kigge efter for at tage det sundere valg.

INDKØBSGUIDEN

– find varens tal i varedeklarationen

www.paarisa.gl

	Indhold pr. 100 g		
	<i>Kostfibre</i>	<i>Fedt</i>	<i>Sukker</i>
Rugbrød og lyst brød	mindst 5 g	højest 7 g	højest 5 g
Knækbrød	mindst 6 g	højest 7 g	højest 5 g
Morgenmadsprodukter	mindst 6 g	højest 7 g	højest 10 g
Mælk og mælkeprodukter uden tilsat smag (f.eks. yoghurt naturel)		højest 1,5 g	
Mælkeprodukter med tilsat smag (f.eks. yoghurt med frugt)		højest 1,5 g	højest 9 g
Ost, skæreost		højest 17 g (30+)	
Ost, frisk ost, smøreost		højest 5 g	
Kød og pålæg		højest 10 g fedt (10 %)	højest 5 g
Kartoffelprodukter		højest 5 g	højest 1 g
Dressinger, saucer, pålægssalater		højest 5 g	

Hvis humøret svigter

Det er forskelligt, hvordan folk reagerer, når de får at vide, at de har diabetes. Nogle mennesker får naturligvis et stort chok og ved ikke, hvordan de skal forholde sig til deres nye situation. Andre reagerer ved straks at gøre alt, hvad de kan for at tilpasse sig de nye omstændigheder. Der findes ikke en rigtig og en forkert måde at reagere på.

I starten kan det være svært at erkende, at man har en alvorlig kronisk sygdom, når man ikke nødvendigvis kan mærke sygdommen i det daglige.

En almindelig reaktion er at benægte, at der er noget galt og sige til sig selv, at det jo kun er et let forhøjet blodsukker og ikke diabetes. Efter et stykke tid erkender de fleste, at de har sygdommen og begynder at gøre noget aktivt i forhold til sygdommen, så de får den under kontrol.

Men det kan være svært at leve med en kronisk sygdom – dag ud og dag ind, året rundt, hele livet. Sygdommen griber ind i store dele af dit liv, stiller mange krav og byder på nye udfordringer i hverdagen. Samtidig bekymrer mange sig om fremtiden.

Vi ved da også, at der er større risiko for at blive deprimeret, når man har diabetes. Depression kan komme til udtryk ved, at man eksempelvis føler sig træt, energiforladt, nedtrykt og måske magtesløs eller opgivende. Hvis du har det sådan, er det en god idé at tale med din behandler om det. Tag gerne en pårørende med til samtalen, så de bliver inddraget og bedre kan støtte dig.

Et godt liv med diabetes

Et godt liv med diabetes

For at leve et godt liv med din diabetes er det vigtigt, at du passer godt på dig selv.

*Ud over at tage din medicin er der også andre ting, du bør have fokus på:
RYGESTOP • FYSISK AKTIVITET • FORNUFTIG MAD*

Livsstilsændring skridt for skridt

Det kan være svært at ændre livsstil fra den ene dag til den anden. Nogen har det bedst med små skridt ad gangen, mens andre har det bedst med at starte et helt nyt liv fra den ene dag til den anden med helt nye vaner og rutiner.

Få overblik over hverdagen

Det er en god idé at have et godt overblik over din hverdag, når du har diabetes. Ofte er det, vi gør, så indgroet en del af os, at vi ikke lægger mærke til det. Spiser du mon lige så sundt og varieret, som du går og tænker, at du gør? Eller er der plads til forbedringer? Hvor meget bevæger du dig i løbet af en dag?

Få styr på dine vaner med en dagbog

For at få et overblik over dine vaner kan du prøve at starte din egen dagbog. Her kan du skrive ned, f.eks. hvad du spiser, hvornår du spiser, hvornår du bevæger dig og hvordan. Måske har du lyst til at skrive ned hver eneste dag. Måske en gang om ugen. Måske bare et par enkelte gange. Det vigtigste er, at du giver dig selv muligheden for at få øjnene op for, hvordan du egentlig lever dit liv.

Ud over at du selv får et overblik over, hvad du gør, kan du tage dine noter med til din behandler. Sammen kan I drøfte, hvilke vaner som er gode, og som du skal holde fast i, og hvilke vaner der kalder på en ændring.

Du kan finde yderligere inspiration i "Livsstilshåndbogen".



TJEK på hverdagen...

- **SPISEVANER:**

hvad spiser du, hvor meget, hvor ofte og hvornår

- **DRIKKEVANER:**

hvad drikker du, hvor meget, hvor ofte og hvornår

- **MOTIONSVANER:**

hvor meget du bevæger dig, hvordan, hvor ofte og hvornår

i din dagbog kan du f.eks. også notere:

- *hvor meget du evt. ryger*
- *hvad der gør dig glad*
- *hvad der motiverer dig*
- *hvad der er svært*
- *hvad der bekymrer dig*
- *hvad lykkes*
- *hvad lykkes ikke*

Rygning – stop en farlig vane

Rygning – stop en farlig vane

Der er rigtig mange og gode grunde til at stoppe med at ryge. Og der er endnu flere for dig, der har diabetes. Personer med diabetes rammes nemlig meget hyppigere end mennesker uden diabetes af åreforkalknings sygdomme og nyr sygdom.

Rygning øger risikoen for blodpropper i hjerte og hjerne meget. Og når diabetes i sig selv øger risikoen for blodpropper, så tegner der sig et tydeligt billede af en meget farlig kombination.

Rygning er altså ekstra skadelig for mennesker med diabetes og må absolut frarådes.

Et rygestop starter med ønsket om at stoppe

Der er flere metoder, som du kan bruge, hvis du vil stoppe med at ryge. Det vigtigste er dog, at du reelt ønsker at stoppe – og har viljen til at efterleve dit ønske.

De fleste kan stoppe med rygning, når ønske og vilje er stor nok. Der findes også hjælpemidler, som nogle vil kunne have gavn af såsom nikotintyggegummi, -plaster eller afvænningsmedicin.

Gode, praktiske råd til et rygestop

Læs afsnittet om rygestop i Livsstilshåndbogen.



En aktiv hverdag

Når du har type 2-diabetes er det vigtigt, at du har en aktiv hverdag. Du har godt af alle former for bevægelse, der øger din puls og dit åndedræt. Det gælder, uanset om du har diabetes eller ej

– og hvad enten du er ny med type 2-diabetes eller har haft sygdommen i mange år.

Måske er du allerede meget fysisk aktiv i din hverdag, bliver forpustet og får sved på panden hver dag. Det er godt. For der er mange fordele ved at være fysisk aktiv. Faktisk er det sundere at være overvægtig og i god form end normalvægtig og i dårlig form.

Hvorfor skal du være fysisk aktiv?

Fysisk aktivitet har først og fremmest en positiv effekt på dit blodsukker og dit blodtryk. Når kroppen får lov at arbejde, hjælper du den til at øge sukkeroptagelsen i musklerne og sænke sukkerniveauet i blodet.

Derudover belastes kredsløbet, muskler og knogler – og det er godt for din krop. Regelmæssig fysisk aktivitet øger følsomheden over for insulin og forebygger udviklingen af følgesygdomme til type 2-diabetes.

Når du er fysisk aktiv, forbrænder du desuden energi. Det betyder, at hvis du ikke spiser mere, end du plejer, vil du tabe dig.

Fordele ved at du bevæger dig

- Sænker dit blodsukker og blodtryk
- Forebygger følgesygdomme
- Øger det psykiske og fysiske velvære
- Øger virkning af insulin, så din krop bedre kan optage sukkeret fra blodet
- Medvirker til vægttab sammen med kostændringer
- Har gunstig indflydelse på søvn og fordøjelse
- Modvirker stress, depression og angst
- Opbygger og bevarer muskler
- Giver bedre hjertefunktion
- Styrker knoglerne
- Giver bedre appetitregulering

Er du overvægtig?

Omkring 85% af personer med type 2-diabetes vejer for meget. Er du overvægtig, har din behandler formentligt anbefalet dig at blive mere aktiv primært for at få en bedre diabeteskontrol. Kombinerer du bevægelse med en omlægning af din kost, kan du tabe dig. Taber du dig, belaster du din krop mindre, og insulinet i kroppen virker bedre.

Er du normalvægtig?

Er du normalvægtig, er en aktiv hverdag vigtig for at bevare normalvægten. Desuden er det vigtigt, du er fysisk aktiv hver dag, så du kan opbygge og bevare dine muskler og forbedre din kondition. Den øgede aktivitet gør, at insulinet i kroppen virker bedre.

Sådan kommer du i gang – og bliver ved

Hvis du ikke har været vant til et aktivt liv, er det helt naturligt, at det kræver en ekstra indsats at komme i gang – og blive ved. Ofte er vanerne stærkere end en lang række gode argumenter for at gøre noget nyt.

Væn din krop til bevægelse

Det er en god idé at starte langsomt. Det giver din krop mulighed for gradvist at vænne sig til det nye aktivitetsniveau og mindsker risikoen for skader. Start med at gå korte ture, som du gradvist gør længere eller mere udfordrende. Hvis du kører meget i bus, kan du stå af et stop før. Du kan give dig selv mere udfordring ved at vælge en ny rute, der byder på mere bakket terræn, trapper og vekslende underlag. En skridttæller kan også være god motivation.

Sæt dig som mål at nå anbefalingerne om mindst 60 minutters fysisk aktivitet hver dag. Også selvom det kan tage nogle måneder, før du når målet.

Er du ikke vant til at være fysisk aktiv, så start med 5 -10 minutter ad gangen for ikke at overanstrenge dig. Herefter kan du langsomt øge mængden af fysisk aktivitet.

Især i begyndelsen vil du kunne opleve træthed og ømme muskler. Det er helt normalt, hvis du har bevæget dig mere, end du er vant til. Det er også helt normalt, at hjertet slår hurtigere, og at du bliver stakåndet.

Men husk at lytte til din krop og stop op eller juster din fysiske aktivitet, hvis du får ondt i leddene.

Hvad har du lyst til?

Det er vigtigt, at du finder frem til, hvorfor det er godt for dig at bevæge dig. Motivation skal komme indefra. Hvis du samtidig sætter nogle mål, som du gerne selv vil opnå, bliver træningen sjovere og giver større mening.

Find andre at motionere med

Hvis du aftaler at mødes med nogen for at dyrke motion, så øger du sandsynligheden for, at du rent faktisk kommer af sted.

Bevægelse i hverdagen – det tæller alt sammen

Du behøver ikke melde dig ind i en sportsklub eller et fitnesscenter for at være fysisk aktiv. Din hverdag er i sig selv fuld af muligheder for fysisk aktivitet og nye vaner

Din hverdag er fuld af muligheder

- Gåtur med hunden – også selvom du ikke har én
- Dans, også når du hører musik i radioen
- Rengøring
- Boldspil
- Vælg trappen frem for elevator eller rulletrappe
- Vælg cykel frem for bil
- Stå af bussen et stoppested før du plejer og gå det sidste stykke
- Gå rundt i stuen, mens du taler i telefon i stedet for at sidde ned
- Havearbejde
- Dyrk sex

Når du er lidt mere trænet

Måske er du vant til at træne? Eller du er startet op, efter du har fået type 2-diabetes og er ved at være godt med? Så er det en god idé at tænke lidt mere over din træning.

Det er godt, hvis du formår at kombinere kredsløbs- og styrketræning og suppler gerne med noget træning for din balance og smidighed. På den måde får du rørt hele kroppen uden at overbelaste den.

Er du overvægtig, er det en god idé at vælge en træningsform, hvor du ikke belaster f.eks. knæene. Gang, cykling eller svømning er en mulighed.

Start forsigtigt og lyt til din krop. Tal med din behandler, hvis du er i tvivl.

Spis sundt – lev vel

Mad og drikke er en stor del af hverdagen for de fleste og bliver forbundet med noget positivt.

Når du får konstateret diabetes, kan det give anledning til spørgsmål om, hvorvidt du skal ændre alt i din dagligdag nu. Som udgangspunkt er der ikke noget mad og drikke, du ikke må indtage – det handler om mængder og hvor ofte.

Men der er mange detaljer at holde styr på, og det kræver en indsats at omsætte de gode råd til praksis og gøre dem til en naturlig del af hverdagen. For nogle skal der kun ganske få ændringer til for at skabe en god balance mellem mad, motion og medicin. For andre kræver det en større omlægning af vaner.

Værd at vide om fedt

Fedt findes blandt andet i fedt kød og pålæg, fede mælkeprodukter, ost, smør, margarine, madolie, nødder, chips, chokolade og kager. Vælg madvarer med lavt fedtindhold, som du kan lide.

Det er vigtigt for alle at spare på det dyriske fedtstof (mættet fedt), der øger risikoen for hjerte-kar-sygdom. Hvis du er overvægtig, er det også vigtigt at spare på plante-fedt, da alt fedt indeholder mange kalorier.

Værd at vide om kulhydrater

Kulhydrat findes i brød, mel, gryn, ris, pasta, kartofler, mælk, frugt og grøntsager. Det er dog forskelligt, hvordan kulhydraterne påvirker blodsukkeret. Nogen giver en hurtig stigning i blodsukkeret, andre giver en beskedent og langsom stigning.

Spis helst af de kulhydratholdige madvarer, der giver dig en langsom stigning i dit blodsukker.

Spis helst kulhydrater, der giver en beskeden og langsom stigning i blodsukkeret:

- Rugbrød
- Havregryn
- Fuldkornspasta
- Fuldkornsrís
- Bælgfrugter (tørrede bønner, linser og ærter)
- Grøntsager

Vær opmærksom på kulhydrater, der giver en kraftig og hurtig stigning i blodsukkeret:

- Franskbrød
- Cornflakes
- Frugtjuice
- Sukker
- Sukkersødede drikke, fx saftvand, sodavand og energidrikke

Mængden af kulhydrat har også betydning for stigning i blodsukkeret. Jo mere kulhydrat du spiser, jo mere stiger dit blodsukker.

Sukker

Et beskedent forbrug af sukker på op til 50 g om dagen påvirker ikke blodsukkeret markant, hvis det fordeles jævnt på dagens måltider.

Små mængder sukker fra eksempelvis et par skiver rødbede eller asie har ingen betydning.

Kostfibre

Mad med mange kostfibre kan forbedre din blodsukkerregulering. De mætter godt og kan være med til at sænke kolesterolindholdet i dit blod. Væg brød med et højt indhold af kostfibre, såsom rugbrød, der indeholder flere kostfibre end hvedebrød.

Fuldkornsbrød er et bedre valg end hvidt brød, da det har et højere indhold af kostfibre, vitaminer og mineraler og mætter bedre.

Måltider

3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider vil være passende for de fleste. Det er dog individuelt, så tal gerne med din behandler om, hvad der passer dig bedst.

Variation i maden

Det er en god idé at spise varieret, så du blandt andet får vitaminer og mineraler nok. Hvis du spiser ensidigt eller kun spiser lidt mad (eller små portioner), anbefaler vi, at du tager en kombineret vitamin- og mineraltablet dagligt.

Indkøb

Det er en god idé, at du læser varedeklarationen på mad- og drikkevarer. I indkøbsguiden på side 9 kan du se anbefalingerne for indholdet i de enkelte varegrupper. Her står blandt andet, hvor meget fedt der må være i en madvare.

Du kan også med fordel vælge mad og drikke med Nøglehuls- og/eller Fuldkorns-mærket, da disse produkter generelt er sundere.

Mængder og måltider

Det er ikke kun, hvad du spiser, der betyder noget, men i høj grad også, hvor meget du spiser. Tallerkenmodellerne her viser, hvordan du kan fordele maden på tallerkenen afhængig af, om du gerne vil tabe dig, eller om du vil holde vægten.



Tallerkenmodellen

Hvis du skal holde vægten, kan du fordele din mad efter tallerkenmodellen. På den ene halvdel af tallerkenen lægger du kartofler, ris, pasta eller brød. Den anden halvdel er primært til grøntsager, men det er også her, du lægger kød, fjerkræ eller fisk.

Hvis du vil ned i vægt, kan du bruge slanketallerkenmodellen, når du spiser varm mad. På den ene halvdel af tallerkenen lægger du grøntsager – rå eller tilberedte. Den anden halvdel er primært til kød, fjerkræ eller fisk og kartofler, ris, pasta eller brød.



Smørrebrødsmodellen

Smør kun meget lidt fedtstof på brødet eller undlad det helt. Læg kun en tynd skive magert pålæg eller ost på. Pynt gerne med grøntsager, rå, kogte eller syltede.

Diabetes og alkohol – bør kombineres med forsigtighed

Hvis din diabetes er velreguleret, gælder Sundhedsstyrelsens vejledning for indtagelse af alkohol (mænd maks. 14 genstande pr. uge – kvinder maks. 7 genstande pr. uge).

Drikkevarer, der indeholder alkohol, giver sjældent for lavt blodsukker hos mennesker med type 2-diabetes. Men et lavt blodsukker kan være en bivirkning, hvis du samtidig indtager sulfonylurin-stoffer eller er insulinbehandlet. Tal med din behandler, hvis du er i tvivl.

Alkohol – også vin og øl – indeholder dog mange kalorier – næsten lige så mange som fedt. Har du brug for at tabe dig, vil det være en god idé at spare på alkohol.

Sluk tørsten i vand.

Sødestoffer

Du kan helt eller delvist erstatte sukker med sødestoffer, der ikke får dit blodsukker til at stige. Nogle sødestoffer giver dog en blodsukkerstigning (se tabel).

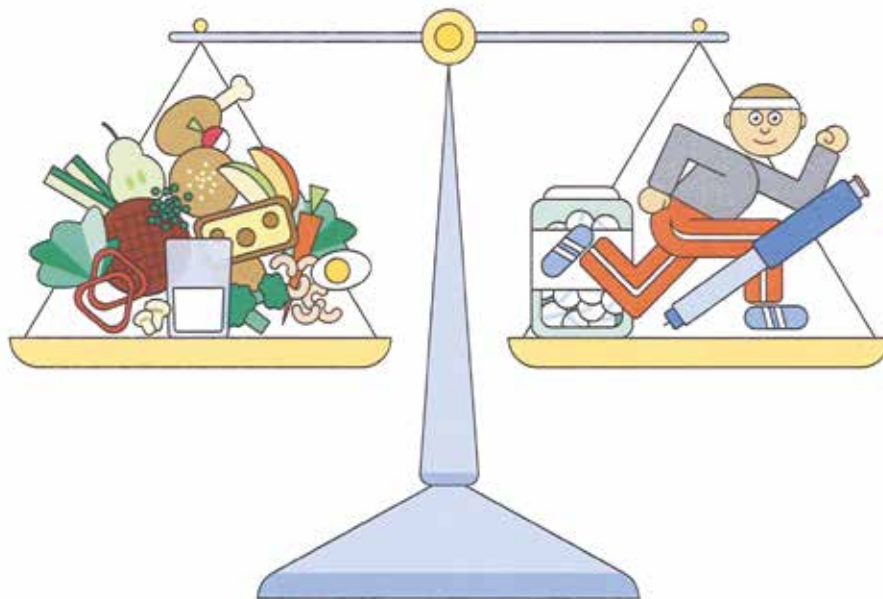
SØDESTOF, SOM IKKE PÅVIRKER BLODSUKKERET	E-NUMMER
Aspartam (nutrasweet)	E 951
Acesulfam k (sunett)	E 950
Cyklamat	E 952
Sakkarin	E 954
Thaumatococin	E 957
Sucralose	E 955
Erythritol	E 968
Neohesperidin dc	E 959
Steviol glycosid	E 960
SØDESTOF, SOM PÅVIRKER BLODSUKKERET	E-NUMMER
Fruktose (frugtsukker)	-
sorbitol	E 420
Xylitol	E 967
isomalt	E 953
maltitol	E 965
mannitol	E 421
lactitol	E 966

Sødestofferne forhandles under forskellige produktnavne og er meget ofte blandet i det enkelte sødemiddel.

Vær opmærksom på fedtindholdet

Såkaldt sukkerfri chokolade, småkager og lignende er ofte sødet med sukkerlignende stoffer. Fedtindholdet er også højt i produkterne – ofte højere end i almindelig sukkersødet chokolade. Forkæl i stedet dig selv med et lille stykke almindelig ren, mørk chokolade en gang imellem.

Hold øje med din vægt



ENERGIBALANCE:

det du spiser og drikker og energi du forbrænder ved bevægelse.

Har du brug for at tabe dig?

Omkring 85 % af personer med type 2-diabetes vejer for meget. Men den gode nyhed er, at selv et relativt lille vægttab kan gøre en stor forskel. Ved at tabe 5-10 % af din kropsvægt kan du forbedre blodsukkerreguleringen, blodtryk og kolesteroltal.

Hvis du vejer 120 kg, så er 5 % af din kropsvægt 6 kg. det er muligt for de fleste at tabe sig 6 kg og holde den vægt i en periode.

Derefter kan det være, at du får mod på at tabe de næste 6 kg

Sådan taber du dig

For at tabe dig skal du kort og godt bruge mere energi, end du tilfører kroppen. Det kan du gøre ved at spise mindre og bevæge dig mere.

Energi ind

Når du spiser mad og drikker, tilfører du kroppen energi. Energien måler man i kilojoule (kJ) eller kalorier (kcal).

Energi ud

Når du bruger din krop – dyrker motion eller laver andre former for bevægelse – bruger du energi.

Al fysisk aktivitet er bedre end intet – og jo mere jo bedre. Det vigtigste er, at du får mere fokus på fysisk aktivitet i hverdagen. Du vil forbrænde mere og dermed opnå større vægttab, jo højere pulsen er, når du er aktiv.

Fysisk aktivitet kan være godt for din diabetes på anden vis, da det er med til at sænke værdierne af dit blodsukker og blodtryk, samt bedre insulinfølsomheden.

Læs mere i afsnittet "En aktiv hverdag".

Din krop og diabetes

Din krop og diabetes

I det følgende afsnit kan du læse om, hvilke forandringer der sker i kroppen, når du har diabetes. Du vil få indblik i, hvordan kroppen omsætter det, du spiser og drikker og se, hvor vigtigt det er at holde fast i de livsstilsændringer, der er forudsætningen for, at du kan styre din diabetes.

Diabetes har indflydelse på kroppens funktioner

Diabetes, blodsukker og insulin

For at forstå hvad diabetes er, og hvad sygdommen gør ved din krop, skal du vide, hvad blodsukker og insulin er.

Hvad er blodsukker?

Når du spiser, nedbryder kroppen maden til bl.a. sukkerstoffer, som optages i blodet – blodsukker. Disse sukkerstoffer skal nu fra blodbanen og ind i cellerne i kroppens væv for at give dig energi, så din krop kan fungere. Ligesom benzin skal fra bilens tank til motoren for at få bilen til at køre.

Nøglen til dørene ind til kroppens celler – er insulin.

Hvad er insulin?

Insulin er et livsnødvendigt hormon, der hjælper med at omsætte den mad, du spiser, til energi i kroppen.

Det er bugspytkirtlen, der udskiller insulin. Det gør den, når dit blodsukker stiger – altså når du spiser og drikker.

Insulinet sendes rundt til alle kroppens væv og binder sig til celleoverfladerne. Her bliver insulinet den vigtige nøgle, der åbner døren, der går mellem blodbanen og vævene. Insulinet låser altså dørene op og hjælper sukkerstofferne med at komme fra blodbanen og ind i vævene. Går døren ikke op, bliver dit blodsukker alt for højt.

Og det er netop problemet hos personer med type 2-diabetes. Her formår kroppen

ikke at udnytte insulinet så godt som ellers, og den producerer måske heller ikke nok insulin i forhold til kroppens behov. Derfor forbliver sukkerstofferne i blodbanen og giver forhøjet blodsukker i stedet for at blive til energi. Der er simpelthen ikke nok nøgler, eller de virker ikke som de skal, så dørene mellem blodbanen og vævene forbliver lukkede – og dit blodsukker bliver alt for højt.

Veltrænet muskelvæv har meget høj følsomhed for insulin – dvs. insulinet virker godt, hvis du er i god form. Utrænet muskelvæv har lavere følsomhed, dvs. insulinet virker dårligt, hvis du er overvægtig eller i dårlig form.

Dette forklarer, hvordan du med fysisk aktivitet kan sænke indholdet af sukkeret i blodet. Hvis du så endvidere formår at tabe dig via en fornuftig kost, kombineret med daglig fysisk aktivitet, kan du reducere mængden af fedtvæv – og sænke din blodsukkerkoncentration yderligere.

Kend dine nøgletal

Mange med type 2-diabetes har også problemer med forhøjet blodtryk og andre sundhedsforhold. Derfor tilbydes du løbende kontrol, så du og din behandler kan følge og justere behandlingen løbende.

Hold øje med:

- 1) Langtidsblodsukker
- 2) Blodtryk

Screening for følgesygdomme

Desuden skal du regelmæssigt have tjekket urinen for protein, ligesom du skal have tjekket dine øjne, fødder, nyrer og vægt.

Forhøjede værdier af blodsukker, blodtryk og kolesterol er tre af de største risici, der er forbundet med type 2-diabetes. Årsagen er, at der kommer skade på karvæggene, der medfører åreforkalkning i vævene. Fedtet fra blodbanen lejrer sig som nogle hårde plamager i karvæggene og medfører, at kredsløbet bliver dårligere.

Du kan læse mere i kapitlet om følgesygdomme, hvis du gerne vil vide, hvordan du undgår eller udsætter de direkte symptomer af diabetes (træthed, energiløshed, infektioner, vandladningssymptomer) og følgesygdomme, der rammer hjerte, kar, fødder, nyrer og øjne).

Blodsukker

Forhøjet blodsukker er en risikofaktor, fordi for høje blodsukre på kortere og på længere sigt har en skadelig virkning i kroppen. Både på de små blodkar i øjne og nyrer samt på de store kar i kroppen.

Som du kan læse tidligere i dette kapitel, bruger din krop sukkerstofferne i dit blod til at fremstille energi til cellernes drift, så de kan danne nye celler, lave hormoner, enzymer og meget mere. Men som du også har læst, kan sukkerstofferne fra mad og drikkevarer have svært ved at komme ind i kroppens celler, når du har diabetes. De bliver i stedet i større eller mindre omfang ude i blodet.

Når der er rigtigt meget sukker i blodet, udskilles der sukker i urinen.

De fleste mennesker med type 2-diabetes oplever for høje blodsukkerværdier, mens lave blodsukkerværdier er mere sjældne.

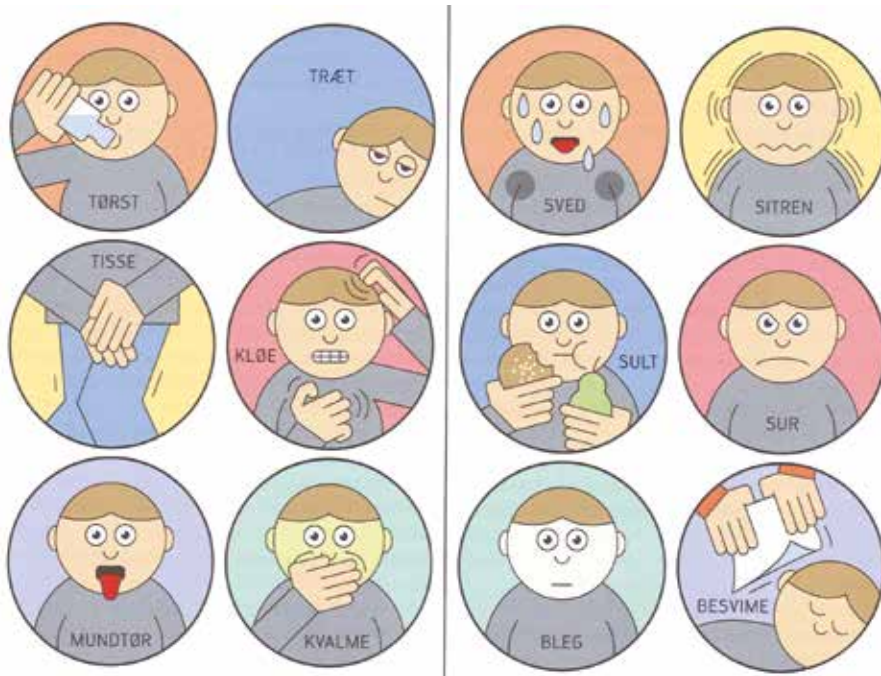
Lave blodsukkerværdier kan dog forekomme, hvis du f.eks. drikker alkohol sammen med nogle typer af blodsukkersænkende tabletter og insulin.

Det er målet for din behandling at holde blodsukkeret så tæt på det normale som muligt. Dit blodsukker må derfor helst ikke på noget tidspunkt af døgnet overskride 10 mmol/l.

Når det gælder langtidsmålingen (HbA1c), der viser gennemsnittet af dit blodsukker igennem en længere periode, er det optimalt, at værdien ligger mellem 48-58 mmol/mol (6,5-7,5 %).

Når du skal holde dit blodsukker nede, handler først og fremmest om at spise sundt og være fysisk aktiv og spise fornuftigt.

Du vil muligvis opleve, at det kan være svært at nå ned på normale værdier for blodsukkeret, selvom du ændrer livsstil og får medicin for blodsukkeret. I disse situationer er det en god idé, at du sammen med din behandler sætter dig et mål, som er muligt for dig.



Blodtryk

Dit hjerte pumper blod rundt i kroppen. Blodet forsyner alle organer med ilt og næring. Det er nødvendigt med et vist blodtryk for at få blodet til at løbe rundt, men et for højt blodtryk skader blodkarrene.

For mennesker med type 2-diabetes er det ekstra vigtigt, at blodtrykket er lavt. Stiger blodtrykket over en periode, er der en risiko for skader på de små kar i øjne og nyrer samt åreforkalkning i de store blodkar. Med fysisk aktivitet, vægttab, begrænset indtag af alkohol, salt og lakrids kan du opnå lavere blodtryk. Ofte er det nødvendigt at supplere med blodtryksnedsættende medicin.

I praksis kan det være svært at få blodtrykket helt på plads, selv hvis det behandles med 3 - 5 forskellige tabletter på en gang.

Det er en god idé, hvis du sammen med din behandler vurderer, hvad der er bedst og mest realistisk for dig, når det gælder dit blodtryk. Det er bedst at måle blodtrykket hjemme hos dig selv over flere dage. Det kaldes hjemmeblodtryk.

Blodtryk

Når du får dit blodtryk målt, kigger lægen på to forskellige værdier, der typisk bliver skrevet 130*/80**

- * Det højeste kaldes det systoliske blodtryk. det fortæller om blodtrykket i de store blodårer, når hjertet trækker sig sammen
- ** Det laveste kaldes det diastoliske blodtryk. det fortæller om blodtrykket i de store blodårer, når hjertet slapper af mellem to slag og fyldes med blod

**Husk at du mindst én gang årligt skal have målt hjemmeblodtryk.
En god huskeregel er at gøre det omkring din fødselsdag.**

Kolesterol

Alle med type 2-diabetes tilbydes behandling med statiner (kolesterolnedsættende medicin) for at forebygge åreforkalkning. Et højt kolesteroltal har på længere sigt en skadelig virkning på blodkarrene. Kolesterol trænger ud i karvæggen, hvor det kan aflejre sig som stive plamager (forkalkninger).

Kolesterolerne hører til den stofgruppe, der kaldes lipider (fedtstoffer). De almindeligt omtalte lipider er kolesterolerne og triglyceriderne.

Kroppen producerer selv kolesterol. Men du får også kolesterol fra det fedt, du får gennem maden. Det er ikke nødvendigt med kolesterolfri kost, men med kost som har et lavt indhold af mættet fedt (mættet/animalsk fedt stammer fra fede mælkeprodukter f.eks. smør samt kød og stegemargarine).

Kolesteroltallet er bestemt af arvelige forhold, kost og livsstil, men også af alder og køn.

Følgesygdomme til diabetes

Følgesygdomme til diabetes - og hvordan de behandles

Du har i det forrige afsnit læst om de forandringer, der sker i kroppen, når du rammes af type 2-diabetes.

Både personer med type 1 og type 2-diabetes kan udvikle følgesygdomme til diabetes. Fysiske og psykiske. Risikoen stiger med det antal år, du har haft diabetes og hænger meget sammen med, hvor godt din diabetes har været behandlet og holdt under kontrol, dvs. om blodtryk og blodsukker er tilstrækkelig lave.

I dette kapitel kan du læse mere om de forskellige følgesygdomme til diabetes. Hvordan de behandles, og hvad du selv skal være opmærksom på for at begrænse følgesygdommene til din diabetes.

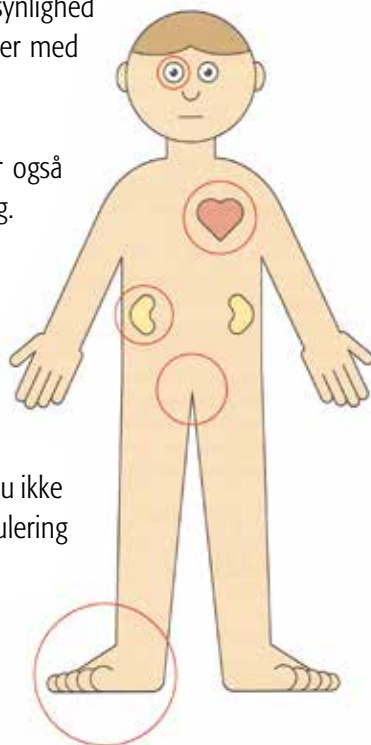
Følgesygdomme

En dårligt reguleret diabetes fører med større sandsynlighed til følgesygdomme, mens en velreguleret diabetes er med til at forebygge følgesygdomme.

Tendensen til at udvikle følgesygdomme afhænger også af arvelige forhold og livsstilsforhold, særligt rygning.

Forebyg eller udsæt udviklingen af følgesygdomme

Der er heldigvis rigtig meget, du selv kan gøre. Du mindsker risikoen for at udvikle følgesygdomme betydeligt med en fornuftig livsstil og et stabilt blodsukker og blodtryk. Det er dog ingen garanti for, at du ikke får følgesygdomme. Men du kan med en god regulering bremse eller udsætte udviklingen.



Hjerte og kredsløb

Følgesygdomme i hjerte og kredsløb skyldes åreforkalkning, hvorved blodårerne forsnævres.

Åreforkalkning ses hyppigere og er mere alvorlig hos mennesker med diabetes end hos mennesker, der ikke har diabetes. Desuden ændres karvæggene over tid ved diabetes. Det har betydning for hjertets og blodkarrenes funktioner.

I hjertet kan åreforkalkningen ramme kranspulsårerne og medføre, at der kommer nedsat iltforsyning til hjertemusklen. Symptomerne er typisk brystmerter, når du anstrenger dig (angina pectoris). Andre symptomer som åndenød og træthed kan også ses.

Hjertemuskulaturen kan eventuelt svækkes, så der opstår hjerteblim og uregelmæssig hjerterytme. Svækkelse af hjertemuskulaturen vil kunne medføre nedsat pumpekraft med åndenød og vand i kroppen til følge.

Ved åreforkalkning er der risiko for blodpropper, som kan ramme hjertet eller hjernen og medføre invaliditet og død. Åreforkalkning vil også kunne medføre dårligt blodomløb i fødder og ben. Symptomerne er typisk smerter i benene under gang.

Er du ryger, skal du være opmærksom på, at et rygestop er det allervigtigste træk i forhold til at forebygge hjerte-kar-lidelser.

Fødder og nerver

Højt blodsukker kan føre til nervebetændelse. Det kan føre til, at du ikke kan mærke tryk og varme-/kuldepåvirkninger. Og det kan betyde, at du får sår på dine fødder. For højt blodsukker er også med til at forsinke sårheling, hvis du får et sår. Dårligt kredsløb kan yderligere forværre sårhelingen.

Reager på fodsår med det samme

De fleste mennesker får livet igennem nogle skrammer, vabler og sår på fødderne. Men hvis du har diabetes, er det ekstra vigtigt, at du reagerer med det samme. Fodsårene kan opstå rundt på hele foden, men kommer oftest under foden, på tæerne, mellem tæerne eller på hælen. De behøver ikke at se ud af ret meget. Det kan være små skrammer, vabler eller sår, der fremstår røde, gule eller sorte.

Husk

- At se på dine fødder hver dag - også under fødderne
- Straks at kontakte din behandler, hvis du har trykmærker, sår eller lignende
- At vaske dine fødder kortvarigt og undgå langvarige fodbade
- At tørre dine fødder grundigt (også mellem tæerne), når du har vasket dem
- At bruge sko, der ikke klemmer
- At skifte strømper hver dag
- At få fødderne tjekket jævnligt hos din behandler

Sådan opstår såret

De fleste fodsår hos personer med diabetes skyldes tryk fra fodtøj, fordi fodtøjet ikke er tilpasset foden godt nok. Fodtøjet bør f.eks. tilpasses, hvis du har en hammertå eller en stiv tå.

Foden kan også være lidt deform på grund af nervebetændelse (neuropati). Nervebetændelsen svækker følesansen i fødderne, så du får sværere ved at mærke tryk, varme og kulde. Eller fodens væv og led kan være stive som følge af bindevævsforandringer.

Fødder og nerver

De to følgesygdomme til diabetes, bindevævsforandringer og nervebetændelse, er altså ikke den direkte årsag til sårene. Men nervebetændelse giver en følelsesløshed i foden, der gør det sværere at opdage tryk og dermed få noget gjort ved de dårlige fødder, inden sårene udvikler sig.

Dårligt kredsløb som følge af åreforkalkning kan være en anden følgesygdom til din diabetes, som kan give sår på fødder og ben. Der kommer nemlig så lidt blod til foden, at noget af vævet i foden dør, og der opstår sår. Disse sår er ofte sorte.

Endnu en grund til, at du skal tage fodsår alvorligt, er den øgede tilbøjelighed til betændelse, der er en følge af diabetes. Ofte bliver betændelsen meget voldsom, fordi dit immunforsvar er nedsat.

Får du et fodsår, er det vigtigt, at du søger hjælp hos din behandler. Det skal helst være senest dagen efter, at du har opdaget såret.

Du bør dagligt undersøge dine fødder

Giv dine fødder et grundigt eftersyn hver dag. Huden skal være hel og glat både på oversiden og undersiden. Brug et spejl, hvis det er svært at se hele foden. Er dit syn dårligt, så bed en anden om hjælp til hyppigt at give fødderne et eftersyn.



DVD Film om diabetes og fødder
Kan fås i sundhedsvæsenet - spørg
din behandler.

Seksuelle problemer

Både mænd og kvinder kan opleve seksuelle problemer som følge af diabetes.

Har du en kronisk sygdom som diabetes, kan du ofte føle et manglende overskud. Tanker om sygdommen kan være udmattende, og højt blodsukker kan gøre dig træt. Derfor kan der opstå sexologiske problemer i form af manglende lyst, manglende tid, stress, eventuelle psykiske problemer eller problemer i parforholdet. Lyst til seksuelt samvær kræver for de fleste et vist overskud.

Problemerne kan også være fysisk betingede og følger af din diabetes. Desuden har rygning, overvægt, for lidt motion og stress stor betydning især for mænd ift. impotens.

For både mænd og kvinder gælder det, at samtaler og fysiske undersøgelser kan hjælpe til at afdække, om problemerne er fysiske eller psykiske – kroniske eller forbigående.

Seksuelle problemer hos kvinder

For kvinder er symptomerne ofte nedsat lyst, tørhed i skeden, smerter ved samleje og nedsat mulighed for orgasme. Disse symptomer kan lindres ved behandling.

Personer med diabetes har en højere risiko for at få infektioner. Mange kvinder med diabetes oplever hyppige svampeinfektioner i skeden. Det kan give kløe og smerter ved samleje og lægge en dæmper på lysten til sex.

Kvinder med diabetes kan have problemer med ikke at kunne blive fugtige nok i skeden, selvom de føler sig seksuelt ophidsede. Sandsynligvis skyldes dette skader i blodkar og nerver.

Hos kvinder, der er i overgangsalderen, kan tørhed i skeden behandles med kvindelige kønshormoner. Det sker enten som stikpille eller hormontabletter. Du kan desuden anvende glidecreme ved samleje.

Seksuelle problemer

Generelt har en god blodsukkerregulering en positiv effekt på seksuelle problemer. Det forebygger både svampeinfektioner og skader på blodkar og nerver.

Seksuelle problemer hos mænd

Rejsningsproblemer, som også kaldes impotens, er et problem hos mange mænd med diabetes – og er den hyppigst forekommende seksuelle følgesygdom til diabetes.

Problemet ses hyppigere, jo ældre man er. Der er også en sammenhæng mellem impotens og hvor længe, man har haft diabetes. Generelt oplever mænd med diabetes impotens ca. 10 år tidligere end mænd uden diabetes. Problemet kan både have fysiske eller psykiske årsager.

Mere end halvdelen af mænd med impotens kan hjælpes. Der findes i dag receptpligtig medicin, der kan fremme rejsningen. Tal med din behandler, hvis du har problemet.

Tobak og alkohol

Tobaksrygning, overdreven alkoholindtagelse og hash har alle en negativ effekt på den seksuelle formåen. Tobaksrygning forværrer problemet på grund af nikotins direkte karsammentrækkende effekt, der sænker blodtilstrømningen til dine kønsdele. Risikoen for åreforkalkning fordobles ved rygning. En rejsning kræver, at blodårerne og nervebanerne fungerer, som de skal.

Dårlig diabetesregulering

Længerevarende, dårlig diabetesregulering nedsætter både lysten og evnen til at opnå rejsning – det sidste formentlig på grund af en negativ påvirkning af nerver og blodårer til områder i og omkring penis. Ved åreforkalkning opstår der rejsningsproblemer, fordi der ikke tilføres nok blod til penis.

Medicin

Forskellige former for medicin kan give rejsningsproblemer. Tal med din behandler om problemet.

Psykiske forhold

Psykiske forhold som lyst spiller også en afgørende rolle for rejsning. Man skal have lidt af rejsningsproblemer i længere tid, flere uger eller måneder, før man bruger udtrykket impotens. Grunden er, at mange mænd oplever perioder i deres liv, hvor deres seksuelle formåen er nedsat – for det meste af psykiske årsager.

Det er derfor vigtigt, at man ikke lader sig slå ud af et enkelt eller få mislykkede forsøg på samleje. Hvis man gør det, kan man komme ind i en ond cirkel med præstationsangst eller psykiske problemer.

Depression

Når du har diabetes har du større risiko for at få en depression end mennesker, der ikke har diabetes. Årsagen til dette kendes ikke fuldstændig. Men det er et faktum, at folk med kroniske sygdomme lettere får depressioner end andre.

Symptomer

Depression kan vise sig på flere måder. Træthed kan være et fremtrædende symptom. Du føler måske ikke, du har kræfter til at klare hverdagen og har ikke lyst til at beskæftige dig med ting, du normalt holder af (lytte til musik, se tv, strikke osv.) Du kan også opleve et ændret søvnmønster – enten som stigende søvnbehov eller modsat, at søvnen bliver let og overfladisk med mange vågne perioder om natten.

Symptomer:

- Nedtrykthed (følelse af håbløshed, modløshed og triste tanker eller helt tom)
- Manglende interesse eller glæde ved ting, du normalt holder af (meningsløshed)
- Træthed
- Ingen kræfter til at klare hverdagen
- Ændret søvnmønster (nogle sover konstant, andre har svært ved at sove)
- Selvbeprejelse og skyldfølelse

Tal med din behandler

Det er vigtigt, at du får konstateret og behandlet en depression, for at din diabetes kan blive godt behandlet. Derfor er det vigtigt, at du taler med din behandler, hvis du synes, du gennem længere tid føler dig mere træt eller har manglende energi eller lyst til at gøre det, du normalt gør.

Nyrer

Diabetisk nyresygdom er en følgesygdom til diabetes, der svækker nyrerne. Risikoen for diabetisk nyresygdom stiger, jo længere du har haft diabetes. En dårligt reguleret diabetes med højt blodsukker og højt blodtryk er desuden en væsentlig faktor. Symptomerne på nyresygdom er i starten meget svage. De kan vise sig som øgede urinmængder, vand i kroppen og træthed.

Diabetisk nyresygdom

Nyrerne er et filter, der består af fint forgrenede blodkar (blodkarnøgler). De rensrer blodet for affaldsstoffer, der sammen med salt og væske udskilles som urin. Nyrerne justerer desuden blodtrykket.

Et for højt blodsukker og et for højt blodtryk kan over tid føre til diabetisk nyresygdom. Blodkarnøglerne ødelægges og erstattes af arvæv og gør, at nyrerne fungerer dårligere og dårligere. Også rygning øger risikoen for diabetisk nyresygdom.

Bortset fra dette ved man endnu ikke, hvorfor nogle personer med diabetes udvikler diabetisk nyresygdom, mens andre ikke gør. Man ved dog, at arvelighed også er en faktor.

Årlig kontrol af nyrerne

Det er meget vigtigt, at du får kontrolleret din nyrefunktion hvert år, det gøres ved at du afleverer en urinprøve. Det er vigtigt, at du får målt dit blodtryk regelmæssigt.

Behandling af selv et let forhøjet blodtryk kan nemlig forhindre eller forsinke udviklingen af diabetisk nyresygdom.

Forebyggelse

God blodsukkerregulering, regelmæssig kontrol og effektiv behandling er afgørende for at undgå udvikling eller forværring af diabetisk nyresygdom.

Hvis du har for højt blodtryk, kan du forebygge følgesygdomme i nyrerne ved at anvende bestemte former for nyrebeskyttende medicin.

Nyrer

Rygning øger risikoen for diabetisk nyresygdom væsentligt. Det er derfor en vigtig forebyggende indsats at holde op med at ryge.

For meget salt i maden kan øge blodtrykket, derfor anbefales det at begrænse indtaget af salt.

Øjne

Mange mennesker med diabetes udvikler over tid skader i nethinden pga. sygdommen. Det er derfor vigtigt, at du jævnligt får dine øjne kontrolleret.

Det er også vigtigt, at du altid kontakter din behandler, hvis dit syn ændrer sig. Opdagelses forandringerne i tide, kan de nemlig behandles.

Hold godt øje

Når det gælder forebyggende behandling af følgesygdomme på dine øjne, handler det først og fremmest om, at dit blodtryk og dine blodsukkerværdier ligger lavt. Er blodsukkeret for højt, kan der komme forbigående ændringer af synet.

Det er derfor en god idé, at du selv løbende afprøver dit syn. Det kan du f.eks. gøre, hvis du dagligt kommer forbi et bestemt skilt eller kigger ud gennem vinduet på huse og lygtepæle.

Prøv skiftevis at lukke højre og venstre øje og læg mærke til, om det, du ser, ændrer sig eller bliver utydeligt.

Vigtigt at du straks kontakter din behandler hvis:

- Du oplever bevægelige pletter for øjnene
- Dit syn pludselig bliver sløret og uklart (årsagen kan være en større blødning, der kræver undersøgelse snarest muligt)
- Du oplever skygger eller fornemmelsen af et gardin (fornemmelsen kan skyldes store blødninger i nethinden eller nethindeløsning)

Diabetisk øjensygdom

Ved diabetisk øjensygdom sker der forsnævringer i øjets små blodkar, som kan give nedsat blodforsyning og blødninger på øjets nethinde. Dette kan føre til nedsat syn og i værste fald blindhed.

For højt blodsukker og dine øjne

Hvis du har højt blodsukker og højt blodtryk, kan det give ændringer i dine øjne.

Der kan opstå væskeansamlinger i nethinden, og blodkarrene kan blive skrøbelige og bryde. Ved at sænke dit blodsukker og blodtrykket kan du forebygge tab af synet.

Bruger du briller, kan forhøjet blodsukker også medføre, at styrken i glassene pludselig i løbet af timer og få dage ikke passer. Disse synsforstyrrelser forsvinder igen, når blodsukkeret bliver normalt. Det er derfor bedst at vente med nye briller, indtil din diabetes har været velreguleret i mindst en måned.

Du bør gå til øjenkontrol hvert 2. år. Hyppigere ved tegn på følgesygdom

- Ved øjenundersøgelsen kan synstruende forandringer, opdages inden du selv mærker dem

Pletter og små blødninger

Alle mennesker kan have bevægelige pletter for øjnene. De skyldes uklarheder i øjets linse eller glaslegeme.

Pletterne ses som myg, fluer eller figurer, der pludselig kommer ind i synsfeltet. Disse pletter er ikke i sig selv farlige, men de kan dække over tegn på små blødninger.

Derfor er det vigtigt, at du kontakter din behandler, hvis du oplever sådanne synsforandringer.

Diabetes medfører desuden en lidt større risiko for øjenbetændelse og hornhindebetændelse. Hvis øjet bliver rødt, og der kommer smerter i øjet, skal du straks kontakte din behandler.

Mund og tænder

Har du type 2-diabetes og et dårligt reguleret blodsukker, har du en øget risiko for huller i tænderne (caries) og for tandkødsbetændelse (paradentose).

Tandbørstning er det vigtigste for en god mundhygiejne. Man bør børste tænder med fluorholdig tandpasta to gange dagligt og også dagligt bruge tandtråd eller mellemrumsbørste.

Tandbørstning er ikke altid nok til at rense helt inde mellem dine tænder.

Tal derfor med tandklinikken om brug af tandtråd. Gå til tandundersøgelse mindst én gang om året og vær opmærksom på god tandhygiejne.

- Regelmæssige undersøgelser på tandklinikken er meget vigtige
- Det er nødvendigt at få lavet tandrensning, så tandsten og bakterier i tandkøds-lommerne bliver fjernet
- Symptomerne ved tandkødsbetændelse er blødning og ømhed ved både tandbørstning, og når man spiser
- Paradentose giver først symptomer, når tilstanden er meget langt fremskreden. det sker i form af løse tænder
- Blødning kan være et forvarsel om, at der er paradentose i optræk, og man bør derfor gå til tandlæge / tandklinikken

Behandling og samarbejde

Behandling og samarbejde

Med diagnosen type 2-diabetes er du langt bedre stillet end de mange, der har type 2-diabetes uden at vide det. Med et godt kendskab til behandlingen har du chancen for at passe godt på dit helbred. Du kan komme i relevant behandling og i samarbejde med dine behandlere gøre en aktiv indsats for et bedre helbred og for at undgå følgesygdomme.

Et godt samarbejde om din diabetes

Den person, der har størst indflydelse på din diabetes, er – dig selv. I jo højere grad du erkender, at du har fået en kronisk sygdom som følgesvend i dit liv, jo lettere vil du have ved at tage ansvaret for din sygdom.

Kort sagt handler det om opbygge en varig fornuftig livstil, og om tage imod tilbud om god medicinsk behandling, og følge regelmæssige kontroller af langtidsblodsukker, blodtryk og ikke mindst årlige undersøgelser for følgesygdomme.

Det er vigtigt, at du er ærlig og åben. Både over for dig selv og dine behandlere. Giv realistiske bud på, hvad du føler, du kan klare af livsstilsændringer og sig til, hvis der er forslag, du ikke kan være med til.

Fysisk aktivitet og fornuftig kost (og eventuelt vægttab, hvis du er overvægtig) er, uanset hvor længe du har haft diabetes, vigtige grundpiller i din behandling. Og det er alene dig, der kan arbejde med dette.

I det arbejde kan behandlere hjælpe og støtte, vejlede og undervise. De kan give dig den viden, du skal bruge – også om medicin og meget andet. Undervejs er det bedst, at du åbent fortæller, hvad du vil, kan og tror.

Det er også fint, hvis du viser, at du har forventninger til dine behandlere. Det er et signal om, at de også kan have større forventninger til, at du selv tager ansvar for din diabetes. Det er et godt fundament for jeres samarbejde.

Kontrol hos dine behandlere

Når du har type 2-diabetes, skal du gå jævnligt til kontrol. Kontrollerne hjælper dine behandlere til at finde frem til den rette behandling af netop din diabetes. Den rette behandling er med til at forhindre din diabetes i at forværres og kan være med til at undgå eller udskyde eventuelle følgesygdomme.

I skemaet kan du se, hvad du som minimum bør få tjekket og hvor ofte. Ofte ved behov.

Kontrol af	Frekvens
Langtidsblodsukker (hba1c)	Flere gange årligt
Blodtryk	Flere gange årligt
Vægt	Årligt
Tænder	Årlig
Fødder	Årligt
Nyrer (urinundersøgelse)	Årlig
Øjne	Hvert 2. år

Forbered dine kontroller

For at få mest muligt ud af konsultationerne hos din behandler er det vigtigt, at du og din behandler forbereder kontrollerne. Skriv for eksempel dine resultater og erfaringer ned i en lommebog eller målebog.

Hvis du er i tvivl om noget, eller hvis du opdager noget usædvanligt, som du ikke kan finde en forklaring på, så spørg din behandler ved næste besøg eller bestil tid til en konsultation med det samme.

Din journal

Din behandler fortæller dig, hvordan dine målinger og blodprøver skal læses og forstås. For eksempel hvad dit blodsukker og blodtryk samt eventuelle andre undersøgelser betyder for dig.

Din behandler vurderer din diabetes ud fra dine helbredsforhold og livssituation. Derfor kan man ikke sige, at der kun er én bestemt måde at undersøge mennesker med type 2-diabetes på.

Det kan være en god idé at tage et familiemedlem eller en bekendt med til konsultationen, da det kan være svært at huske alle informationerne. Det er samtidig en god idé at tage notater.

Langtidsblodsukker HbA1c

Det er vigtigt at holde øje med dit langtidsblodsukker. Langtidsblodsukkeret kaldes også HbA1c og er et udtryk for det gennemsnitlige glukoseniveau i blodet i de seneste ca. tre måneder. Det er en måling, der kun kan foretages med særligt måleudstyr hos din diabetes-behandler eller på et laboratorium.

Dit langtidsblodsukker (HbA1c) bør ikke overstige 48-58 mmol/mol (6,5-7,5 %).

hba1c mmol/mol måleværdier	Tidligere måleværdier hba1c %
31	5,0
42	6,0
48	6,5
53	7,0
58	7,5
64	8,0
75	9,0

Medicin, du kan støde på i behandlingen

Det er normalt, at type 2-diabetes medfører behandling med flere forskellige typer medicin. Det er derfor ikke usædvanligt at få flere typer piller mod diabetes.

Derfor er det vigtigt, at du følger din beholders anvisninger og tager alle de præparater, som bliver udskrevet til dig.

En vigtig ting er at vide, at selv om dine blodsukker- og blodtryksværdier er normale, findes diabetessygdommen stadig i kroppen og vil begynde at give symptomer, hvis du slækker på dine gode livsstilsvaner eller lader være med at tage din medicin.

Der kan være bivirkninger til al medicin. Hvis du oplever bivirkninger på grund af din medicin, skal du tale med din behandler om det.

Mål i diabetesbehandlingen

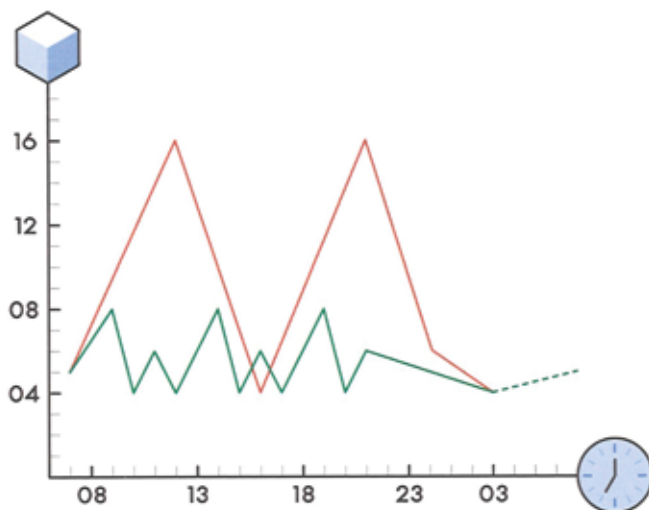
Mål i diabetesbehandlingen

Det er målet for din behandling at holde dit langtidsblodsukker og blodtryk så tæt på det normale som muligt. Formålet er at mindske risikoen for følgesygdomme.

Det er ikke altid muligt at nå de optimale behandlingsmål for en diabetesbehandling. Det handler nærmere om, at du arbejder med dine forskellige behandlingsmål i et stykke tid. Det er en god idé, at du sammen med din behandler sætter dig et mål, som du selv synes, du kan nå inden for et bestemt tidsrum.

Når du har type 2-diabetes, er det for det meste kun nødvendigt at måle dit blodsukker:

- hvis det er svært at regulere blodsukkeret med tabletter
- hvis du er i insulinbehandling



Sukkerindholdet i blodet svinger, men udsvingene bestemmes af måltidernes størrelse og sammensætning. Den grønne profil har mindst udsving og den røde profil viser sukkerindholdet på en person, der spiser to meget store måltider mad om dagen.

Måling af blodsukker – et klart billede af hverdagens blodsukker

Du kan dog også måle dit blodsukker for at blive klogere på, hvordan din krop reagerer på f.eks. mad og motion. Hvis din behandler beder dig om at måle dit blodsukker, så kan og vil det være et godt redskab, der kan hjælpe dig til at forstå og gennemskue, hvordan dit blodsukker "opfører sig" i løbet af dagen.

Hvis du bliver anbefalet hjemmemåling, er det vigtigt, at du udfører målingerne nøjagtigt som anvist. Du kan måle blodsukkeret ret nøjagtigt med et blodsukkermåleapparat. Apparatet viser et tal for dit blodsukker på en lille skærm, så du ved, hvad du har at holde dig til og planlægge ud fra.

Det er en god idé at notere dine blodsukkermålinger og andre undersøgelser, du selv foretager, ned i en diabetesdagbog, som du medbringer ved hver konsultation.

Insulinbehandlet type 2-diabetes

Insulinbehandling er en let og effektiv behandling af type 2-diabetes. Har du svært ved at styre blodsukkeret med tabletter, kost og motion bør insulinbehandling overvejes. Mange frygter insulinbehandling, selvom den rent faktisk forbedrer dine blod-sukkerværdier og dermed giver dig større fysisk velvære og sænker risikoen for følgesygdomme.

Vær opmærksom på, at der er visse ændringer i dine rettigheder, når du er insulinbehandlet – det gælder f.eks. kørekort og livsforsikring.



Insulinbehandling og dit blodsukker

Hvis du bliver sat i behandling med insulin, er det nødvendigt, at du selv, eller med hjælp fra andre, måler blodsukkeret, så du kan reagere på baggrund af resultaterne. Lavt blodsukker kan i værste fald føre til bevidstløshed, som kaldes insulinchok.

Ved højt blodsukker (over 22 mmol/mol) skal du altid kontakte din behandler. Højt blodsukker kan give umiddelbar utilpashed (tørst, tissetrang, træthed og synsændringer) og på sigt føre til følgesygdomme.

Insulinbehandlingen bliver tilpasset dig og dit behov

De fleste med type 2-diabetes kan nøjes med en eller to insulininjektioner i døgnet. Det er især yngre mennesker med type 2-diabetes og normalvægtige mennesker med type 2-diabetes, der ofte har brug for flere injektioner i døgnet for at være velregulerede.

Dit behov for insulin kan ændre sig

Tal med din behandler om, hvorvidt du selv skal sætte din insulinindosis op og ned efter behov. Det er lidt forskelligt og afhænger af det antal injektioner, du giver dig selv, mængden og typen af insulin.

Motion

Hvis du en dag motionerer mere end sædvanligt, kan det f.eks. være nødvendigt at nedsætte insulinindosis lidt og måske samtidig spise noget mere. Omvendt skal du tage mere insulin, hvis du en dag spiser mere, end du plejer.

Mad

Hvis du får enten insulin eller tabletter, må du helst ikke springe måltider over. Hvis du gør det, kan du risikere lavt blodsukker, da insulinet og tabletterne fortsætter med at sænke blodsukkeret, men nu på tom mave.

Infektioner med feber

Er du syg med feber, stiger dit behov for insulin ofte en del. Det er derfor vigtigt, at du måler dit blodsukker og tager mere insulin – eventuelt efter telefonisk samråd med din behandler/livsstilsambulatoriet

Stress

Hvis du i en længere periode er stresset eller udsat for psykiske belastninger, kan det godt øge dit behov for insulin. Det er vigtigt, at du i samarbejde med din behandler/livsstilsambulatoriet lærer at finde den rigtige insulinmængde i de forskellige situationer. Når du ændrer på din insulindosis, bør du måle dit blodsukker, så du er sikker på, at dine ændringer er korrekte.

Hvis du glemmer at tage din insulin

Selv mennesker, der har haft diabetes i mange år, kan glemme at tage deres insulin. Det kan være en hjælp med et lille kalenderkort eller lommebog, hvor du sætter et kryds, hver gang du har taget insulin.

Hvis du glemmer at tage din insulin, stiger dit blodsukker. Du vil muligvis mærke symptomer som tørst, hyppig vandladning, træthed og synsændringer. Symptomerne forsvinder, når du igen har tilstrækkelig med insulin i kroppen.

Er du sikker på, at du har glemt en injektion, bør du tage den, straks du bliver opmærksom på forglemmelsen. Du bør dog kontrollere, at dit blodsukker ikke er for lavt, inden du tager den glemte insulin. Kontakt evt. din behandler eller ambulatoriet. Kontrollér blodsukkeret efter et par timer.

Insulintyper

Din behandler vil foreslå det insulinpræparat, som du har bedst gavn af. I finder sammen en løsning ud fra netop din livssituation og dine blodsuktermålinger. Der findes hurtigtvirkende og langsomtvirkende insulintyper, samt blandinger heraf.

Insulintype	maksimal virkning	virkningsvarighed
Hurtigtvirkende insulin: Human eller analog	1-3 timer	3-5 timer
Langsomtvirkende insulin: Human eller analog	4-12 timer	24 timer
Blandingsinsulin: Human eller analog	2-3 timer	7-8 timer

Et godt og langt liv med diabetes

LivsstilsGruppen håber, at du med denne vejledning har fået et godt indblik i, hvad type 2-diabetes er, og hvordan du bedst lever med sygdommen.

Flere og flere lever med type 2-diabetes. Sygdommen opdages tidligere, og den behandles bedre end nogensinde før.

Derfor lever personer med diabetes også længere og bedre med sygdommen, end de nogensinde før har gjort.

Vi håber, du kan bruge denne vejledning til at få et godt og langt liv med diabetes.

LINKS

Find De 10 kostråd på www.amisut.gl eller bestil dem på www.peqqik.gl

Den danske Diabetesforenings hjemmeside: www.diabetes.dk

Hos Sundhedsvæsenet kan du rekvirere:

- DVD om Diabetes og insulin i Grønland
- DVD om Diabetes og fødder
- Skridttæller
- Livsstilshåndbogen