

# Typ 2-diabetes

Typ 2-diabetes är den vanligaste formen av diabetes i Sverige. Att få en kronisk sjukdom kan påverka oss känslomässigt och livet med diabetes innebär att vissa saker förändras. Sjukdomen är vanligast hos personer i medelåldern och äldre men idag händer det också att ungdomar får typ 2-diabetes.

## 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 känslighet för insulin. Insulin är ett hormon som sänker blodsockret. Nedsatt insulinkänslighet innebär att insulinet inte fungerar effektivt, då stiger blodsockret och blir för högt. Gemensamt för alla personer som får diabetes är att blodet innehåller för mycket socker (glukos). Kroppens organ, både blodkärl och nerver skadas av för högt blodsocker. Därför är det viktigt för dig att själv kunna testa ditt blodsocker.

## Varför har jag fått typ 2-diabetes?

Risken att få sjukdomen ökar i samband med minskad fysisk aktivitet och övervikt. Idag har vi stor tillgång till mat och vi rör oss inte lika mycket som vi gjorde tidigare. Under sådana förhållanden bidrar arvsanlagen till att man får diabetes.

## Hur tar jag hand om min sjukdom?

Du ska lära dig en hel del nya saker - ta en sak i taget. Du har själv ansvaret för hur du lever men samtidigt är det sjukvårdens uppgift att hjälpa dig med kunskap och behandling. Diabetes ska inte hindra dig från att ha ett bra liv.

Målet är att uppnå ett bra blodsocker. Vilket blodsockervärde som är bra för dig ska du

och din diabetessjuksköterska/läkare sätta tillsammans. Genom att testa ditt blodsocker kan du hålla koll på att du håller dig inom de värden ni har kommit överens om.

Du kan påverka ditt blodsocker genom fysisk aktivitet, vad du äter och genom att inte vara överviktig. Det är positivt att vara normalviktig och fysiskt aktiv för att förebygga hjärt- och kärlsjukdomar och det gör det även enklare att nå ett bra blodsocker.

Rökning och snusning (nikotin), försämrar insulinkänsligheten och höjer blodsockret. Rökning påverkar också hjärta- och kärl och kan leda till hjärtinfarkt och stroke.

## Vilken hjälp kan jag få?

- Typ 2-diabetes följs oftast upp inom primärvården på vårdcentralen. Du får träffa läkaren och diabetessjuksköterskan minst en gång/år. Dietist och fotterapeut finns att tillgå utifrån dina behov.
- 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.
- Alla med nyupptäckt typ 2-diabetes ska få remiss till ögonbottenfotografering oavsett om man har problem med ögonen eller inte.
- Fotundersökning ska göras. Då kontrolleras kärl- och nervfunktion och du får råd om hur du ska

sköta dina fötter.

- Du ska få hjälp att sluta röka/snusa om du önskar det.

### 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 och fördelar maten under dagen.

#### Ät gärna:

- Mycket grönsaker, bönor och linser.
- Frukt och bär dagligen men begränsa till 1-3 frukter.
- Bröd bakat på fullkornsmjöl.
- Begränsade mängder av potatis, ris och pasta. Ris och pasta ska gärna vara fullkorn.
- Fisk, både som pålägg och mat.

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 diabetesjukdomen?

Om du har för högt blodsocker under lång tid kan du få förändringar i dina blodkärl, till exempel i hjär-

tat, njurarna, ögonen och fötterna. Du kan också få förändringar av nervfunktionen. Dessa förändringar kan i värsta fall leda till hjärt- och kärlsjukdomar som hjärtinfarkt och stroke, nedsatt njurfunktion, problem med din syn eller svåråtkta sår på fötterna. Det är därför viktigt att du regelbundet följer upp din diabetes hos läkaren/ diabetessjuksköterskan.

### Det här kan vara bra att känna till

- En frisk persons blodsocker ligger på 4-7 mmol/l under dagen.
- Att faktorer som påverkar blodsockret är bland annat fysisk aktivitet, mat, sömn 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?