

# Vad gör du när du har fått typ 2-diabetes?



Diabetes  
förbundet

*Typ 2-diabetes är idag den vanligaste formen av diabetes i Sverige. Att få en kronisk sjukdom påverkar oss starkt känslomässigt och livet med diabetes innebär att vissa saker förändras.*

## Vad är typ 2-diabetes?

Typ 2-diabetes är en kronisk sjukdom som beror på att man inte har tillräckligt med hormonet insulin och/eller nedsatt insulinkänslighet.

Den är vanligast hos personer i medelåldern och äldre men idag förekommer det också att ungdomar får typ 2-diabetes.

Gemensamt för alla personer som får diabetes är att blodet innehåller för mycket socker (glukos). Därför är det viktigt för dig att själv kunna testa ditt blodsocker.

## Varför har jag fått typ 2-diabetes?

Det är inte ditt fel att du har fått typ 2-diabetes men det är riktigt att sjukdomen ökar i samband med minskad aktivitet och övervikt.

Idag har vi riklig tillgång till mat och vi rör oss inte lika mycket som vi gjorde tidigare. Under sådana förhållanden bidrar arvsanlagen till att man får diabetes på samma sätt som de också kan medverka till övervikt.

## Hur behandlar jag min sjukdom?

- Du ska lära dig en hel del nya saker - ta en sak i taget.
- Att ha normalvikt är förebyggande för hjärt- och kärlsjukdomar och gör det enklare att kontrollera diabetessjukdomen.
- Motionera - kan vara allt från promenader till mer krävande motion.
- Diabetes ska inte hindra dig från att ha ett bra liv. Du har själv ansvaret men samtidigt är det sjukvårdens uppgift att hjälpa dig med det.

## Var kan jag få hjälp?

- Typ 2-diabetes behandlas oftast inom primärvården/ vårdcentralen. Du får träffa distriktsläkaren ett par gånger/år och diabetessjuksköterskan efter behov. Dietist och fotterapeut finns att tillgå på olika sätt beroende på var du behandlar din sjukdom.
- När du får diabetes har du ett behov av att få lära dig mycket om sjukdomen. Oftast är det diabetessjuksköterskan på vårdcentralen som har den uppgiften. Du kan också få en remiss till sjukhusets diabetesmottagning där man har undervisning i grupp.
- Alla med nyupptäckt typ 2-diabetes ska få remiss till ögonläkare oavsett om man har problem med ögonen eller inte.

## Hur ska jag äta?

Blodsockernivån påverkas bland annat av vad du äter. Det är lättare att ha ett jämnt blodsocker om du inte äter så mycket åt gången utan hellre små måltider. En variation av livsmedel är din bästa försäkring för att du ska få den näring du behöver.

Ät gärna:

- Mycket grönsaker, bönor och linser.
- Frukt och bär dagligen men i små mängder.
- Bröd bakat på fullkornsmjöl.
- Begränsade mängder av potatis, ris och pasta.
- Rent kött framför charkuterivaror.
- Fisk, både som pålägg och middagsmat.

Vatten är den bästa törstsläckaren men du kan dricka alla sorter av naturligt sockerfria drycker och de som är sötade med sötningsmedel (kaffe, the, lightdrycker).

## Varför är fysisk aktivitet så viktigt vid typ 2-diabetes?

Fysisk aktivitet sänker blodsockret, ger bättre blodfetter och sänker blodtrycket.

Det är bra om du är fysiskt aktiv minst en halvtimme varje dag. Gå en promenad eller försök att hitta en annan aktivitet som du trivs med.

## Vilka komplikationer kan jag få av diabetessjukdomen?

Om du har för högt blodsocker under lång tid kan du få förändringar i dina blodkärl, till exempel i hjärtat, njurarna, ögonen och fötterna.

Du kan också få förändringar i dina nervfunktioner. Det är därför viktigt att du regelbundet kontrollerar din diabetes hos läkaren/diabetessjuksköterskan.

## Det här kan vara bra att känna till

- Att normalt blodsocker är 4-7 mmol/l.
- Att faktorer som påverkar blodsockret är bland annat motion, mat och stress.
- Att du har rätt till kostnadsfria hjälpmedel för att själv kunna mäta ditt blodsocker hemma.

Diskutera följande vid besök hos diabetessjuksköterskan eller läkaren:

- Hur gör jag när jag mäter mitt blodsocker hemma?
- Vad är bra blodsocker för mig?
- Vad kan jag göra för att få ett bra blodsocker?

## Information

Svenska Diabetesförbundet har flera informationsskrifter om diabetes som kan beställas antingen på hemsidan [www.diabetes.se](http://www.diabetes.se) eller på telefon 08-564 821 00.

## Stöd oss

Söd oss gärna genom att bli medlem. Besök [www.diabetes.se/medlem](http://www.diabetes.se/medlem).

Uppdaterad: aug 2014