

# Information till dig som har diabetes typ 2

Typ 2-diabetes är en vanlig sjukdom i Sverige och i världen. Oftast så får man typ 2-diabetes när man är 50 år eller äldre, men även yngre personer kan få typ 2-diabetes.

## Vad är typ 2-diabetes?

Kroppen tillverkar ett ämne, ett hormon, som heter insulin. Insulinets uppgift är att hålla blodsockret på en normal nivå. Om kroppen inte tillverkar tillräckligt med insulin så stiger blodsockret. När man har typ 2-diabetes så tillverkar inte kroppen tillräckligt med insulin och då får man ett för högt blodsocker. Man kan sänka blodsockret genom att äta bra mat och att röra på sig, motionera. Hur det går till kan du läsa längre ner i informationsbladet. Läkemedel kan också behövas för att sänka blodsockret.

Maten vi äter blir socker (glukos). Socker är bränsle till alla våra celler i kroppen. Ungefär som att bensin behövs för att bilen ska kunna köra. Insulin ser till att sockret kommer in i cellerna. Om det finns för lite insulin då stannar sockret kvar ute i blodkärlen. Hur mycket socker som finns i blodkärlen kan man mäta med ett blodprov. Om det är för mycket socker i blodprovet så betyder det att man har typ 2-diabetes.

## Varför har jag fått typ 2-diabetes?

Typ 2-diabetes är en sjukdom som man ärver, den är ärftlig. Det som får blodsockret att stiga är att din kropp inte tillverkar tillräckligt med insulin. Det är svårt för insulinet att räcka till om man väger för mycket. Vi behöver röra på oss för att insulinet ska kunna göra sin uppgift på ett bra sätt, vara effektivt.

## Vad kan hända i kroppen vid högt blodsocker?

Ett för högt blodsocker skadar blodkärlen. Det är blodkärlen i hjärtat, hjärnan, njurarna, ögonen och fötterna som skadas. Skadorna är allvarliga. De kan ge hjärtinfarkt, stroke (blödning eller blodpropp i hjärnan), försämrad syn och sår på fötterna som tar lång tid att läka. Det är därför viktigt att gå till läkare och diabetessjuksköterska på kontroller. Du behöver få veta hur du ska göra för att få ett bra blodsocker. Så att du mår bra och att du inte får de komplikationer som diabetes kan ge.

## Vilken hjälp kan jag få?

Du ska få veta vad du ska välja för mat. Du kan behöva hjälp att börja röra på dig mer, att motionera. Det är diabetessjuksköterskan som kan ge dig kunskaperna du behöver. Du ska träffa läkare en gång om året för att ta prover och följa upp dina blodsockervärden. Dina ögon ska undersökas regelbundet, minst vart tredje år. Dina fötter ska undersökas varje år. Du ska få kunskaper om hur du ska ta hand om dina fötter.

## Vad ska jag göra?

Du kan välja den mat som är bra för ditt blodsocker. Om du rör dig minst 30 minuter per dag så hjälper det att sänka blodsockret. Om du röker så behöver du sluta med det. Rökning skadar dina kärl precis som högt blodsocker.

## Vad ska jag äta?

Det är bra för blodsockret att äta mindre portioner mat och att äta frukost, lunch och middag. Välj mat som tar längre tid för kroppen att bryta ner till socker.

### Ät mer:

Grönsaker av alla sorter  
1 till 2 frukter per dag  
Fisk

### Välj:

Fullkornsbröd, fullkornspasta, fullkornsrís  
Böner, linser

### Ät sällan:

Kaffebröd, godis, glass, chips

### Drycker - välj:

Vatten  
Kaffe och the utan socker och mjölk  
Lightläsk eller fun light

## Hur mycket ska jag röra på mig?

Du behöver röra på dig minst 30 minuter per dag. Du kan promenera, dansa, göra sittgymnastik, gå i trappor. Vad du väljer att göra beror på vad du gillar att göra. Gillar du att gympa eller träna på gym så gör gärna det också.

Om du sitter stilla lång tid under dagen så behöver du resa dig och röra på dig minst en gång i timmen. Allt du kan göra för att röra på dig är bra och hjälper till att sänka ditt blodsocker. Ett bra blodsocker minskar risken för att kroppen ska skadas.