

Oqaatsit aallarniutit.....	2
Type 2-diabetes sunaava?.....	4
Aatsaat diabetes-eqalersoq	7
Diabetes-eqarluni inuulluarneq.....	11
Pujortarneq – ileqqoq ulorianartoq unitsiguk.....	13
Ulluinnarni eqeersimaartutut inuuneq.....	14
Peqqinnartunik nerigit - inuulluataarit	18
Tungusunnissaatit.....	23
Oqimaassutsit nakkutigiuk.....	24
Illit timit diabetes-ilu	26
Aammi sukkoq.....	29
Aap naqitsinera.....	31
Kolesterol.....	32
Diabetes-eqarnermi nappaatit nassatarisat	33
Uummat aallu kaaviaarnera	35
Isikkat sianiutillu	36
Atoqatigiinnikkut ajornartorsiornerit.....	39
Nikallunganeq.....	42
Tartut	43
Isit	45
Qaneq kigutillu.....	48
Katsorsarneqarneq suleqatigiinnerlu.....	49
Diabetes-imut katsorsaannermut anguniakkat	53

Oqaatsit aallarniutit

Napparsimasumut ilitsersuusialq!

Napparsimasumut ilitsersuusialq una atorlugu illit type 2-diabetes-eqartoq ilisimasaqarluarnerulernissat anguniagaavoq.

Ilitsersuusialq peqqinnissaqarfimmit paasissutissanik tunineqarninnut tapiliussatut atugassiatut eqqarsaataavoq. Illit type 2-diabetes-eqqammersumut aammalu ukiorpassuarni type2-diabetes-ersimasumut naleqqussagaavoq.

Ilitsersuut atuarneratigut nappaatit pillugu sukumiisumik ilisimaqarlualissaatit. Nerisavit allanngortinneratigut ulluinnarnilu eqeersimaartumik inuunikkut nappaat qanoq annikinnerpaaffimminiitinnissaa ilisimasaqarfignissavat.

Nappaat pillugu ilisimasaqarluarnikkut qanorlu periuseqarneranik ilikkagaqarnikkut illit atavartumik nappaateqarnerit qanoq akuerinerunissaanut periusissaqalissaatit.

Nappaat akueralugu qanoq innera isigineratigut inuunerpillu ilassarileraa akuersaarnikkut ilinniarsimasut katsorsaasut peqatigalugit imminut paarilluarnerulersinnaavutit aammalu inuunerit.

Nappaat sukorneq type 2-diabetes-eqaleqqammerpit?

Type 2 diabetes-imi nappaateqarnerit paasitinneqaaqqammersimaguit immikkoortoq "Diabetes-imi nappaateqaleqqammersoq" aallarniutigalugu atuassagit innersuusutigissavarput.

Type 2-mik nappaateqarnermik misilittagaqareersoq

Nappaateqartumut ilitsersuut ima suliarineqarpoq, illit nammineq toqqortarisinnaassallugu, pisariaqarfianilu qupperarsinnaassallugu. Taamaamat illit sivirusumi diabetes-eqarsimasoq aamma quppersagaq iluaqutigisinnaalluarp.

Inuunermi ileqqorisani allannguinnissanut isumassarsiffissaq

"Ulluinnarni eqeersimaarneq" immikkoortumi inuunermi ileqqorisani allannguinnissamut isumassarsiffissat nassaarisinnaavutit aammalu "Peqqinnartunik nerineq-inuunerissaarit"-mi. Tamatuma saniatigut aamma saniffallannissamut pujortartarunnaarnissamut aamma atuagassat nassaarisinnaavatitaaq.

Timit sukkornerlu

Immikkoortoq timit sukkornerlu nappaat nassuiassavaa nappaatillu timinnut qanoq sunniteqarnera pillugu immikkoortuuvoq. Nerisavit timinnit qanoq arrortinneqartarneri pillugit, aammalu nappaatip arrortitsinerit qanoq akornusersortarnerai pillugit atuarsinnaavattaq. Insulin aammalu aammi sukkoqassutsit assigisaallu pillugit atuarsinnaavat.

Nappaatip kingunerisaanik nappaatit nassatarisaat

Nappaatip kingunerisaanik nappaatit allat pillugit immikkoortumi sukkornerup kingunipilorisinnasai atuarsinnaavat. Qanoq sivistigisumik diabetes-eqarsimanerit najoqqutaralugu nappaatip kingunerisaanik allanik nappaateqalersinnaanerni apeqquatasarmat qanoq sukkornerit nakkutigilluarneqartiginersoq. Immikkoortumi pineqartumi sukkornerup kingunipilorisinnaasaannut pinaveersaartitsiniarneq imaluunniit qanoq illit taakku kinguartinneqarsinnaanerannut eqqumaffigisassat paasisutissat pineqassapput.

Katsorsarneqarneq

Katsorsaasunni misissortinnissannut ilisimasaqarlualerit. Immikkoortumi atuarsinnaavatit sunik katsorsaatiniq neqeroorfigineqarnissat periarfissaqarnerisoq. Immikkoortumi atuarsinnaavat misissortinnerit suut qanorlu akulikitsigisumik ingerlattariaqarneritit. Immikkoortumi pineqartumittaaq nakorsaatinut tunngasunik ilisimasassanik imaqarpoq. Immikkut paasisutissanik inunnut type 2 diabetes-ertunut insulin-imik katsorsarneqartunut, paasisutissanik immikkut imaqarpoq.

Atuarluarina!

Type 2-diabetes sunaava?

Type 2 diabetes sunaava?

Diabetes tassaavoq nappaat ataavartuusoq, meeqqat inersimasullu pigilersinnaasaat, pualasuujuppata saluttuuppataluunniit. Type 2-diabetes diabetes-iuvoq atugaanerpaaq. Siusinnerusukkut utoqqaat diabetes-ianik taaneqartarpoq, utoqqaanerusut eqqugaasarsimmata. Ullumikkut taaguut taanna naapertuutinnigilaq, type 2-diabetes inuusunnerit aamma eqqortarmagu.

Kingornunneqarsinnaassusia imaluunniit inuunermi ileqqorisat

Amerlasuutigut marluullutik ataqatigiittarput, kingornunneqarsinnaasuvoq aammalu inuunermi ileqqut peqquataaqataallutik type 2-diabetes nappaatigilerneqartarpoq. Illit type 2-diabetesersimaguit, ilaquttatit qaninnerpaat misissortinneqarnissaat paasissutissiissutigissavat. Kingornunneqarsinnaassusia annertungaatsiarmat.

Type 2-diabetes kingornunneqarsinnaasuugaluarluni, amerlasuutigut nerisaqangaatsiarnerup aammalu issialluni suliaqartarnerit/uninnggaannarpallaartarneq peqquataaqataallutik nappaat atugaalertarpoq. "Inuunermik pissutsiniit nappaat"-eqarnermik taaguuserneqarnera inummut ataasiakkaanut toqqartaarinerunnigilaq, kisiannili inuunermik ingerlatsinitsinnik periuserisagut ajornartorsiuteqarfiusut tikkuussissutaanerulluni.

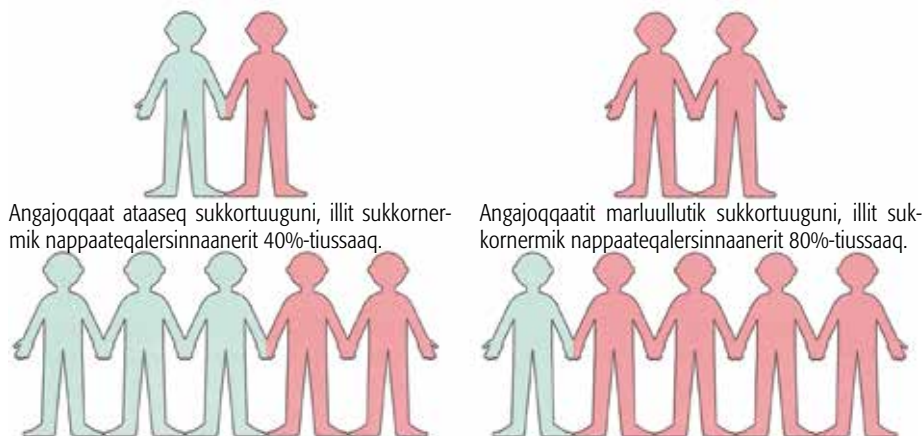
Nappaat kingornunnissaanut qanissinnaavutit nappaatigilernaguli. Inullu saluttoq peqqissumik inuunermik ingerlatsinermik inooriaaseqartoq, aamma type 2-diabetes pigilersinnaavaa kingornuttagaaneramik sakkortuumik sananeqaamminiittoqarpat.

Amerlasuut type 2-diabetes-eqalersartut pualavallaartuusarput – tamatiguunngilarli.

Nappaateqalersartut missingerlugu 15 %-ii nalinginnaasumik oqimaassuseqartarput.

Type 2 diabetes pillugu annikitsumik?

Nerisatit timinni nukissanngorlugit arrortinneqartarput. Timippit nerisatit sukkuunngortillugit arrortinnerisigut ilaatigut tamanna pisarpoq, aammilu sukkoq ingerlaartinneqartarluni (sukkut pineqartut kulhydrat-init arrortinneqartarpoq, sukkoq nerisat pineqarnanili). Insulin sukkoq nukissatut aammiit peerlugu timimut (timip cellianut) ingerlateqqittarjaa.



Inunni type 2-diabetes-eqartuni timip insulin-i atorluarsinnaasangilaa, immaqalu insulin-iliornera naammaginarunnaartunnorsimalluni. Taamaasilluni aammi sukkut arrortinneqaratik uninngaannalersarput, nukinngortinneqaratillu aammi sukkoq annertuvallaalersittarlugu.

Type 2-diabetes-eqalersimanermik ersiutit

Aammi sukkumik akoqarpallaalesimanermik takussutissatut type 2-diabetes-eqalersimanermik ersiutaasarput. Takussutissat sakkukitsunnguusarput piffissallu siviisuup iluani takussutissat sakkortusiartuinnartarlutik. Ilaatigut suunnginnerusutut ajuutitit nalinginnaasutut misinnartinneqarlutik paatsoorneqarsinnaasarlutik.

Takussutissat tulliuuttuusinnaapput:

- Qilalerneq
- Quikulaneq
- Ungillerineq
- Amermi ameraasanilu aseruuttoorneq
- Meriannunerit
- Qasusarnerit
- Malussarissutikkut akornuteqarfeqarneri
- Isiginiarnikkut akornuteqarfeqarneri
- Ikinik mamisitsinaveersitsisarnerit
- Peqqissutsimik nalinginnaasumit peqqinnginnerunermik misiginerit

Type 2-diabetes ajorunnaarsinneqarsinnaava?

Suli maannamut type 2-diabetes ajorunnaarsinneqarsinnaangilaq. Nappaat pigilersimagukulu inuunerpit sinnera nappaatigissavat. Nerisaqarnerilli timersortarnerillu aqqutigalugit

nappaatip malunniutai ukiut arlariit takussutissaqanngitsissinnaavatit. Nappaallu piaartumik paasineqarpat, sukkanerusumik katsorsarneqalernikkut nappaatip kingunerisaanik nappaatit allat pigilernissai kinguarsarsinnaavatit imaluunniit pinngitsoortissinnaavatit.

Nappaatip kingunerisaanik nappaatit allat pigilersinnaasat ilaatigut nissuni isikkanilu anniartarnerit ikillu maminnaveertarneri pisinnaasarput. Piffissap ingerlanerani uummatikkut taqqakkullu nappaatinik pilersoqarsinnaavoq imaluunniit isinik tartunillu ajornartorsiortarnerit pilersinnaapput.

Type 2-diabetes-eqarnermi nappaatinik allanik pilersoqannginnissaa ilaatigut pinaveersimattissinnaavat timimik aalatitsilluartarnikkut nerisatigullu isumatusaartumik nerisaqarnikkut, aammalu nakorsaatink neqeeroorutaasunik atoqquneqartunik atuinikkut. Tamatumani sarniatigut pujortartannginneq pingaaruteqarpoq aammalu oqimaallivallaannginnissaq nakkutigineqarnerisigut.

Aatsaat diabetes-eqalersoq

Aatsaat diabetes-eqalersoq

Aatsaat type 2-diabetes-eqaqqaalernermi pingaaruteqarpoq ulluinnarni inuunerit sukumii-sumik eqqarsaatiginissaa. Diabetes tammarnavianngilaq pigilereersimagukku. Inuunerpit sinnera nappaatigissavat – inuunermi toqqammavissaq nutaaq, inuunerpit sinnerani ingiaqatissat nutaaq.

Diabetes-eqarsinnaavutit nappaatigalugu ukiorpassuarnilu nappaatigisat nalullugu malugisimanagulu. Taamaammat inunnt amerlaqisunit diabetes-eqarnermik nappaateqalersimanimik paasitinneqarneq tupannartorujussuusinnaavoq, nappaateqarnermillu paasitinneqa-reeraluarluni akueriuminaassinnaasarluni.

Inuunerpillu sinnera nappaat aqqeqqissinnaanngitsoq pigilersimanera pillugu piffissami sivittajaami akueriniaqqaassagaluarukkuluunniit ulluinnarni nalinginnaasumik inuunerit ateqqilertornerussavat, nappaat akuersaarukku, imminullu paariguit. Inuuninni ulluinnarnilu inuuninni periutsit pillugit piffissami qaninnermi ungasinnerusumilu aalajangiussatit pisariaqartut inississornissaat uani pineqarpoq – aalajangiussatillu attallugit tunaartaralugit inuunerit ingerlannissaa. Taama iliornikkut diabetes-eqarlutit inuunermik ingerlatsilernissat nappaateqarnerillu inooqatigilluarnissaanut aqqutissaq aallarnisarlualereersimassavat.

Avatangiisitit peqataatikkitt

Qanigisatit qaninnerit - ilaqqut ikingutit suleqatillu – diabetes-eqarnerit pillugu ammasumik oqaluttuutikkitt, periarfissillugillu ilinnut qanoq pingaaruteqartiginersoq nerissanut, timimik aalatitsineruleneq, pujortartarneq imigassartornerlu pillugit nutaamik periuseqaler-nerit. Imaassinnaavoq qanigisannut paasiuminaassinnaassasoq inuuninni pingaaruteqartunik aalajangiisimanerit pillugu. Kisianni peqqissuuginnarnissat anguniarluguli pingaaruteqarpoq illit diabetes-eqarnerit pillugu oqaluttuarnissaq aalajangiussatillu pillugit oqaluttuarnissat. Illit inuuninni allannguutigisatit oqinnerulissapput diabetes-eqarnermik nappaateqartutut ilaqqut-tavit ikingutivillu toqqartariaqakkanni allannguutinik ikorfartorpatsit. Diabetes-emik nap-paateqartutut inuunermik toqqaanissat, nalinginnaasumik peqqissumik inuuneqarnissamik innersuussutigineqartartunit allaanerungaangillat.

Inuunermi ileqqorisat peqqutigalugit nappaat

Nappaateqartut ilaasa nappaateqalernertik nammineq pisuussutigalugu misigilersarput.

Inuunermili ileqqorisat pequtigalugit nappaat-mik taaguusersuineq inummut ataasiakkaanut toqqartuinerunngilaq. Qangarsuaaniilli timi atorlugu eqeersimaartumik inuuneqarnis-sarput timitta sananeqaataaneereersuvoq, nerisallu suliareqqarneqanngitsut pinngortita-miit tигunerinit taamaatiinnarlugit nerinissanut timerput sananeqaateqarpoq, ullumikkulli uninngaannarluta inuuneqarnerput nerisassallu kaloria-qarluartut nerisarinissaat nalingin-naasuulersimavoq.

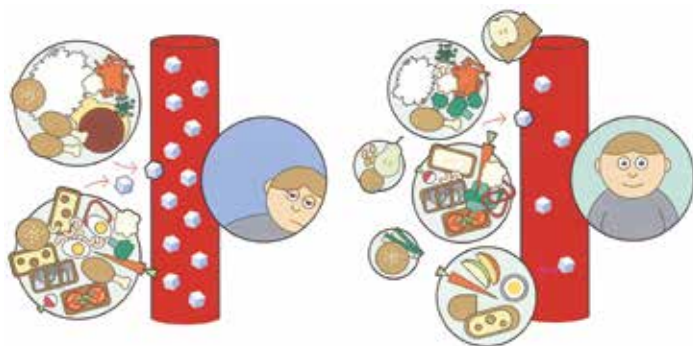
Oqimaaqatigiissumik inuuneqarneq

Pingaaruteqarpoq ulluinnarni ullut tamaasa nerisaqarnikkut alassarittarnikkullu naapertuuttu-mik inuunissat – diabetes-eqarninni tassa aqutissat siumukarfissaq. Nukissaqarnerulissaatit, aannilu sukkuq annertussusaanut peqqinnartumik inuunerpit ikorfartussavaatit, tamatumani aamma aappit naqitsinerata qaffassisusaa. Tulliuttuni diabetes-eqarnernut oqimaaqatigis-sakkamik inuunerpit ingerlannissanut periusissatit ajornaatsut ataasiakkaallu pingaarute-qaqisulli allannguutissat aqutigalugit ingerlanissannut ilitsersuutit atuarsinnaavatit.

Ullut tamaasa timit aalatiguk

Ullormut akunneq ataaseq timit aalatittarnissaa nerisaqarnikkut – timersornikkullu siunner-suisoqatigiit innersuussuteqarput. Ullormut allornerit 10.000-iupput. Allornernut kisitsissu-mik peqqinnissaqarfimmit pisinnaavutit, taannalu atorlugu alassarinnerpit annertussusaa nakkutigisinnaallugu. Aappit kaaviaarneranut aamma pingaaruteqarpoq timikkut aalanernik anertikkartarnissat.

Aalasarnissat sungiusimavallaanngikkukku aallarniutigalugu skuunik pisuutikkuminartunik pisillutillu atisanik attuumavallaanngitsunik pisigina. Atisat iluaalliortitsinnginnissaat pingaa-ruteqarpoq kiisalu skuut pitsaasumik ikorfartuilluartumillu aloqarnissaat pingaarpoq.



Diabetes-eqaruvit innersuussutigaarput:

- Eqqarsaatigisassagit suut qanorlu annertutigisut oqqannut tamussiuttarnerlugit

Pisiniarnermut ilitsersuut

Pisiniarnermut ilitsersuutip peqqinnarnerusunik nioqqutissanik pisisarnissannut najoqqutarisinnaavat. Nioqqutissiap kisitsisital misissortakkit Livsstilshåndbogimilu paasisutissat amerlanerusut takukkit

Pisiniarnermut ilitsersuutip ikiussavaatit peqqinnarnerusunik pisiarsinnaanissannut siunnersorlutit suut qinertuataarsinnaaneritit pillugit.

PISINIARNERMUT ILITSERSUUT

– Pisiassat allattorsimaffianni pisiassappit normua nassaariuk

www.paarisa.gl

100 g-mut imaa	Kostfibre	Orsoq	Sukkut
Iffiaq aamma iffiaq qaortoq	minnerpaamik 5 g	annerpaamik 7 g	annerpaamik 5 g
Knækbrødit	minnerpaamik 6 g	annerpaamik 7 g	annerpaamik 5 g
Ullaakkorsiutit	minnerpaamik 6 g	annerpaamik 7 g	annerpaamik 10 g
Immuk ass. immuit mamarsaaserneqanngitsut (ass. yoghurt naturel)		annerpaamik 1,5 g	
Immuit mamarsaasikkat (ass. yoghurt paamatalik)		annerpaamik 1,5 g	annerpaamik 9 g
Immussuaq, skæreost		annerpaamik 17 g (30+)	
Immussuaq, nutaaq, tarngutaasartoq		annerpaamik 5 g	
Neqi aamma qallersuutissat		annerpaamik 10 g orsoq (10 %)	annerpaamik 5 g
Naatsiaat assigiinngitsut		annerpaamik 5 g	annerpaamik 1 g
Kineqqaatissat (dressingit), miserassat, salaatillu qallersuutissanootut		annerpaamik 5 g	

Nikallulissagalaruit

Diabetes-eqarlutik inuit ilisimatinneqaraangamik assigiinngitsorujussuarmik qisuariartarput. Ilaasa soorunami tusagartik tuparujussuaatigisarpaat, qanorlu iliuusissaminnik nalornilertarlutik. Allalli naleqqussarnissartik erngertumik aqqisuuttarpaat naleqqussarlutik. Qisuariaateqartarnerit eqqunngitsoqaratillu ajunnginerusoqanngillat.

Aallaqqaammuit inuunerup sinnerani nappaateqarnissap tusarliunneqarnera akueriuminaas-sinnaavoq, ulluinnarni nappaatigisap ersiutai malugisarsimangikkaanni.

Qisuariaataasartoq nalinginnaakkajunnerusarpoq, ajoquteqanngilangamik qisuariarluni tusakanik akuersaaruminaatitsineq, aakkut sukkup qaffallatsiaaaginnarsimaneramik eqqarsarsinnaaneq aammalu diabetes-innginnermik eqqarsarneq. Piffissap ingerlaneranili amerlanerit nappaat akueralugulu iliuusissanik inuunermi eqeersimaartumik allannguissanik aallarniisarput, tamatumani nappaat aqulluarneqarnerani aqcutissaasut.

Inuunerulli sinnera nappaatigilikkat inooqataaffiugiuminaassinnaasarput, ullut tamakkiallugit ukioq naallugu inuunerup sinnera atugassaq. Inuuninni annertuumik initussaaq nappaatit, ulluinnarnilu unammillernarsinnaasunik piunasaqaatitaqarlunilu nutaanik unammilligassanik nassataqassaaq. Siunissarlu amerlasuut ernumassuteqarfigisarlugu.

Ilisimavarpullumi aamma nikallunganermik atugaqalernissaq qaninnerulersartoq diabetes-eqarnermik nappaateqarnikkut. Nikallunganerit ersiuteqarsinnaasarput qasunermik, nukissaa-leqinermik, nuannaassaqaannginnermik aammalu iliuusissaaruttutut imaluunniit tunniutiinnaqqajaasutut qisuariaateqarnikkut. Taama misigiguit katsorsaasumik oqaloqateqarnissat isumatusaarnerussaaq. Ilaquttannik ingiaqateqarlutit oqaloqatiginnikkartorsinnaalluarputit, tapersorsorluarsinnaanerulerniassammatsit peqataatinneqarnerulerniassammatalu.

Diabetes-eqarluni inuulluarneq

Diabetes-eqarluni inuulluarneq

Diabetes-eqarlutit inuulluassaguit imminut paarinissat pingaaruteqarpoq.

*Nakorsaatitit atuinnarnerisa saniatigut, eqqumaffigissavatit tulliuuttut:
pujortartannginneq – timimik aalatitsilluarterneq
– isumatusaartumik nerisaqartarneq*

Inuunermik allannguinerit alloriarnerit ataasiakkaarlugit

Ullormiit ullormut inooriaatsimik allannguinerit ajornakusoorsinnaavoq. Alloriarnerit anni-kitsukkaarlugit allannguinerit ilaasa iluarinerusarpaat, allalli ullormiit ullormut inuunermik periutsinillu iliuuserisartakkanillu allannguilluinnerneq aqputigerusunnerusarlugu..

Ulluinnarni ileqqutit ilisimaarikkit

Ulluinnarni ileqqutit ilisimaarinissaat diabetes-eqarninni pingaaruteqarpoq. Peqqinnartunik assigiinngiaartunillu nerisaqarpit? Imaluunniit aaqiissutissanut inissaqartitsivit? Ullormut qanoq aalatigisarpit?

Ileqqutit ullorsiuteqarnikkut aqussinnaalikkit

Ileqqutit aqussinnaalerniarlugit ullorsiuteqarnissat misilissinnaavat. Sunik nerisarnarlutit allattorsinnaavatit, qanoq ilinerani nerisarnarlutit, qanoq ilinerani qanorlu aalasarnarlutit assersuutigalugit allattorsinnaavatit. Immaqa ullut tamaviisa allattuerusussinnaavutit. Immaqa sapaatip akunneranut ataasiarlutit. Immaqa ataasiakkaaginnartigut. Pingaarnerpaavoq qanoq inuuneqarnerlutit nammineq takunnissinnaalernissat.

Illit nammineq Ileqqutit aqunnissaanut tamakkerlugu isigisinnaaneruler-nerniarlugu ullorsiutit iluaqutigisinnaalluarpatit aammalu katsorsaasunnut nassartarlugit iluaqutaasinnaavoq. Ataatsimoorlusi eqqartorsinnaavasi suut periutsit ileqqullu luaqutigineritit suullu allangortinnissaanut piffissaaner-sut.

Inuunermik ingerlatsinerni allannguutissanik isumassarsiorfissaqqipput "Inuunermik ingerlatsinissamik atuagassiaaraq – Livsstilshåndbogen".



Ulluinnarni EQQUAFFISSAT...

- *NERINERMI PERIUTSIT:*

sunik nerisaqarnerlutit, qanoq annertutigisut qanorlu ilinerani nerisarnerlutit

- *IMERTARNITIT:*

sunik imigaqarpit, qanoq annertutigisoq sumi qanorlu ilinerani

- *TIMIGISSARTARNERIT:*

sumi timit aalatittarpiuk, qanoq akulikitsigisumik qanorlu ilinerani

Ullorsitinni aamma allattorluarsinnaavatit assersuutigalugu:

- qanoq annertutigisumik pujortartarnerlutit

- suut nuannaassutigilertarnerlugit

- suut kajumissuseqartilertarpaatsit

- suut ajornarpat

- suut isumakuluutigaagit

- suut iluatsippat

- suut iluatsinngillat

Pujortarneq – ileqqoq ulorianartoq unitsiguk

Pujortarneq – ileqqoq ulorianartoq unitsiguk

Pujortartarunnaarnissamut pissutissaqqissorpasuppuput. Diabetes-eqartumullu ilinnut suli pissutissat amerlanerullutik. Inuit diabetes-ertut diabetes-eqanngitsuniit taqqatigut qerattar-toornissamut tartukkullu nappaateqalernissamik eqqugaanerusarput.

Pujortartarnerup uummatikkut taqqamik milittoornissamut qaratsakkullu naviallerneq an-nertusisittarpaa. Diabetes-eqalernerullu taqqamik milittoornissamut navialalerfimmiiinneru-lersitsisarnera eqqarsaatigissagaanni pujortartarneq diabetes-eqarluni ulorianaateqartorujus-suanngartarpoq.

Diabetes-eqartunut pujortartarneq arlariaammik navianarnerusarpoq pujortartanngilluinnar-nissarlu innersuunneqarluni.

Pujortarunnaarnissaq pujortarunnaarnissamik kissaateqarnermik aallartittarpoq

Pujortarunnaarnissannut periusissat arlariupput. Pingaarnerpaavorli pujortarunnaarnissamik kissaateqavinnissat – pujortarunnaarnissamillu kissaateqarnerit piviusunngortinnissaa.

Amerlanerit pujortarunnaarsinnaasarpuput kissaateqarnerat piumassusaallu annertuppat. Pu-jortarunnaarniarnermilu iluaqutigineqarsinnaasut ilaatigut nikotintyggegummi-t,-plaster-it tipitittakkat imaluunniit pinngitsuuisinnaajunnaarsaatit iluaqutigalugit atorneqarsinnaapput.

Pujortarunnaarnissamut periusissat pitsaasut atugassaqqissullu

“Inuunermik ingerlatsinissamik atuagassiaaraq”, “Livsstilshåndbogen”-imi pujortarunnaar-nissamut tunngasoq atuaruk.



Ulluinnarni eqeersimaartumik inuuneq

Type 2-diabetes-eqaruvit pingaaruteqarpoq ulluinnarni eqeersimaartumik inuunerit ingerlannissaa. Aalernerit suulluunniit iluaqutigissavatit, aappit tillerneranik qaffatsisinnaasut suulluunniit, anertikkarnartut, diabetes-eqaruvit imaluunniit diabetes-eqanngikkalaruit.

Type 2 diabetes-eqarnernik ilisimatinneqaqqammeruvit imaluunniit ukiorpassuit nappaatige-reersimagukkuluunniit.

Imaalluarsinnaavoq ulluinnarni eqeersimaartumik aalassarereersutit, anertikkartarlutilu, kiaguttarlutit. Ajunngilluinnarpoq. Timimik eqeersimaartumik atuinerit ajunngitsorpasuaqarpoq. Pualavallaarluni timigissartarlunili peqqinnarneruvoq oqimaassutsimiifissamiinneq timigisartannginnermiit.

Sooq timit aalatilluartassaviuk?

Timip aalatinnera siullertut aappit sukkuanut iluaqutaassaaq, aappillu naqitsineranut. Sukkumik nukiit timip tigooqqaasinnaassusianik ikiussavat timippit aalatittarneratigut, aammilu sukkoqassutsit appartissallugu. Taama iliornikkut nukkiortitsinerit aappit kaaviaarneranut nukinnut saarnnginnullu peqqinnarluni.

Aalajangersimasumik timimik aalatitsisarnerit timitta insuliinimi atulluarsinnaanerannut iluaqutaasarpog, aammalu type 2-diabetes-eqarnermi nappaatit allat nassatarineqartartunik upalungaarsimatitseqataasarluni.

Timimik aalatitsilluartaruit timimiittumik nukissanik atuisarputit. Imaappog nerisatit annertusinnngikkikkat aalasarnerit saniffallaatigissavat.

Ulluinnarni eqeersimaartumik inuuneq

Aalasarnerit ukutigut iluaqutaaffeqarpoq:

- Aanni sukkumut aappillu naqitsineranut
- Nappaatit allat nassatarineqartartunik upalungaarsimatitsineq
- Timikkut eqqarsartaatsikkullu iluarusunnernik qaffasaatassaaq
- Insulin-ip sunniuteqarluarnissaanik iluaqutaassaaq, timippit aanniittoq sukkoq tigoqqarluarsinnaanerulersillugu
- Nerisatit allanngortinnerinut ilanngullugu aalaneruleruit sanigornissannut iluaqutaassaaq
- Sinittarninnut nerisavillu arortinnerannut iluaqutassaaq
- Uppakajaarnissamut nikallungalernissamut annilaangalernissamullu pinaveersaartitsissaaq
- Nukinik pilersitsissaaq
- Ummatiginnarpoq
- Saarngit nukittorsarneqassapput
- Nererusussutsikkut iluaqutaassaaq

Pualavallaarpit?

Inuit type 2-diabetes-ertut akornani inuit 85%-ii oqimaappallaartarput. Pualavallaaruit, katsorsaasuvit diabetes-eqarnerit nakkutigilluarnerulernissaanut timikkut eqeersimaarnerulernissat innersuussutigereersimassavaa. Nerisatigut allannguinerit timimik atuinerulernerimik ataatsikkut allannguiguit, sanigorsinnaavutit. Sanigoruit timit assoroortinnginnerussavat, insuliinilu timimiittoq pitsaaneruseqarsinnaalluni.

Nalinginnaasumik oqimaassuseqaruit?

Nalinginnaasumik oqimaassuseqaruit, ulluinnarni timikkut eqeersimaarlutillu pingaaruteqarpoq oqimaassusit tigungmiinnarniarnissaa. Pingaaruteqarportaaq ulluinnarni timikkut eqeersimaartumik aalajuarnissat, nukitit pigiinnarniassagukkit qasujaannerillu pitsanngorsasagukku. Aalanerulernerpit insulin-ip timimut sunniutaa sulii ajuunnginneruseqarsimik iluaqutaalersissavaa.

Ima aallareriassaatit – ingerlatiinnarlugulu

Aalasarnissat inuuninni sungiusimasimangikkukku immikkut ittumik iliuuseqaaqarlutit

Ulluinnarni eqeersimaartumik inuuneq

aallarnisarnissat soorunami pisariaqassaaq – ingerlatiinassagakkulu. Perusitoqqat ilaanni nutaamik periuseqalernissaniit nukittunerusarmata.

Timippit aalatitarnissaanut sungiusaruk

Kigaatsunnguamik aallarnisarnissaaq isumatusaarneruvoq. Aalanerulernissamik timit sungiusitinnissaanut aqutissaqqippoq, akornusinnginnerussaaitillu. Pisuttualaartarnernik aallarnisaateqarit, kigaatsumik annertusiartortikkitt ajornassusaalu annertusiartuaartillugit. Bussertarsimaguit annertuumik, niuffissat ataatsimik sioqqullugu niusinnaavutit. Aqutigisartakkatit majuartarfikkoorfinnik qummukajaanik imaluunniit nikerartunik aqquserngitigoorfissanik taarseraatsissinnaavatit. Allornernik kisitsissut kajumissaataalluarsinnaavoq.

Innersuussutigineqartut ullut tamaasa ullormut minutsit minnerpaamik 60-it timinnik aalatit-sisarnissat anguniarnissaa siunniuteqqaaruk. Anguniakkavit qaammatit arlalissuarnik siviutigisumik anguniarnissaa pisariaqassagaluarpalluunniit siunniuteqqaaruk.

Timinnik aalatitsineq siungiusimanngikkukku, aallarniutigiuk 5-10 minutsit aalatitseqqaartalernikkut, akornusinnginnissat anguniarlugu. Tamatumani kingorna arriitsunnguamik timit aalatinneruleriartortissinnaavat.

Aallaqqaammut qasusassaait sanneqqasarlutillu. Pissusissamisoorput taakkua, nalinginnaasumik aalasarinnit aalanerusalersimaguit. Anertikkarlutillu uummatit kassualaarnerulernera nalinginnaasuulluinnarportaaq. Eqqaamalluguli timit tusarnaassagaku, unikaallagit imaluunniit avatinnik annialissaguit timersuutigisat unitsissavat.

Illit sorusuppit?

Pingaaruteqarpoq paasissallugu ilinnut aalanerulernissannut suna pitsaanerunersoq, kajumissuseq ilinningaanniissaaq. Siunnerfigiliiguillu illit nammineq angorusutannik, sungiusarnerit nuannernerullunilu isumaqarnerulissaaq.

Timigissaqatissarsigit

Timigissarnissamat allanik isumaqatigiissuteqarfeqaruit timigissarnerit ingerlattarnissai eqquusinneqassasut ilimanaateqarnerusarpoq.

Ulluinnarni eqeersimaartumik inuuneq

Ulluinnarni aalanerulernerit tamarmik iluaqutaasarput

Timersornerulernissannut timersoqatigiinnut ilannguteqqissaarnissat pisariaqarnerpaajunn-gilaq, imaluunnit timigissartarfimmut fitnesscenterimut. Timimik atuiffiusinnaalluarpoq ul-luinnarni inuunerit nutaanik periutsinik eqquassinilu.

Ulluinnarni periarfissanik ulikkaarputit

- Qimmeqanngikkaluaruilluunniit qimmeq ullormut pisuttuaattarukk
- Qitittarit radiomi nipilersuutit tusaatillugit
- Eqqiaagit
- Arsarneq
- Majuartarfiit toqqakkit
- Sikkilerit biilernak
- Bussinit niuffissannit niujaarnerullutit aqqutissaq kingulleq pisuguk
- Oqarasuaammik oqaluussininni issiaannarnak pisorujoorit
- Naatsiivilerigit
- Atoqateqarit

Timigissarnerusaruit

Immaqa timigissarneq sungiusimavat? Imaluunniit type 2-diabetes-erlutit paasitneqar-nerpit kingorna aallarnisarpit timigissarnermillu misilittagaqarlualersimallutit? Taava sungiu-sartarnerit eqqarsaatigilluarnissaa isumatusaarneruvoq.

Aap kaaviarneranut nukkassarluamerlu sungiusaatigineri akuleriisikkukkit pitsaviussaaq, up-pinnaveersaarnissamut eqaallisarnissamillu aamma ilasiguit. Taama iliornikkut timit tamaat atorluassavat timillu artorsippallaassanagu.

Pualavallaaruit timigissarneq seeqqunnik artorsitsivallaanngitsumik toqqaaguit isumatusaar-nerusaaq. Pisunneq, sikkilerneq imaluunniit nalunneq periarfissaappat.

Eqqissimasumik aallarnisarit timillu tusarnaarlugu. Katsorsaasut nalornissuteqarutit oqa-loqatigiuk.

Peqqinnartunik nerigit - inuulluataarit

Peqqinnartunik nerigit - inuulluataarit

Nerisassat imigassallu ulluinnarni inuunermi annertuumik isumaqartarput, pitsaasuusutullu isigineqartarlutik.

Diabetes-eqartutit paasinarsippat, ullumikkut ulluinnarni ingerlatsinerit tamakkerlugu allangortittariaqarnerannik apeqqutissanik nassataqarsinnaavoq. Tunngaviusumik nerisassat suulluunniit nerisinnaavatit apequtaavorli annertussusat qanorli akulikitsigisumik nerineq.

Eqqaamasassat amerlaqaat, aqunniagassallu, ulluinnarnilu taamaattussaannartut ileqqorilernissaanut iliuusissanik pisariaqarfiusarpoq allannguinnissat. Ilaasa allannguutissamininnguit kisiisa pisariaqartittarpaat, nerisassat timigissarneq nakorsaatornerlu ataqatigiisinnissaanut. Allalli peruserisimasanik allannguilluinnaaqaarfigisariaqartarpaat.

Orsoq pillugu ilisimasariaqakkat

Neqit orsuusut qallersukkallu orsuusuni orsoqartarpoq, orsorlu sumi tamaaniippoq, immuit kimittunerit, immussuaq, punneq, margarine, madolie, qaqqortarissat, chips-it chokolade-tit kaagillu. Nerisassat mamarisanni orsukinnersiuillutit nerisarit.

Pingaaruteqarpoq uumasut orsuunit orsoq (mættet fedtstof) uummatikkut taqqakkullu nappaateqalernissamut navialalersitsisoq atornera annikilliiffiginissaa. Pualavallaaruit aamma pingaaruteqarpoq plantefedt atornera annikilliiffiginissaa, orsoq peqqinnarnerusuuppat peqqinnarnerunngippat kalooriarpassuarni imaqarmat.

Kulhydratit pillugit ilisimasariaqakkat

Kulhydratit iffiukkani, qajuusani, issingiassani, qaqqorteqqasuni, pasta-ni, naatsiaani, immunnit naatitat frugtinilu grøntsagenilu akuupput. Kulhydratit qanoq aammi sukkumut sunniuteqartarnerili assigiinngitsupput. Ilai sukkasuumik aammi sukkumik akoqalersitsisarput, allalli sakkortunngitsumik piffissallu sivisuup iluani akoqalersitsisarlutik.

Sapinngisamik kulhydrateqarluartunik nerisassanik nerigit, kigaatsumik aap sukkuani qaffatitsisartunik

Peqqinnartunik nerigit - inuulluataarit

Kulhydratit kigaatsumik aap sukkuani qaffattitsisartut nerisakkit:

- Iffiati
- Issingiassat
- Fuldkornspastat
- Fuldkornsrísit
- Ærtékujuit (bønnit, linsit, ærtat)
- Naatitat

Equmaffigkit kulhydratit sukkaasuumik annertuumillu aanni sukkoqar-titsilersartut:

- Iffiati qaartut
- Cornflakesit
- Juicit paarnaniit sanaat
- Sukkut
- Sukkunik akullit imeruusaatit soorlu safti, sodavandi energidrikillu

Aanni sukkuumik akoqarnerpit annertusiarerneranut kulhydratit annertussusaat aamma pingaaruteqarpoq. Kulhydratinik nerineruleruit aanni sukkoq aamma annertusiaruinnasaaq. .

Sukkoq

Annikitsuumik sukkuumik atuineq ullormut 50 g angullugu aanni sukkuumut akornutaanera kil-leqassaaq ullormut siaarlugu nerisannut agguataarukku.

Annikitsuumik sukkuumik soorlu asie imaluunniit rødbede-it kilitat marlussuit malunniute-qarnaviangillat.

Nerisani fiberi

Nerisassat fiber-eqarlartut aanni sukkuumik aqunniarerneranut iluaqutaassaaq. Qaalerluartitsi-sarput, kolesterol-imillu aanni akoqassutsinut annikillitsisinnallutik. Iffiati kostfiber-eqarlartut toqqartakkit, soorlu iffiati kostfiber-eqarlarnerusut hvedebrød-imii. Fuldkornsbrød

Peqqinnartunik nerigit - inuulluataarit

qaqortulianit toqqassallugit pitsaanerupput, kostfiber-eqarluarnerugamik, vitamineqarnerul-lutik mineraaleqarnerullutik qaalerluarnerullutillu.

Neriffissat

Ullormut neriffiit annerit pingasut, neriffissallu akornatigut neritsiarnerit marluk pingasut amerlanerpaanut inunnut naammattarpoq. Kisiannili inummiit inummut assigiinneq ajor-poq. Katorsaasut oqaloqatigisinnaavat ilinnut suna pitsaanerunersoq.

Nerisassat nikerartikkitt

Nerisassat nikerartinnissaat isumatusaarneruvoq, tammatumani vitaminit mineralillu naam-mattumik pissarsiarissavatit. Assigiiaarpallaamik nerisaqartaruit imaluunniit nerilaaginnartar-lutit (nerisassat ikittuaraannakkaarlugit) innersuussutigissavarput vitamininik mineralinillu akulinnik vitaminiitortarnissat.

Pisiassat

Isumatusaarnerusaaq pisiassat suussusaanik allattorsimaffik (varedeklaration) nerisassani imigassanilu allassimani atuaqqaartarukkit. Niuernermit ilitsersuut qupp. 9-mi takusin-naavatit pisiassat assigiinngitsut immikkoortukkaat sunik imaqarnerut. Ilaatigut nerisassat qanoq orsumik akoqartiginerinik innersuussinerit atuarsinnaavatit. Aammalu qanoq anner-tugisumik nerisassat orsoqarsinnaaneri ilaatiguttaaq allassimallutik.

Nerisassat assigiinngisitaartut toqqartorsinnaalluarpatit, Nøglehulsmærket-atallit imaluunniit Fuldkorasmærket-itallit nerillugillu imerluarsinnaavatit, pineqartunik ilisarnaatillit nalingin-naasumik peqqinnarnerummata.

Annertussuseq neriffiillu

Apeqqutaaginnangilaq suut nerinerlugit, kisiannili qanoq annertutigisunik nerisarnerlugit. Puuguttamut assersuutitut takutitassiap takutippaa qanoq nerisassatit puuguttami agguata-arneqarsinnaaneri, apeqqutaalluni oqiliartorusunnersutit imal. oqumaasutsit ataavartinniar-nerlugu.

Peqqinnartunik nerigit - inuulluataarit



Puugutamut agguataarineq

Puallarnaveersaarniaruit nerisassat kissartut puuguttami agguataarisinnaavutit. Puuguttap affaani naatsiaat qaqorteqqasut pasta imaluunniit iffiq ilisinnaavatit. Affaatalu aappaani naatitaanerusunut, aammali neqi, timmissap neqaa imaluunniit aalisagaq.

Sanigorsarniaruit sanigorsarnermi puuguttamut agguataarineq atorsinnaavat kissartunik neriler-ninni. Puuguttap affaani naatitat – uusut siatalluunniit imaluunniit ooqqangitsut. Puuguttap affaani neqi, timmissap neqaa imaluunniit aalisagaq aammalu naatiiat, qaqorteqqasut imaluunniit iffiq.



Qallersukkanik agguataarineq

Immannguaannaq punnilerit/margarinelerit imaluunniit punnilinngiinnarit/margarinelinngiinnarit. Qallersukkamik orsukitsumik saatsunnguamik qallersuuserit imaluunniit immussuaq. Naatitanik pinnersaasorsorluarsinnaavat, uutat imaluunniit uunneqanngitsut, imaluunniit seernartulikkat.

Diabetes imigassarlu – mianersuullugit akuleriisinnissaat innersuunnarpoq

Diabetes-it nakkutigilluagaappat, Peqqinnissamut Aqutsisoqarfiup imigassanik annertussusunik innersuusutai sap ak ataatsimut atuutissapput (angutit sap ak imigassat ataasiakkaat amerlassutsit 14-it –arnanut annerpaamik sap ak imigassat ataasiakkaat arfineq marluk).

Imigassat aalakoornartullit qaqutikkut aammi sukkumik akukippallaalersitsisarput type 2-diabetes-ertuni. Aammili sukkukippallaalernermik aqquusaagaqartitsisinnaavoq sulfonylurin-stoffe-inik akulinnik nakorsaatitoruit imaluunniit insuliinimik kapisaruit. Katsorsaasut oqa-loqatigiuk nalornissuteqaruit.

Imigissaq – aamma vin-it immiaaqqallu – kaloria-nik amerlaqisunik imaqarput – orsutut amerlatigingajallutik nukissartaqarlutit. Sanigornissamik pisariaqartitsiguit imigassamik anniktuinnarmik atuinissaq isumatusaarnerussaaq.

Qilaleruit imiinnarmik imeruersaaserit.

Tungusunnissaatit

Tungusunnissaatinik sukku ilaannakortumik imaluunniit tamakkiisumik taarsersinnaavatit, aanni sukku akooqarnernik qaffatsineq ajortunik. Tungusunnissaatit ilaili aammi sukku akooqassutsinik qaffatsisarpulli (tak. Tabel-i).

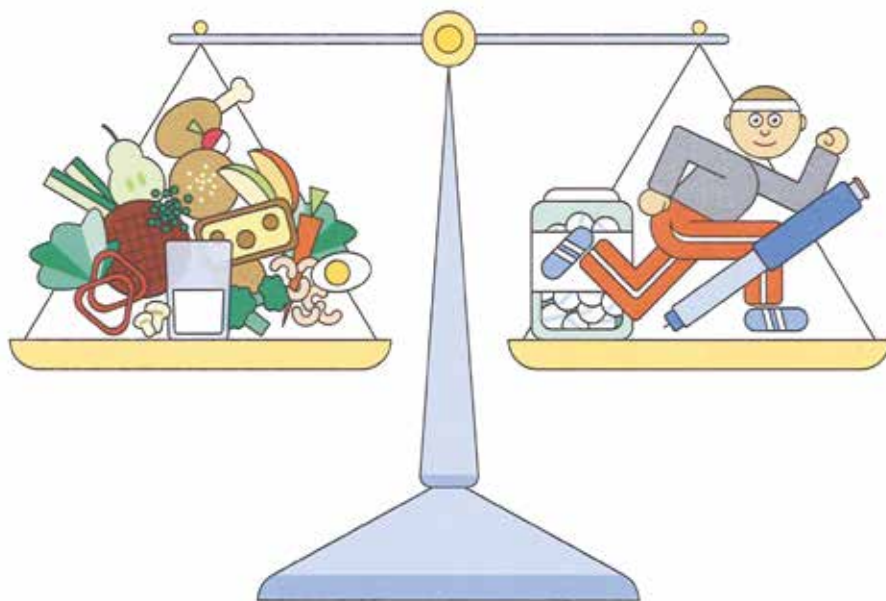
AAP SUKKUANIK QAFFATTISISANNGITTUT	E-NUMMER
Aspartam (nutrasweet)	E 951
Acesulfam k (sunett)	E 950
Cyklamat	E 952
Sakkarin	E 954
Thaumatococcus	E 957
Sucralose	E 955
Erythritol	E 968
Neohesperidin dc	E 959
Steviol glycosid	E 960
AAP SUKKUANIK QAFFATTISISARTUT	E-NUMMER
Fruktose (frugtsukker)	-
sorbitol	E 420
Xylitol	E 967
isomalt	E 953
maltitol	E 965
mannitol	E 421
lactitol	E 966

Tungusunnissaatit assigiinngisitaartunik taaguusersugaallutik ateqartiterput, amerlasuutigullu akuini tungusunnissaatit ataatsiakkaajusarlutik.

Maluginiakkit orsumik akooqassutsit

Sukkoqanngitsut chokolade-tit kaageeqqat assigiisaallu amerlasuutigut tungusunnissaatinut assingusunik akooqartitertarput. Orsumik akooqassutsit annertusinnaasarputtaaq – ilaatigut chokolade-t sukku akusanit orsoqarnerusarlutik. Ilaatigooariarlutit chokolade-vimmik naliginnaasumik taartumik annikitsunnguamik immiut iluarusutsilaartassaatit.

Oqimaassutsit nakkutigiuk



NUKISSANIK OQIMAAQATIGIINNEQ
nerisatit imikkatit nukillu aalaninni atukkatit

Sanigornissannik pisariaqartitsivit?

Inuit type 2-diabetes-ertut akornani inuit 85 %-ii pualavallaartarput. Nutaarsiassarli ajunngit-soq tassaavoq, annikitsuinnarmilluunniit saniffallakkaanni annertuumik sunniuteqarsinnaasarmat. Timivit oqimaassusaata 5-10 %-ianik sanigorsinnaaguit sukkumik timivit aqutsiniarnera aappillu naqtsinerata qaffasissusaa kiisalu aappit kolesterol-eqarnera pitsanngortissinnaavat.

120 kg-imik oqimaatsigiguit, timivit oqimaassusaata 5 %-iata taava 6 kg-voq. Amerlanerpaat 6 kg-it sanigornissartik saperneq ajorpaat, ateqqinnginnissaallu aamma saperneq ajorlugu. Tamatuma kingorna sulii 6 kg-inik sanigoqqinnissat ornigilertorsinnaalluarpat.

Imatut sanigussaaitit

Sanigorniaruit naatsumik oqaatigissagaanni nukissaq timinnut tunniussannit nukissamik atuinerusariaqarputit. Nerrikinnerulernikkut aalanerulernikkullu tamanna angusinnaavat.

Nukissaq isertitaq

Nerisassanik nerigaangavit imeraangavillu, timit nukissamik tunisarpat. Nukissarlu kilojoule-ngorlugu uuttorneqartarpoq (kJ) imaluunniit calorie-at (kcal).

Nukissaq atugaq

Timit atoraangakku – timersornikkut imaluunniit allatigut aalanikkut – nukissamik atuisarputit.

Sunaluunniit timimik atuiffiusoq sunnginnermit ajunnginneruvoq – annertusiartortillugu ajunngequtai annertusiartortarlutik. Pingaarnarpaavoq ulluinnarni aalassarinnissat eqqum-maariffiginissaa. Nukissanik atuineruninni aalatillutit uummaterpit tillernera sukkatsikkiartortinneranni sanigorneq annertunerusoq angussavat.

Timikkut aalaneq diabetes-ertumut innersuunnaqaaq, allatigut aamma iluaqutissartaqarmat soorlu aanni sukkumik akoqassuseq appartissinnaasarlugu, aappillu naqitsineranik appartitsisinnaalluni aammalu insulin-i timermiittoq sunniulluarnerulersarluni, aap sukkuanik annertunerusumik apparsaalersitsilluni.

“Ulluinnarni eqeersimaartumik inuuneq” immikkoortoq atuaruk.

Illit timit diabetes-ilu

Illit timit diabetes-ilu

Immikkoortuni tulliuuttuni diabetes-ernermi timimi suut allanngoriartortarneri pillugit atuar-sinnaavat. Paasilertussavat timivit qanoq nerisatit imikkatillu arrotittarnerai, qanorlu inu-ninni allannguutitit attatiinnarnissaasa pingaaruteqassusii, allannguutimmi diabetes-ernerpit aqussinnaanissaanut tunngaviulluinnarmata.

Diabetes timip ingerlarnganut sunniutai

Diabetes aammi sukkoq insulin-ilu

Diabetes paasissagaanni nappaatillu timinni qanoq sunniutarneri, aammi sukkoq insulin-ilu suuneri paasisariaqarput.

Aammi sukkoq sunaava?

Nerigaangavit timippit nerisatit arrotittarpai ilaatigut sukkuq aammi tigooqqarneqartarlutik – aammi sukkuq. Sukkuq pineqartut aap aqqutaaniit celle-nut, tassa timip sananeqaataasa minnersaat immiini uumassuseqartunut ingerlateqqinneqartarput, tassani timip ippiutaasartaaniittut nukissamik tuniniarlugit ingerlaalersarlutik, taamaasilluni timit atorsinnaaniassamat. Soorlu biilit tankiinit benzina motorimut ingerlanneqartartoq biilit ingerlaarsinnaaniasammata.

Celle-nut, tassa timip sananeqaataasa minnersaat immiini uumassusillit toqqammavigaat - insulin.

Insulin sunaava?

Insulin hormon-iuvoq inuunissamut pisariaqarlunnartoq, nerisassanik arrortitsinissami ilu-aqutaasoq, nerisatit timinni nukinngortinnissaanut atugassaq.

Aqajaqqup sanilequtaa, bugspytkirtlen, insulin-aliortuuvoq. Aanni sukkoq annertusigaanga insulin-iliulertarpoq – tassa neritillutit imertillutillu.

Insulin timinnut tamanut ingerlaartinneqartarpoq, timip sananeqaataanut aammalu celle-nut, ingerlateqqinnissaanut attaveqalernissaanilu insulin atortarpoq. Insulin matuersaataavoq pingaarnerpaaq aap aqqutaanit timip sananeqaataanut aqqusaarfissat ajornarunnaar-

sinneqarnissaani. Insulin matuersaataavoq matunik ammaasarluni sukkullu aap aqqutaaniit timip sananeqaataanut ingerlaqqinnissaanut. Matu ammanngippat, aanni sukkoq annertuvallaalissaaq.

Tassalu inuit type 2-diabetes-eqartuni ajornartorsiutip qiterpiaa. Timip insulin pissusissamisut atorluarsinnaajunnaarsimalertarpaa timip pisariaqartitaanut sanilliullugu. Taamaammallu sukkuq aap aqqutaaniiginnalersarput, aammi sukkoqarpallaalersitsinermik kinguneqarluni, nukissannguutsinneqanngitsoorlutik. Tassa matuersaataat naammagunnaaqqapput, imalu- unniit pissusissamisut inngillat, taamaammat aanni sukkoq annertuvallaalertarluni.

Nukiit nukkissarluakkat insulin-imut misikkarissorujussuusarput – imaappoq insulin-i ingerlalluarluni sunniuteqarluartarpoq sungiusarluarsimaleraangavit ataavartumik timersortarlutillu. Nukiit sungiusarneqanngitsut timersortinneqarnerlu ajortut insulin naammaginngitsumik misikkariffigisarpaa.

Aappit sukkumik akoqassusaata appartinnissaani timippit aalatitarnesisigut iluatsinnissaani nassuiaatissaasoq tassa. Taassumalu saniatigut naapertuuttumik isumatusaartumillu nerisaqarnikkut sanigorsinnaaguillu, ullormullu eqeersimaartumik timik aalatitarrukkuq orsoq timinniittoq appartinneratiguttaaq aappit sukkumik akoqassusaata annetussusaa annikilliseriaqqissinnaavat.

Kisitsit tunngaviusut ilisimakkat

Type 2-diabetes- mik nappaatilitt amerlasuut aap naqitsineranik qaffattooqqanermik ajornartorsiuteqarrajupput, nappaatinillu allanik nassataasartunik aamma nappaateqanermik ajornartorsiuteqartarlutik. Taamaammallu nakkutigineqarnissamik neqeroorfineqassaait, taamaasillutit illit katsorsaasullu nakorsarneqarnerit ataavartumik malinnaaffigalugulu oqimaaqatigissartassamat.

Nakkutigissavatit:

- 1) Aap sukkua agguaqatigiisillugu ("oqajamaaq") inissisimaffia
- 2) Aappit naqitsinera

Nappaatip nassatarisaanik nappaateqalernernut misissortittarnerit

Tamatuma saniatigut quunni protein-eqalersimanginnissat misissortittassavat, aammalu isitit isikkatit tartutit oqimaassutsit.

Aanni sukkumik annertusisooqqanerit, aap naqitsineranik qaffattoornerit aammalu kolesterol-i type 2-diabetes-eqartuni navialerfigisinnaasai annerpaasa ilagaat. Timimi taqqanik qerattartoornerit kinguneqartitsisinnaammata. Aap aqqutaanit orsoq taqqani qerattarlutik milikariartortitsinnaammata, taamaasilluni aap kaaviiarsinnaanissaa ajornerulersissallugu.

Nappaatip nassatarisaanik allanik nappaateqalersarneq pillugu immikkoortumi annertusisamik paasissutissat atuarsinnaavatit, paaserusukkukku imaluunniit diabetes-eqarnermi allanik nappaateqalersinnaanerit pinaveersimatikkusukkukkit (qasusarnerit, nukissaaleqinerit, ase-ruuttoornerit, quiniarnermi ippinniutit takussutissat) aammalu nappaatit allat nassataasartut, uummammik, taqqanik, isikkanik, tartunik aammalu isinik eqquisartut pillugit).

Aammi sukkoq

Aammi sukkumik akoqarpallaalerneq navialaffiuvoq alla, tamatumani aammi sukkut piffissami sivikinnerusumi sivilunerusumiluunniit timimi issimani timimut ajortumik sunniuteqartarmata. Isini tartunilu aammalu timimi aap aqqutaani annerni kiisalu aap ingerlaarfii minnerni.

Kapitalimi uani atuarsinnaasattut timivit sukkut timip cellea-nut, pilersitsinissamini sukkut atorfissaqartippai, nutaanik timip sananeqaataasa minnersaanik nutaanik pilersitsinissamini, imaluunniit hormon-iliornissami, enzymer-it allarpasuillu. Sukkulli nerisassanit imigassanillu timip sananeqaataasa minnersaanut sukkut ingerlariaqqinniarni diabetes-eqartillutit ajornakusoorsinnaavoq. Sukkut annerusumik minnerusumilluunniit aammiiginnalersarput.

Aammi sukkoqartorujussuulersimappat qukkut sukkut anialersarput. Inuit amerlanerit type 2-diabetes-eqartut aakkut sukkoqarpallaalerneq misigisarpaat, aammi sukkuqanngippallaalerneq qaqtigoornerullutik.

Aap sukkuua apparpallaartoq takuneqarsinnaasarpoq, soorlu nakorsaatitoraanni aap sukkuuanut apparsaatinik, insuliinimiluunniit kapisaraanni saniatigullu imigassanik aalakoornartunik imersimagaanni.

Katsorsarneqarnerni anguniagaavoq sapinngisamik aanni sukkup annertussusaa nalinginnaasumiitinninissaa. Aanni sukkoq ulloq unnuallu ingerlanerani sapinngisamik 10 mmol/L qaangissannigilaa.

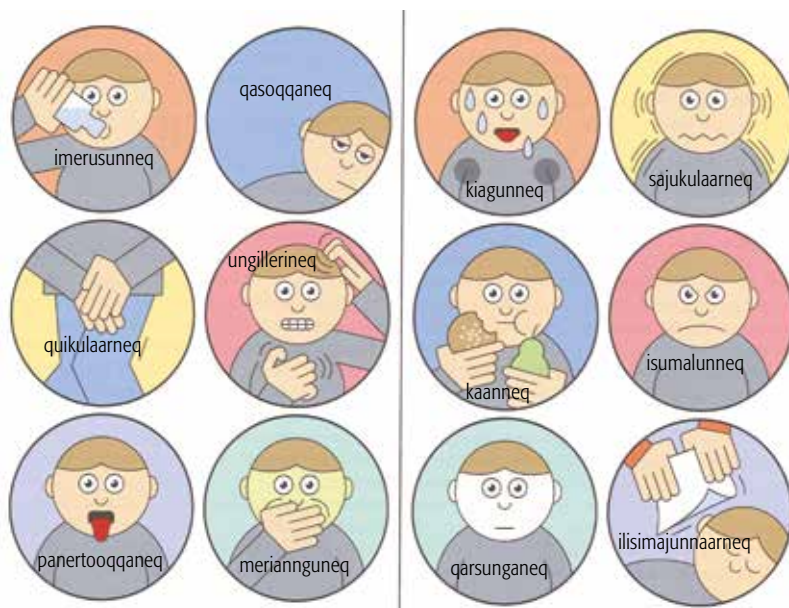
Piffissami siviluumi agguaqatigiisillugu aap sukkuata inissisimani "oqajamaaq" (HbA1c) pitsaanerpaaffissaminiitinnissaani, akoqassutsit 48-58 mmol/mol (6,5-7,5 %) akornaniis-saaq.

Aanni sukkoq annikitsinniarnerani siullertut timit aalassaritsinnissaa aammalu naapertuumik nerinissat pingaaruteqarnerpaavoq.

Aanni akoqassutsit nalinginnaasut anguniarni ajornakusoorsinnaaneri misigarsinnaavati, inuunerni periutsit ileqqutillu allannngortikkaluarlugilluunniit, aammalu aanni sukkumut

Aammi sukkoq

nakorsaatitoraluarlutit. Taama pisoqartillugu isumutsaarnerusaaq katsorsaasullu ilinnut angujuminarsakkanik siunnerfiliornissat.



Aap naqitsinera

Timinni aak uummativit kaaviaartippaa. Aappillu timinni atortut tamaasa ilt-imik inuussutissanillu pajussortarpaa. Aap naqitsinera pisariaqartinneqarpoq aak kaaviaassappat, aalli naqitsinera qaffasippallaartoq taqqanut akornusiisinaavoq.

Inunnut type 2-diabetes-ertunut aap naqitsinerata appasitsinnissaa immikkut pingaaruteqarpoq, imaappoq 130/80 mmHg ataallugu inissisimassaaq. Aap naqitsinera piffissami aalajangersimasumi qaffappat isini tartunilu aammalu aap taqaani annerni minnernilu taqqanik qerattartoonnissaaq navialalerfiusinnaavoq. Timip eqeersimaartumik aalatittuarnersigut, sanigornikkut, imigassamik killilikkamik pisarnikkut, taratsunik lakrids-inillu killilimmik nerisarnikkut aap naqitsinera appassisoq angusinnaavat. Amerlasuutigut aap naqitsineranik apparsaatinik nakorsaatitornissaaq saniatigut pisariaqartarpoq.

Ataatsimut isigalugu aap naqitsinerata inissivinnissaa ajornakusoorsinnaasarpoq, iisartakkat ataatsikkut pingasut tallimalluunniit atoraluarlugit.

Isumatsialaavoq katsorsaasullu ilinnut aappit naqitsinerata qutsissusaata inissisimaffissaanik piviusorsioortumik nassaarniarnissarsi.

Illit nammineq angerlarsimaffinni aappit naqitsinerata uuttortartarnissaa pitsaanerpaavoq. Angerlarsimaffinni aap naqitsineranik uuttortaanermik taaneqartarluni.

Aap naqitsinera

Aappit naqitsinera katsorsaasup misissoraangamiuk marluusarput isiginiagai, tassalu nalinginnaasumik allanneqartarput 130*/80**

* Aap naqitsinerata qaffasinnerpaaffia systolisk-imik taaneqartarpoq. Aap naqitsinera taqqani annerni naqitsineq takusutissartarivaa, tamatumani uummaterput eqinnerata nalaani

** Aap naqitsinerata minnerpaaffia diastolisk-imik taaneqartarpoq, aap naqitsinera taqqani annerni uummaterput kassunnerit marluk akornani eqqissitsiarnerni aammillu immersornerata nalaani

Eqqaamallugu ukiumut minnerpaamik ataasiarlutit angerlarsimaffinni aappi naqitsinera uutortarnissa. Isumallatsialaasinnaavoq eqqaamassutitut inuuppit nalaanni uutuisarneq.

Kolesterol

Type 2-diabetes-ertut tamarmik statiner-inik (nakorsaatit kolesterol-imik apparsaatit) neqerorfigineqartarput, taqqani qerartartuunnginnissamut nakorsaatit.

Kolesterol-inik aammi akoqassutsit qaffattoorfiugaangamik piffissami sivisunerusumik taqqat iigartaanut ajoqutaalersarpoq. Kolesterol taqqat iigartaanut pulakartarpoq, taqqanillu qerartartoortisisinnaasarluni (forkalkninger).

Kolesterol-it lipider-inik taagutillit akornaniipput (orsut). Nalinginnaasumik eqqartorneqartartut tassaapput lipider-it kolesterol-iusut aammalu triglycerider-iusut.

Timi nammineq kolesterol-iliortarpoq. Aammali nerisannit kolesterol-inik akulinnik nerisaqartarputit. Kolesterol-eqanngitsumik nerisaqarnissaq pisariaqanngilaq, kisiannili nerissat annikinnerusumik orsumik peqqinnanngitsumik orsulik, imaappoq orsoq mættet fedt-iusoq annikinnerpaamik atorpeqassaaq (mættet fedt/ nunami uumasunit orsoq immuit qaffasissumik orsulinnik akulinniittarput, soorlu punneq aammalu neqimi kiisalu siatsissut margarine-mi).

Timip pissusiinik sananeqaatinilu kingornuttakkat apeqqutaallutik kolesterol-inik akoqassutsit kisitsisit aalajangerneqartarput, nerisat inooriaaseq aammali ukioqassutsit suaassuserlu apeqqutaasarluni.

Diabetes-eqarnermi nappaatit nassatarisat

Diabetes-eqarnermi nappaatit nassatarisat – aammalu qanoq katsorsarneqassanersut

Siuliini immikkoortuni type 2-diabetes-eqarnermi timimi allannguutit sunik eqqugaasernerit pillugit atuagaqarputit.

Inuit type 1 aammalu type2-diabetes-ertut diabetes-ip nassatarisartagaanik nappaateqalersinnaapput. Timikkut tarnikkullu. Ukiut qassit diabetes-eqarsimanerit apeqqutaalluni navialerfitit qaffakkiartortarput, aammalu diabetes-it qanoq nakkutigilluarsimatiginerit katsorsarneqarsimatigineralu apeqqutaallutik nappaatinik nassataasartunik peqalernissaq navialaffiuisinnaasarpoq, tamatumani assersuutigalugu aap naqitsinera aammalu aammi sukkoqassut-sit naammaginatsumik appasitsinneqarsimanersut apeqqutaallutik.

Kapitalimi uani diabetes-eqarnerup nassatarisaanik nappaateqalersinnaanerit pillugit atuarsinnaavutit, aammalu qanoq katsorsarneqassanersutit kiisalu illit nammineq qanoq iliornikut diabetes-imik nappaateqarnermi nappaatinik nassatarineqartartunik qanoq pinaveersimatitsinnaanerit pillugu kapitalimi uani atuarsinnaavatit.

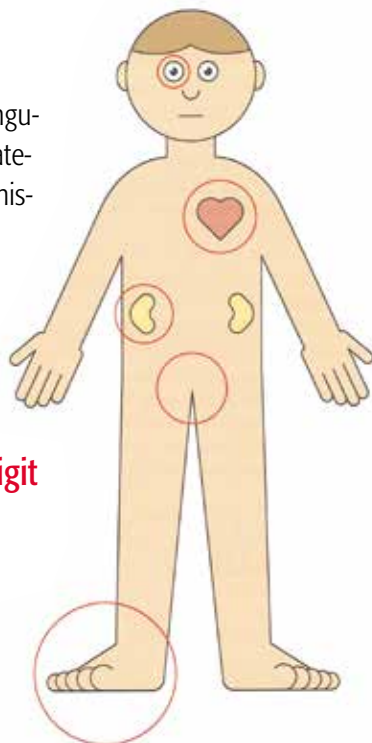
Nappaatit nassatarineqarsinnaasut

Diabetes nakkutigilluugaanngitsoq nappaatinik nassatarisanik kinguneqartitsisinaanera ilimanarnerusarpoq, diabetes-imillu nappaateqarnerup nakkutigisaalluartup nassatarisanik nappaateqalinnginnisamik ilimanarsisitsisarluni.

Kingornuttakkat aammalu inooriaaserisimasat qanoq ittueneri apeqqutaqaataasarputtaaq, minnerunngitsumik pujortartartuuneq.

Nappaatinik nassatarisartakkanik pinaveersimatitsigit imaluunniit annertusinnaanik kinguartitsigit

Qujanartumik illit nammineq annertuumik iliuseqarsinnaavutit. Naapertusaartumik inuunermik ingerlatsinissamik toqqaanikkut aammalu aappit suksumik akoqassusianik aappillu naqitsinerata qaffasissusaanik nikerarpallaanngitsumik inissimatitsinikkut



nappaatit nassatarisartakkat pinaveersimatissinnaalluarpatit. Nappaatinik nassatanilli peqalinnginnissat qularnaarneqarsinnaanngilaq. Ineriartornissalli pineqartunik upalungaarsimatitsisinnaalluarputit imaluunniit unitsitsisinnaalluarputit.

Uummat aallu kaaviaarnera

Nassatarisanik nappaateqalernerni uummatikkut aammalu aap kaaviaarneratigut nappaateqalersarnerit taqqanik qerattartoornerinik peqquteqarpoq, tamatumani taqqat milikalersinnaaneri.

Taqqanik qerattartoornerit sukkortut akornani takussaanerisarput ulorianarnerusarlutillu inuit diabetes-eqanngitsut akornani takussaananut sanilliullugu. Tamatuma saniatigut diabetes-ernermi taqqat iigartai allangortarputtaaq. Uummatip taqqallu iigartaata suliniarnerinut sunniuteqarluni.

Uummammi taqqanik qerattartoornerit taqqat immikkut pingaarutillit (kranspulsårer) eqqor-neqarsinnaapput, uummatip nukinganut iltilersuineq appariafeqarsinnaalluni. Takussutis saakkajuttarput sakissakkut anniarnert assoroortillutit (angina pectoris). Takussutissat allat tassaasinnaapput anernikilliornerit qasoqqanerlu.

Uummatip nukii sangiillisinnaapput uummatillu kassuttarnera assigiingiaartumik tillerneaqalersillugu. Uummatip nukiisa sanngiillinerata aammik ingerlaartitsinerup ajorseriarneranik kinguneqarsinnaasoq, tamatumani anernikilliornerit aammalu timimi imertaninnernik kinguneqarsinnaasoq.

Taqqanik qerattartoornerni taqqanik milikartoornerinik navialalersinnaneq pilersinnaavoq, uummat imaluunniit qarasaq eqqor-neqarsinnaalluni, toqumik imaluunniit innarluuteqalernermik kinguneqarsinnaalluni. Taqqanik qerattartoornerni aap isikkanut nissunullu iluamik ingerlaartinneqannginnerinik kinguneqarsinnaavoq. Pisunnermi nissuni anniartarnej takussutissani nalinginnaasuunersaraat.

Pujortartartuuguvit eqqumaffigissavat pujortarunnaarnerit pingaarnerparpaajusoq uummatikkut taqqanillu nappaateqalernissamat pinaveersimatitsinernut iliuuserisinnaasat.

Isikkat sianiutillu

Isikkat sianiutillu

Aanni sukkoqarpallaalernerup sianiutikkut aseruutornissat kingunerisinnaavaa. Tamatumani kingunerisaanik naqitsinernik kissamik/nillermillu misikkarluttunngornermik kinguneqartitsisinnaavoq. Tamannalu isikkanni ikeqalersitsisinnaavoq. Aanni sukkoqarpallaarneq aammalu ikinik mamisitsiuminaasitsinernik kinguneqartitsisinnaavoq, ikeqalersimaguit. Ikinik mamisitsiaanerit ajornartorsiutiginera aap kaaviiarnerlunneranik ajornerulersinneqarsinnaavoq.

Isikkakut ikeqalersimanerit erngertumik qisuariarfikkitt

Inuit amerlanersaat inuunerminni isikkamikkut kimillannernik, qaattoornernik aammalu ikeqarnermik aqqusaagaqarfegartarput. Diabetes-eqaruilli piaarnerpaamik qisuariarnissat pingaaruteqarluinnarpoq.

Isikkami suaniluunniit pilersinnaavoq, amerlanerpaatigulli isikkap ataani alumi pilersarluni, isikkat inuaani, isikkap inuaasa akornani imaluunniit kimmikkut. Isigalugit kimillannerit anertorpasittariaqanngillat. Kimillanniminiusinnaapput, qaattoornerit imaluunniit ikit aappilleqqasusinnaapput, sungaartuusinnaapput imaluunniit qernertuusinnaapput.

Eqqaamallugu

- Ullut tamaasa isikkatit misissortassallugit – aammalu isikkavit ataani alunni
- Ernngertumik katsorsaasut attavigissagakku naqitsinernik ikinik assingusunilluunniit peqalersimaguit
- Isikkatit sivikitsumik asattassagakkit aammalu sivisuumik isikkat kinisimaartinnissai pinaveersaartassagakku
- Isikkatit allarterluartassagakkit (amma isikkavit inuaasa akorni) asareersimatillugit
- Skuut tattorliortitsinngitsut atussagakkit
- Ullut tamaana alersitit taarsertassagakkit
- Katsorsaasunni isikkatit ataavartumik nakkutigineqarnissaat isumagissagakku

Ikeqalerneq ima pilersarpoq

Diabetes-ertut akornani isikkakut ikeqalersarnerit amerlanertigut skuut naqitseqqaneranit pilersarput, isikkamut naammattusagaannginneri naammattumik peqqutaalluni. Isikkatigut

atukkarsuutit naleqqussarneqassapput, isikkatit pullappata imaluunniit pullannersaqarfeqarpata.

Sianiutitigut aseruuttoornerit (neuropati) peqquataallutittaaq aamma isikkat iloqiffeqarsinnaapput. Sianiutitigut aseruuttoornerit isikkani misikkarliortitsilersarput, naqitsinerit kissaq nillerluunniit misikkarliulersinnaallugu. Imaluunniit timip ipiutaasartai (væv) naggussallu qerattarsimasinnaapput ipinerup nappaataanik allanngoriartornerit peqquataallutik (bindevævsforandringer).

Diabetes-ip nappaataanik nappaatit nassatarisartagaat marluusuni ipinerup nappaataanik allanngoriartorneri (bindevævsforandring) aammalu sianititigut aseruuttoornerit (nervebetændelse) pineqartut toqqaannartumik ikeqalernerimut peqquataangillat. Sianiutitigulli aseruuttoornerit isikkami misikkarlutitsilersinnaasarpoq, isikkamut naqitseqqanernik misikkarlunnerulersitsilluni, ikerilikkat pilinnginnerini isigalunnerit pilinnginnerini iliuseqarfiginissaat malugiuminaatsilersinnaasarlugu.

Aap kaaviaarnerlunnerata kingunerisaanik taqqanik qerattartoornerik kinguneqarsinnaavoq, diabetes-eqarnerpit nassatarisaanik nappaatigilersinnaasavit ilaat, isikkanilu nissunilu aammattaaq ikeqalersitsinnaasoq. Taamaasilluni isikkani naammattumik aak ingerlaartinneqannginnerani, isikkami timip ippinniutaa toqujartulersinnaavoq, ikeqalernerlu aallartissinnaalluni. Ikit pineqartut amerlanertigut qernertuusarput.

Diabetes-eqarnermi aseruuttuukulalersinnaanerit nappaatit nassatarisartagaasa ilaat eqqumaffigissavattaaq. Amerlanertigut aseruuttoornerit sakkortuumik atugaasarput timippillu imminut illersornera appariartissinnaallugu.

Taamaamat isikkakkut ikeqalissaguit katsorsaasunnut ikiorneqarnissamik saaffigininnissat pingaaruteqaqaaq. Kingusinnerpaamik ikeqalersimanernik ilisimannilersimanerpit ulloq ataatsip qaangiusimanerani katsorsaasut saaffigereersimassavat.

Ullut tamaasa isikkatit misissorluartassavatit

Ullut tamaasa isikkatit misissortassavatit. Ammit isikkanni ilivitsuusaaq kimillanneqarani qaava manissaaq qulaani alunnilu. Tarrarsuut atortaruk isikkat tamakkerlugu takujuminaatsikkukku. Isigjarsukkuut allamut ikiortillutit missortittassavatit isikkatit.

Isikkat sianiutillu



DVD Filmilialaq: diabetes aamma isikkat
Peqqinnissaqarfimmi pineqarsinnaavoq
- katsorsaasut aperiuk

Atoqatigiinnikkut ajornartorsiornerit

Arnat angutillu atoqatigiinnikkut diabetes-eqarnermik peqquutigalugu ajornartorsiuunik aqqu-saagaqarsinnaasarput.

Aningorsinnaanngisamik nappaateqaruit soorlu diabetes, ilaatigut nukissaatitsisinnaasassaa-tit. Nappaat eqqarsaatigalugu nukissaatitsisinnaavoq, aannilu sukumik akoqarpallaarnerit qasutitsisinnaavoq.

Atoqateqarniarnikkut ajornartorsiorsinnaaneq, tamatumani kajumissuseqannginneq, piffis-saalatitsineq aammalu uippakajaarneq (stress), ilaatigullu eqqarsartaatsikkut ajornartorsiu-teqarnerit imaluunniit aappariinni ajornartorsiornerit pilersinnaapput. Amerlanertigut tamat-sinnit nukissaqarluarfiusariaqarpoq atoqateqarusunnissamut kajumissuseqarusussagaanni.

Ajornartorsiuutit aamma timikkut ajornartorsiu-teqarnermeersinnaaput diabetes-eqarnerpit nassatarisaanik. Tamatuma saniatigut pujortartar-neq, pualavallaarneq, timersunngippallaar-neq aammalu uippakajaarneq (stress) minnerunngitsumik angutit tissarsinnaajunnaarner-mik ajornartorsiu-teqalernerinut sunniuteqartorujussuupput.

Angutinut arnanullu tunngatillugu pisariaqartarpoq oqaloqatigiinnerit timikkullu misissor-tinnerit ingerlanneqarnissaat, tamatumani ajornartorsiuutit timikkut akornuteqarnermik ima-luunniit eqqarsartaatsikkut akornuteqarnermeersut inissinniarnierini – piffissap ilaa ima-luunniit qaqugumut akornutigineqassanersut inissinniarnierini misissuinerit pisariaqarput.

Arnani atoqateqarniarnikkut ajornartorsiornerit

Arnani kajumissutsip appasinneri takussutissaasinnaasarput, utsukut isugutannginneq, atoqateqarnermi anniartar-neq, inersinnaanerillu appasinneri. Katsorsarneqarnikkut annikil-lisinneqarsinnaapput.

Inuit diabetes-eqartut aseruuttoornissamut navialanerusarput. Arnarpassuit diabetes-eqartut akulikitsumik utsukut svampe-mi eqqorneqartarput. Atoqateqarnermi ungillerinermik an-niarnermillu kinguneqartitsisinnaasarpoq aammalu atoqateqarusunnermik appartitsisinnaa-sarluni.

Arnat diabetes-ertut utsukut isugutannginneq ajornartorsiu-tigisinnaasarpaat, atoqateqa-

Atoqatigiinnikkut ajornartorsiornerit

rusunnermik misigigaluarlutilluunniit. Aap aqqutaani sianiutinilu akornuserneqarsimanerit peqqutaasorineqarput.

Arnat aqqassaarnikut utsukkutt isugutannginnermik aqqusaagaqartut arnat hormon-iinik katsorsarneqarsinnaasarput. Iisartagaq manguttakkamik imaluunniit issartakkanik hormon-tablet-inik katsorsarneqarsinnaaput. Tamatuma saniatigut atoqatigiinnermi tarngut isugutser-saat atorsinnaavoq.

Nalinginnaasumik aap sukkuata naleqqussarluarneratigut atoqateqarniarnikkut ajornartorsiutunik pitsaasumik sunniuteqartarpoq. Svampemik eqqugaanissamut pinaveersimatitsisarpoq aammalu taqqat sianiutillu akornuserneqarnissaanut pinaveersimatitsisarpoq.

Angutit akornani atoqateqarnikkut ajornartorsiuteqarneq

Tissarsinnaannginnermik ajornartorsiuteqarneq, impotens-imik taaguuteqartoq, angutit suk-kortut akornani takussaasuvoq - sukkortullu akornani nappaatit nassataasartut takussaaner-paasut akorniilluni.

Ukioqqortusiartuinnarnermi ajornartorsiutip atugaanera takussaaleriartuinnartarpoq. Qa-noq sivisutigisumik diabetes-eqarsimanerlu aammalu tissarsinnaannginnermik nappaate-qarneq ataqatigiipputtaa. Nalinginnaasumik angutit diabetes-ertut akornani angutit dia-betes-eqanngitsunut sanilliullugit ukiunik qulinik siusinnerusukkut tissarsinnaannginnermik aqqusaagaqartarput. Ajornartorsiut timikkut imaluunniit eqqarsartaatsikkut peqquteqartumik pinngorfeqarsinnaavoq.

Angutit tissarsinnaannginnermik ajornartorsiortut akornani affaasa missai ikiorserneqarsin-naasarput. Ullutsinni nakorsatinik nakorsamit pissarsiarineqarsinnaasut tissarsinnaalernis-samut iluaqutaasunik peqarpoq. Katsorsaasut oqaloqatigiuk ajornartorsiuteqaruit.

Tupa imigassarlu

Tupatorarneq imigassartorpallaarneq ikiaroonartunillu atuinerit tamarmik pitsaanngitsunik atoqateqarniarnikkut kinguneqartitsisarput. Tupatornerit nikotin-ip taqqanik eqikkartitsiner-mik sunniuteqartarnera toqqaannartumik ajornartorsiut annertussinnaavaa, kinguaassiuti-nut aap ingerlaarneranik annikillisitsisnaammatt. Tupatorarnerup taqqanik qerattartoornis-

Diabetes-eqarnermi nappaatit nassatarisat

Atoqatigiinnikkut ajornartorsiornerit

samik navialalernerit marloriaatinngortittarpai. Tissarsinnaaniassagaanni taqqat sianiuteqarfiillu aqqutaat pissusissamisut ingerlasariaqassapput.

Diabetes-imik nakkutilliiinginneq

Piffissami sivirusi diabetes-imik nakkutilliiinginneq kajumissutsimik tissarsinnaassutsimillu appariartitsisarpoq – kingulleq taaneqartoq sianiutinik aammalu taqqanik usuup nalaaniittunik pitsaanngitsumik sunniuteqarnera peqqutaasorineqartarluni. Taqqanik qerattartoornerit tissarsinnaanermik ajornartorsiuteqarnermi usummut naammattumik aammik ingerlaartoqannginnera aallaaveqarpoq.

Nakorsaatit

Nakorsaatit assigiinngisitaartut tissarsinnaannginnermik tunngaviusinnaapput. Katsorsaasut ajornartorsiut pillugu oqaloqatigiuk.

Eqqarsartaatsikkut pissutsit

Eqqarsartaatsikkut pissutsit tissarsinnaanermi aammattaq pingaaruteqarluinnarput. Tissarsinnaanermik ajornartorsiulaartoqassaaq piffissap sivirusijaartup ingerlareersimerata kingorna, sap. ak. arlallit imaluunniit qaammatit arlariit, tissarsinnaannginnermik taaguusii-neq atorineqassappat. Inuunermi ilaani angutit tissarsinnaannginnermik misigisaqartarneri, atoqatigiinnikkullu tunniussisinaanerisa annikillieriarfeqarnerisa nalaani – amerlanertigut eqqarsartaatsikkut pissutsiniittarput.

Taamaammat pingaaruteqarpoq atoqatigiinniarnermi ataatsimi marlussoriarluniluunniit iluatsiffeqannginneri nikalluutiginnissaat pingaaruteqarpoq. Nikalluutigigaanni takutitsinisamik piginnaasanik ernumagisaqarnermik imaluunniit eqqarsartaatsikkut ajornartorsiulernermik kinguneqaratarsinnaavoq.

Nikallunganeq

Nikallunganeq

Diabetes-eqaruit nikallunganermik eqqugaanissat diabetes-eqanngitsunit navialaffiginerus-savat. Sunarpiaq tunngaviunersoq suli tamakkiisumik paasineqarnikuunngilaq. Aaqqinneqar-sinnaanngitsunilli nappaateqartut allanit nikallunganermik eqqugaariataarsinnaanerunerat piviusuuvoq.

Takussutissat ersiutit

Nikallunganeq assigiinngitsutigut ersertarpoq. Qasuneq ersiutit annersarisinnaavaat. Ulluinnarni inuunermut nukissaaleqisutut misigisinnaavutit, nalinginnaasumik nuannarisar-takkannik (soorlu nipilersuutit tusarnaarneq tv isiginnaarnissaa nuersaaneq assigisaallu) ingerlatserusunnginneq. Sinittarnitit allanngorfeqartut misigisinnaavat – sininnerunissamik pisariaqartitsineq imaluunniit paarlattuanik sininnerit oqitsuarangorluni unnuami iteqat-taarnermik kinguneqartumik.

Takussutissat:

- Nikallungaqqajaaneq (neriuutissaaleqineq, kajumissuseqannginneq, nikallu-ngasunik eqqarsarneq imaluunniit imassaqaanngivinneq)
- Nalinginnaasumik nuannarisartakkannik nuannaaruteqarsinnaannginneq (isu-massaaleqisitsineq)
- Qasuneq
- Ulluinnarmut nukissaaleqineq
- Sinittarnerit allanngorneri (ilaat siniinnalersarput allalli sinissaaleqilersarlutik)
- Imminut pisuutinneq pisuusutullu misigisimaneq

Katsorsaasut oqaloqatigiuk

Nikallunganermik nappaateqarsimaguit paasinissaa pingaaruteqarpoq aammalu katsorsar-neqarnissaa pingaaruteqarpoq, diabetes-ernerit pitsaasumik katsorsarneqassappat. Pingaa-riteqarpoq katsorsaasut oqaloqatiginissaa, misigisimaguit piffissami sivitsortumi qasunermik imaluunniit nukissaaleqinermik misigiguit, imaluunniit nalinginnaasumik iliuuserisartakkatit iliuuserinissaanut nukissaaruteqqasutut misigiguit.

Tartut

Diabetisk-imik tartukkut nappaateqarneq diabetes-imik nappaateqarnerup nassatarisaanut ilaavoq, tartunik sanngiillitisisartoq. Diabetisk-imik tartukkut nappaateqalernissaq diabetes-eqarsimanerit sivitsoriartornerani navialaneq annertusiartortarpoq. Diabetes nakkutiginerlutaq aakkut sukkumik qaffattooqaffiusoq aammalu aap naqitsineranik qaffattooqaffiusoq aamma annertuumik malunniuteqataasarput. Tartulunermik nappaateqarneq aallarnisaqqaarnermi sakkukitsuinnarmik takussutissaqartarpoq. Quup annertuseqqaneratigut takussutissaqarsinnaavoq, timikkut imertaqalerneq, qasoqqanerlu.

Diabetisk-imik tartulunermik nappaateqarneq

Tartut filter-iupput taqqanik katitikkanik mikisulukkaarunik imaqtartut (blodkarnøgler). Aammik saliisarput, igitassat, taratsut imerlu quunngorlugu anisittarlugu.

Aammi sukkut qaffasippallaartut aallu naqitsinera qaffasippallaartoq ilaatigooriarluni diabetisk-imik tartukkut nappaatinnguussinnaasarpoq. Taqqanik katitikkanik mikisulukkaarut sequtserneqalersarput ikinnguttuusillutik tartullu pitsaasumik atorunnaariartuinnarnerinik kinguneqartarluni. Diabetisk-imik tartukkut nappaateqalernissamat pujortartarneq aamma navialalersitsisarpoq.

Sooq inuit ilai diabetes-ertut diabetisk-imik tartumikkut nappaateqalersarnersut ilailu nappaatigilerneq ajoraat ilisimaneqanngilaq. Ilisimaneqarporli kingornuttagaasinnaanera apeqqutaaqataasoq.

Ukiumoortumik tartunik misissorneqarneq

Pingaaruteqartorujussuuvoq tartuvit ingerlarngi ukiut tamaasa misissorneqarnissaat, quumik tunniussinikkut tamanna pissaaq. Pingaaruteqarpoq aappit naqitsinera akulikitsumik ataavartumik uuttortartittarnissaa.

Aap naqitsinera annikitsuinnaagaluarpalluunniit katsorsarneqarnerata diabetisk-imik tartulunnerit pinngitsoortissinnaavai imaluunniit pileriartunngitsoortissinnaavai.

Pinaveersimatitsineq

Aap sukkuanik naleqqussaajuarneq aammalu sunniuteqarluartumik katsorsarneqarneq

Tartut

diabetisk-imik tartulunermik ajorseriaateqannginnissaq imaluunniit pilertoqannginnissaa pinaveersimatinneqarsinnaavoq.

Aappit naqinnera qaffattooqqappat, nakorsaatit tartunik illersuutitaqartunik nappaatinik malitsiusinnaasunik pinaveersitsisissutinik atuisinnaavutit.

Pujortartarnerup diabetisk-imik tartukkut nappaateqalernissamik navialalersitsisarnera anertuvoq. Pinaveersimatitsiniaraannilu pingaaruteqarpoq pujortarunnaarnissaq.

Nerisani tarajulersorpallaarneq aap naqitsineranik qaffatsitsisinnaavoq, taratsumillu atuinerup killilersimaarnissaa innersuusutiginarpoq.

Isit

Diabetes-ertut akornani inuit amerlasuut isip qinnguata ameraasaatigut akornuteqalernernik nappaateqarnertik pissutigalugu aqusaagaqartarput.

Katsorsaasut attaviginissaa pingaaruteqarpoq isigisatigut allanngorfeqassaguit. Allanngornerit piffissaagallartillugu paasineqarunimmi iliuuseqarfigineqarsinnaammata.

Isiginiarluassavat

Pinaveersimatitsinissamik eqqartuineq tunngatillugu isinni nappaatinik nassatarisinnaasat pineqartillugit aappit naqitsinera aammalu aanni sukkumik akoqassutsit appasitsinnissaa pingaaruteqarpoq. Aap sukkua annertuvallaarpat, isigisatit piffissap ilaa allanngoriarfeqarsinnaapput.

Taamaammat isitit misissortittarnissai ataavartumik ingerlanneqarnissaat isumatusaarnerussaaq. Illit nammineq ullormut assersuutigalugu allagartaq saneqquttakkat isigineratigut maluginiaasinnaavutit imaluunniit igalaannit avammut isigisatit maluginiarnerisigut allannguteqarfiusimanersut.

Misilillugu isit talerpilleq aammalu saamerleq tulleriissillugit matusakkit, maluginiarlugulu isigisartakkatit allannguteqarsimanersut.

Katsorsaasut piaarnerpaamik oqaloqatiginissaa pingaaruteqarpoq tulluuttut arlaat misigigukku:

- Isinni toornersanik takusaqartuusiguit
- Isigisatit ersarlulerpata imaluunniit ersernelunnerulerpata
- Misigisimaguit saagut tunuaniillutit imaluunniit tarraamiillutit (pineqartut arlaat isip qinnguata ameraasaatigut annertuumik aanaartoqarsimaneranik imaluunniit isip qinnguata amerasaata katassimaneranik takussutissaasinnaapput)

Diabetisk-imik isikkut nappaateqarneq

Diabetisk-imik isikkut nappaateqarnerit pilersarput isini taqqat milikartiterneqalernerisigut, isip qinnguata ameraasaanut aammik pilersorneqarnerata appariaateqarfiusinnaaneranik

kinguneqarsinnaasoq aammalu isip qinnguata ameraasaani anaartoqarneratigut. Isigiar-sunnerulernermik kinguneqarsinnaavoq imalunniit ajornerpaasumik pisoqartillugu tappi-ngernermik kinguneqarsinnaavoq.

Aanni sukkumik akoqarpallaarneq isitillu

Aanni sukkumik akoqarpallaaruit aappillu naqitsinera qaffasippallaarpat, isinni allangor-toqarneranik kinguneqarsinnaavoq. Isip qinnguata ameraasaani imertaninnermik kingune-qarsinnaavoq, taqqat aqputaai qajannarsisinnaapput qaarlutillu. Aanni sukkup akoqassusa-ata appartinneratigut aappillu naqitsinerata appartinneratigut isigisinnaassutsit appariarnis-saa pinaveersimatissinnaavat.

Isaruaqaruit aanni sukkumik akoqassutsip qaffannerata kingunerisaanik isarussat akunnia-luinnaat ingerlanerisa kingorna imaluunniit ullualuinnaat ingerlanerini naammakkuunaar-sinnaapput. Isigisatigut akornuteqatsiarniit tammaqqissapput aanni sukkumik akoqassutsit nalinginnaasunngoqqippat. Taamaammat pitsaanerussaaq aanni sukkumik akua minner-paamik qaammaat ataaseq inissisimanagera taamaaginnareernerta kingorna akoqassutsillu nalinginnaasunngoqqinnisaanut isaruartaarnissat utaqqissukkukku.

- Ukiut marlukkaarlugit isitit misissortikkiartortassavatit. Akulikinnerusumik mi-sissortikkiartortassavatit nappaatinik nassataritaasunik nappaateqarnermik er-siuteqaruit.
- Isinik misissortinnermi isigisat allangornissaanut navialalernerit illit sulit malu-giniangikkikitit paasineqarsinnaapput.

Toorneeqqat aanniaqqallu

Inuit tamarmik isimikkut toorniaqqanik ingerlaavartartunik peqarput. Isip igalaartaasaani pu-jujalattusinerit tassunga peqqutaapput imaluunniit igalaaminiisar- taani pujujalattusiner-nik akoqalnera.

Toornerit assersuunneqartarput ippernatut, niviukkatut imaluunniit takussutissiatut isigisani erseriaaartartut. Toorniaqqat taaneqartut immi ulorianangillat, aassimaniaqqanilli pi-lersimasinnaapput.

Pingaaruteqarpoq katsorsaasut attaviginissaa taaneqartunik allannguutunik malugisaqaruit.

Diabetes isikkut aseruuttoornissamut navilalernissamut annertusiallatsitsisarportaaq kiisalu isip saamigut ameraasaa qaamasortaatigut aseruuttoornissamut navialersitsisinnaavortaaq. Isit aappillerpat, isinnilu anniaateqaleruit katsorsaasut erngertumik attavigissavat.

Qaneq kigutillu

Qaneq kigutillu

Type 2-diabetes-eqaruit aannilu sukkoq nakkutigineqarnerluppat, kigutinni putoqalernissaq (caries) qaninnerulersinnaavoq, aammalu ikikkut aseruuttoornissamut qaninnerulersinna-avortaaq (paradentose).

Kigutigissartarnissaq pingaarnerpaavoq qanerinniarnermi. Fluor-imik akulimmik kigutitut qaqorsaaserluni ullormut marloriarluni kigutigissarnissaq innersuunnarpoq ullormullu kukkaajaat ujalussiaasaq atortarnissaa innersuunnarluni imaluunniit mellemrumsbørste.

Kigutigissarnermi kigutivit akornani saliinissami naammattuaannangilaq.

Kingutileriffiit kukkaajaat ujalussiaasaq atortarnissaa pillugu oqaloqatigiuk. Ukiumut minnerpaamik ataasiarlutit kigutinik misissortittarit, kigutinillu saligaatsuunissat eqqumaffigiuk.

- Kingutileriffimmi aalajangersimasumik misissortittarnissat pingaaruteqartorujussuupput
- Kigutit salitsinnissaat kigutip qallutaqalinnginnissaa aammalu ikkini bakterialinnginnissat pingaaruteqarpoq
- Ikkitigut aseruutilersimaneerit takussutissaqartarput kigutigissarnermi annerisaqarnikkut ikkinillu aanaarnerit aamma nerinermit
- Ikikkut aseruuttoornerit (paradentose) aatsaat sivirusumik atoreernerisigut takussutissaqalersarpoq kigutit atajunnaareersut takussutissaasaarluni
- Aanaarnerit takussutissaasarput ikkikkut aseruuttoornerit aallarnisalersimasut, kigutilerisumullu tandklinikkimullu ornigunnissaq pisariaqarpoq

Katsorsarneqarneq suleqatigiinnerlu

Katsorsarneqarneq suleqatigiinnerlu

Type 2-diabetes-imik nappaammik suussaani paasinnineq ingerlanneqareerpat, allat type 2-diabetes-erlutik ilisimanagu nappaateqartunit ajunnginnerusumik toqqammavissinneqassaati. Katsorsarneqarnissamik periusissanik ilisimaarilluarnikkut peqqissutsinnik paarinnilluarsinnaanerit toqqammavissaqarluarnerulissaaq. Katsorsarneqassaati, katsorsaasutillu suleqatigalugit peqqissutsit eqeersimaartumik iliuuseqarfigisinnaavat, nappaatillu nassatari-neqartartut pinngitsoortissinnaanerussallugit.

Diabetes pillugu suleqatiginnilluarnissat

Diabetes-eqarninni inuk sunniuteqarluarsinnaanerpaq tassaavoq illit nammineq. Inuunerpit sinnerani ingiaqatissannik nappaateqalersimanerit piaarnerpaamik akuersaarlugu inissinnikkut nappaateqalernerpit akisussaaffiginera aammattaaq tigusissaanut oqinnerulersitsissaati.

Naatumik oqaatigalugu inuunermik ingerlatsinissamik isumatusaartumik ataavartumillu ingerlatsinissannut toqqammaviliissaati, nakorsaasorneqarnerillu katsorsarneqarnerillu pitsaasunik neqeroofigineqarnerit tigulluarsinnaanerullugu, piffissamilu sivirusumik aanni sukkumik akoqassutsit aammalu aappit naqitsinerata qaffasissusaanik ataavartumik piffissamilu sivirusumik ingerlannissaanut, minnerunngitsumik ukiumoortumik nappaatit nassatarisaasartunik misissortinnerit ingerlassinnaalerluassallugit.

Pingaaruteqarpoq ammasuunissat unneqarinnisallu. Imminut unneqariffiginissat aammalu katsorsaasunnut. Inuunninni allannguissani eqquutsissinnaasorisannik piviusorsiortunik taasigit naliliillutillu oqaatigikkut, aammalu siunnersuutigineqartuni peqataaffigisinnaanngiffeqaruit aamma oqassaati.

Timikkut eqeersimaartumik aalatitsarnissaq aammalu isumatusaartumik nerisaqarnerit (immaqalu sanigorsarnissat, pualavallaarsimaguit) qanorluunniit sivirusutigisumik diabetes-eqarsimagalaruit inuuninni katsorsaatisatit pingaarnerpaat inuuninnilu ikorfartorfissatit. Illillu kisivit suliassat ingerlassinnaavatit.

Suliassanni katsorsaasut ikiuillutillu tapersersuisinnaapput ilitseruillutik ilinniartitsillutillu. Ilisimasassanik tunisinnaavaatsit pisariaqartitannik – aamma nakorsaatinut tunngasuni al-larpassuarnilu.

Piffissap ingerlanerani ammasumik suut piviusunngortissinnaanerlugit oqaluttuarigukku pitsaanerpaajussaaq.

Aamma ajunngilluinnarpoq katsorsaasunnut piumasaqaateqarlutit takutitsiguit. Diabetes-eqarninnik akisussaaffimmik nammineq tigusininnut takussutissaassaaq tamanna, aammalu akisussaaffimmik tigusinnaassannik naatsorsuutiginnissinnaasutut takussutissaalluni. Suleqatigiinnissassinni toqqammavissaqqissut.

Katsorsaasunni misissortittarnerit

Type 2-diabetes-eqartillutit ataavartumik katsorsaasunnut misissortikkiartertassaait. Nakkutilliinerit katsorsaasuvit illit diabetes-ernerpianni ilinnoqqissaaq katsorsaatit pitsaanerpaat nassaarinissaanut nakkutilliinermik ingerlatsinerit iluaqtsissavaat. Diabetes-ernerit eqqortumik nakorsaasersorneqarneratigut diabetes-ivit ajorseriannginnissaa aammalu nappaatit nassatarineqartartunik pilersoqannnginnissaa imalunniit kinguarsaasinnaanermik kinguneqarsinnaavoq.

Skemami takussutissiami ataani takusinnaavat minnerpaamik suut nakkutigineqarlutik misissorneqartariaqartassanersut. Pisariaqarfiani akulikinnerusumik ingerlanneqartassapput.

Misissugassat	Akuttussuseq
Piffissami siviisuumi aammi sukkoq (HbA1c)	Ukiumut arlaleriarlugu
Aap naqitsinera	Ukiumut arlaleriarlugu
Oqimaassuseq	Ukiumoortumik
Kigutit	Ukiumoortumik
Isikkat	Ukiumoortumik
Tartut (quup misissornera)	Ukiumoortumik
Isit	Ukiut marlukkaarlugit

Misissortinnissamut piareersarit

Katsorsaasunni nakorsiarneqarnerit pitsaanerpaamik angusaqarfigikkat, pingaaruteqarporlu misissortinnerit piareersarluartassagisi. Allattuivinnut imaluunniit uuttortakkat allattorsimaffianut takussutissatit allattukkit imaluunniit misilittakkatit allattukkit.

Nalornissuteqaruit arlaanik imaluunniit immikkuullarissumik paasisaqaruit nassuiaatissaqar-tinngisannik, katsorsaasut taava aperiuk tulliani misissortiffissanni, imaluunniit oqaloqatigin-ninnissamik piffissamik piartumik inniminniigit.

Nalunaarsuiffitit journal-itit

Katsorsaasut uuttortarneqartut pillugit aassiortinnitillu qanoq takussutissaqarnerisut oqalut-tuaralugillu nassuiaassutigisassava. Assersuutigalugu aanni sukkumik akoqassutsit aammalu aappit naqitsinera allalu ilinnut misissortinnerit pingaaruteqartut.

Katsorsaasuvit diabete-eqarnerit nalinersortassavaa inuuninni peqqissutsillu nalilersorneri-sigut inuuninnilu inissisimanagerit aallaavigalugu. Taamaammat oqartoqarsinnaanngilaq inuit type2-diabetes-ertut aalajangersimasumik ataatsimik periuseqarluni misissorneqartartut.

Oqaloqatiginnikkiartornermi ilaqqutamik imaluunniit ilisarissimasamik peqateqarluni ornigun-nissaq isumatusaarnerusinnaalluarpog, paasissutissat tamaviisa eqqaamanissai ajornaku-soorsinnaasarmat. Allattuijutiginissaq taamaammat isumatusaarneruvortaaq.

Piffissami sivisuumi aammi sukkumik akoqarnejq HbA1c

Piffissami sivisuumi aanni sukkogarnerit nakkutiginnissaa pingaaruteqarpoq. Piffissami sivisu-umi aani sukkog (aamma ulluinnarni taaguutilik: oqajamaaq) HbA1c-mik taaguuteqarpoq, glukose-millu akoqassutsit annertussusaat agguaqatigiisillugu annertussuseqarnerinik takus-sutissaalluni, tassani qaammatini pingasuni kingullerni aappit qanoq glukose-mik akoqar-simanagerit uuttortartarlugu. Naatsorsuieriaasiuvoq immikkut ittunik uuttuutunik diabetes-ertunik katsorsaasartuusunit uuttuutaasartut misissuutaasullu imaluunniit laboratorium-imi suliarineqartartut.

Illit piffissami sivisuumi aanni sukkogassutsit (HbA1c) 48-58 mmol/mol (6,5-7,5 %) qaa-ngersimannnginnissaa innersuussutaavoq.

hba1c mmol/mol uuttuutit	HbA1c % Siusinnerusukkat uuttukkat
31	5,0
42	6,0
48	6,5
53	7,0
58	7,5
64	8,0
75	9,0

Nakorsaatit katsorsartinninni naammattoorsinnaasatit

Type 2-diabetes-imik nappaateqartut arlariikkuutaanik nakorsaatinik katsorsarneqartarnerat nalinginnaasuvoq. Diabetes-ertunullu iisartakkat arlallit tunniunneqartarneri immikkuullarissuunngilaq.

Taamaammat pingaaruteqarpoq katsorsaasuvit innersuussutai malissallugit, aammalu tunniussai atortut tamaasa tigusarnissai.

Pingaaruteqarportaaq ilisimassallugu aanni sukup akoqassusianik aammalu aappit naqit-sinerisa takussutissartai nalinginnaasuugaluartut diabetes-imik nappaat suli timinniimmat aammalu inuuninni ileqqutit periutsitillu isumatusaartut naapertorunnaarukkit takussutissaqalissammat, imaluunniit iisartakkat nakorsaatillu tunniunneqartut atorunnaaralarukkit takussutissaqalissammat.

Nakorsaatit saniatigut sunniuteqarsinnaapput. Nakorsaatitit peqqutigalugit saniatigut sunniutinik misigisaqaruit katsorsaasut oqaloqatigissavat.

Diabetes-imut katsorsaannermut anguniakkat

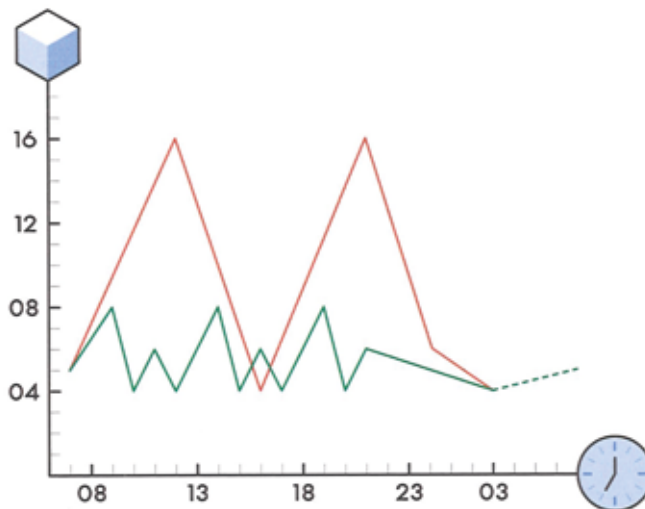
Diabetes-imut katsorsaannermut anguniakkat

Katsorsartinninni siunertaavoq piffissami sivisuumik aanni sukkoq aappillu naqitsinera sapinngisamik nalinginnasumiitinnissaa. Nappaatit nassatarineqartartoqalernissallu sapinngisamik navialalerfiit annikinnerpaaffianiitinnissaat.

Diabetes-imik nappaateqartunut katsorsaannermi anguniakkat pitsaanerpaaffissat anguneqarnissaat tamatigit iluattittumik anguneqarsinnaaneq ajorput. Katsorsartinneermi anguniagassat assigiinngisitaartut piffissap ilaani sulialalugit angutsertarnissaanik anguniagaqarneq imaqaarneruvoq. Isumatusaarnerussaaq katsorsaasullu illit nammineq piffissarititap aalajangersimasup iluani angusarisinnaasorisatit nassaareqatigiiffignissai.

Type 2-diabetes-erninni aanni sukkuq uuttortarnissaani annerusumik pisari-aqarfiusarpoq tulliuttut pitillugit:

- Aaanni sukkuumik akoqaarnerit iisartakkanik naleqqussaruminaappat
- Insulin-imik nakorsaateqaruit



Aap sukku nikerartuaannarpoq. Nerisat suuneri qanorlu annertutigineri apeqquataallutit aap sukku nikerartarpoq. Titarneq qorsuk annikinnerusumik nikerartarpoq aappaluttumiit. Aapaluttumik titarnerup takutippaa ullormut marloriarluni nererujussuatarsimavoq.

Aammi sukkumik misissuinerit – ulluinnarni aammi sukkup annertussusaanik ersarissumik takussutissiineq

Aanni sukkumik akoqassuseq uuttortarsinnaavat timippit nerisassat timigissarnerillu qanoq qisuariarfiginerai ilisimasaqarfiginerusussagukkit. Katsorsaasuvit qinnuigippatit aanni sukkoqassutsit uuttortassagit, sakkutsialaasinnaavoq ullup ingerlanerani aanni sukkoqassutsit 'pissusaanik' ilisimasaqarnerulernissannut.

Angerlasimaffinni uuttortaasarnissannik kaammattorneqarlutit innersuunneqaruit pignaru-teqarpoq ilitsersorneqarnitoqqissaq uuttortaasarnissat. Aammi sukkumik uuttortaammik aanni sukkoqassuseq uuttortaqqissaassavat. Atortup taaneqartup aanni sukkoqassutsit kisitsinngorlugit skærmitaani nuisittarpai, taamaasillutit pilersaarusiornissat iliuusissatillu ilisimaniassagukkit.

Aanni sukkoqassutsit uuttukkavit kisitsisitali allattornissaa isumatusaarnerussaaq, aammalu misissuinerit allat allattornissai isumatusaarnerussalluni, aamma nammineq misissukkatit ilanngullugit, ullormut allattuivinnut allattortakkit, oqaloqatiginni- kkiartorfinnullu tamatigut nassartakkit.

Insulin atorlugu type 2-diabetes-imut katsorsaaneq

Insulin atorlugu type2-diabetes-imik katsorsaaneq ajornaatsuuvoq sunniuteqartorlu periuseq. Iisartakkat atorlugit, nerisaqarnerillu timippillu aalatittarneritigut aanni sukkut aqukuminaatsikkukku insulin atorlugu katsorsaariaaseq eqqarsaasersuutigineqarsinnaavoq. Amerlasuunit insulin atorlugu katsorsaariaaseq aarlerisarpaat, naak aanni sukkoqassutsinnik pitsanngortitsisaraluortoq, taamaasillunilu peqqissutsinnik timivillu iluarusunnerunissaanik kiisalu nappaatip nassatarisaanik allanik nappaateqalernissanik navialanerit appartissinnaasari.

Pisinnaatitaaffinnik allanngortoqassammat insulin atorlugu katsorsartilissaguit eqqumaf-figisariaqarpat- tamatumani kørekortit aammalu livsforsikringi.

Insulin atorlugu katsorsartinneq aannilu sukkoqassuseq

Insulin atorlugu katsorsarneqalissaguit, pingaaruteqarpoq illit nammineq allanillu ikiorneqarlutit aappit sukkumik akoqassusia uuttortartarnissaa, takussutissat aallaavigalugit qisuariar-sinnaaniassagavit. Aanni sukkumik akoqanngippallaarnerni ilisimajunnaarnernik ajornerpaa-

mik kinguneqartitsisinnaavoq, insulinchock-imik taaneqartartoq.

Aammi sukkumik akoqarpallaalerneq (22 mmol/mol sinnerlugu) inisseqqanerani tamatigut katsorsaat attavigisassavat. Aammi sukkoqarpallaarneq kigunerisinnaavaa peqqiilliorneq (qilanneq, qerusunneq, qasuneq aamma isigisanik allangorneq) piffissallu ingerlanerani nappaatinik malitseqarsinnaalluni.



Insulin atorlugu katsorsarneqarneq ilinut naleqqussarneqassaaq illillu pisariaqartitannut

Type 2 diabetes-ertut amerlanerit ullormut ataaseriaannarlutit imal. marloriaanarlutik insulinimik kapisariaqartarput. Sukkortut inuusunnerit imal. nalinginnaasumik oqimaassusillit amerlasuutigit døgnimut arlaleriarlutik kapisariaqartarput aatta sukkaa naleqqussarniarlugu.

Insulin-imik pisariaqartitsinerit nikerarsinnaavoq

Katsorsaat oqaloqatigiuk insulin-imik pisarnerit illit nammineq qaffanneqassanersoq imaluunniit appartinneqassanersoq ingerlatissanerlugu eqqartuiffigalugu. Assigiinngisitaalaarsinnaavoq apeqqutaalluni kapinerit qassit atorlugit imminent tuninerit apeqqutaalluni aamalu annertussutsit insulin-illu qanoq ittuunera apeqqutaassalluni.

Timersorneq

Ullut ilaanni pisarnerniit timersornerugu imaassinnaavoq insulin-imik pinitit annikilliallatsissasut, aammalu tassunga ingiaqatigitillugu nerinerulaartariaqartutit. Illuatungaatigullu pisarnerniit nerinerulaaruit insulin annertunerusoq tigussavat.

Nerisassat

Insulin-imik pisaruit imaluunniit iisartakkanik, neriffissat qatangiinnarnissaat innersuusutiginnanngilaq. Taama ilioruit aanni sukkoqassutsit appassaaq, insulin-ip iisartakkallu aanni sukkoqassutsit appartittussaammagu atorukkit, nerinngikkuillu aqajaqut imaqanngitsoq.

Aseruuttoornerit kissarneqaataasut

Kissarneqarlutit napparsimaguit insulin-imik pisariaqartitsinerit qaffassaaq. Taamaammat pingaaruteqarpoq aanni sukkuumik akoqassutsit uuttortarnissaa insulin-imillu peqqinnissat – katsorsaasut / ambulatorie oqarasuaatikkut isumasioqatigalugu oqaloqatigereernerisigut.

Uippakajaarneq

Piffissap ilaa uippakajaarnermik /stressemik imaluunniit eqqarsartaatsikkut artorsaatinik misigitinneqaruit insulin-imik pisariaqartitsinerit qaffassinnaavoq. Pingaaruteqarpoq katsorsaasut/ ambulatorie oqarasuaatikkut isumasioqatigalugu oqaloqatigereernerisigut insulin-imik atorfis-saqartitsinerit eqqortoq pisunut naleqqussarlugit pisarnissat. Insulin-imik annertussusissamik pisarnerit allangortinnerani aappit sukkoqassusaa uuttortarnissaa innersuussutiginarpoq, ta-matut ilionikkut allanguininni annertussusaa eqqortoq atorsimanerlugu qulakkeerniarlugu.

Insulin-itornissat puujussagalarukku

Ukiorpasuarni insulin-itortartuusut piffissap ilaa allaat insulin-itornissartik puujorsinnaa-sarpat. Ullorsiuteraqarnerit iluaqutaasarput imaluunniit allattuiveeqqat kaasarfimmiut, insu-lin-imik tigusereernerit tamaasa allattuivigisartagassannik.

Aanni sukkoqassutsit qaffassaaq insulin tiginissaa puujorsimagukku. Qilalernikkut ersiutit malugilertussajunnarsivatit, quikulanerit, qasunerit isigisallu allangorneri.

Ilumut insulin-itornissat puujorsimanagera qulakkeersimagukku erngetumik insulin-itortaria-qassaatit. Missoqqaartariaqassavalli aanni sukkoqassutsit appasippallaannginnerisoq, insulin puujorsimasat tigutinnagu. Akunnialuit qaangiunnerani aappit sukkoqassusaa misissoruk.

Insulin qanoq ittuussusai assigiingitsut

Katsorsaasuvit insulin aalajangersimasooq innersuussutigissavaa ilinnut naapertuunnerusumik iluaqutaasusaaq. Illit inuuninni inissisimanagerit aallaavigerpiarlugu aqqiissutissamik nassaaru-maarpuusi, illilliu aanni sukkoqassutsinnut nalimmassagaq. Insulin qanoq ittuussusai assigin-gitsupput ilai sukkasuumik sunniuteqartartut ilailu arriitsumik sunniuteqartarlutik.

Insuliini suunera, qanorlu sunniutipallattarnersoq	sunniuteqarner-paaffia	Sunniunnerata sivirususaa
Sukkasooq: Human imal. analog	1-3 timer	3-5 timer
Kigaatsaq: Human imal.analog	4-12 timer	24 timer
akusaq (sukkasooq kigaatsorlu): Human imal. analog	2-3 timer	7-8 timer

Diabetes-eqarlutit peqqissuullutit sivisuumik inuuneqarit

Diabetesforeningen, Dansk Selskab for Almen Medicin aamma LivsstilsGruppen-ip neriuti-gaa ilitsersuut una atorlugu type 2-diabetes suuneranik ilisimasaqarluarlarsimassasutit aam-malu qanoq nappaat inooqatiginissaanik ilisimasaqarluarlarsimassasutit.

Amerliartuinnartut type 2-diabetes-eqartunngortarput. Nappaallu piaartumik paasigaanni aatsaat taamak katsorsarneqarnissaani pitaasunik kinguneqarfiusinnaalertigaaq.

Taamaammat inuit diabetes-eqartut sivisunerusumik inuuneqartalerput aammalu nappaate-qaraluartik siusinnerusumut sanilliullugu inuulluataarsinnaanerupput.

Neriuppugut ilitsersuut inuuneqarluarnissannut sivisuumillu inuuneqarnissannut atorsin-naassagit.

LINKS

Nerisaqarnermut innersuussutit qulit uani takukkit www.amisut.gl imal. uani qinnutigikkit www.peqqik.gl

Den danske Diabetesforeningen-ip nittartagaa: www.diabetes.dk

Peqqinnissaqarfimmi pisinnaavatit:

- DVD: Sukkorneq insuliinilu
- DVD: Sukkorneq isikkallu
- Allornernut kisitsissut (Skridttæller)
- Inuunermi pissutsinut najoqqutassaq

