



Diabetes

Type 2 diabetes – sukkersyge

Hvis du har fået type 2 diabetes, er det vigtigt at leve et sundt liv, så du minimerer risikoen for følgesygdomme. Det er dit valg, om du vil ændre noget i dit liv og dine vaner. Vi tilbyder at støtte dig i dine valg og kan guide dig, så du når dine mål.

Gennem konsultationer hos vores diabetessygeplejerske og speciallæge i medicin får du den vejledning, støtte og motivation, som skal til for at give dig de optimale forudsætninger for at leve et sundt og godt liv med type 2 diabetes. Speciallægen gennemgår og optimerer evt. din medicinske behandling.

Vi har respekt for, at det er dig, der bestemmer, hvor du vil starte, og hvordan tempoet skal være.

I denne folder kan du læse om type 2 diabetes, og hvad du selv kan gøre for at få et godt liv med denne sygdom. På side 11 er der link til supplerende litteratur.

Hvad er type 2 diabetes?

Type 2 diabetes er en livslang kronisk sygdom, hvor produktionen af insulin er utilstrækkelig eller ikke virker optimalt.

Insulin er et hormon, som produceres i bugspytkirtlen. Det regulerer sukker-

omsætningen i kroppen. Dvs. det hjælper med at få madens sukkerstoffer fra blodbanen og ind i cellerne, hvor sukkerstofferne fungerer som "brændstof".

Arveligheden ved type 2 diabetes er stor. Hvis en af dine forældre har type 2 diabetes, er risikoen for, at du udvikler sygdommen 40%. Hvis begge dine forældre har type 2 diabetes, stiger risikoen for, at du udvikler sygdommen til 80%.

Det er dog ofte en livsstil med kalorierig mad og stillesiddende arbejde, som får sygdommen til at bryde ud.

Type 2 diabetes er den mest udbredte diabetestype i Danmark og udgør ca. 80% af det samlede antal diabetikere.

- 260.000 danskere har type 2 diabetes
- 245.000 danskere har en uopdaget type 2 diabetes
- 750.000 har forstadier til sygdommen

Symptomer på diabetes 2

Symptomerne er svage og udvikler sig gradvist over lang tid. De misforstås ofte som generelle skavanker.

Symptomerne kan være:

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

Type 2 diabetes kan ikke helbredes. Hvis du først har udviklet sygdommen, skal du leve med den resten af livet.

Det er vigtigt, at sygdommen opdages tidligt, så du hurtigere kan komme i behandling og udskyde eller undgå følgesygdomme.

Din krop og diabetes

Når sukkerstofferne fra mad og drikke har svært ved at komme fra blodet ind i cellerne pga. mangel på insulin, bliver koncentrationen af sukker i blodet højere end normalt. Derfor er måling af dit "blodsukker" både vigtigt for at stille diagnosen og senere ved behandling af diabetes.

Det er forhøjede værdier af blodsukker, blodtryk og kolesterol, som er de tre største risikofaktorer forbundet med type 2 diabetes. Dette skyldes, at der med tiden kommer skade på karvæggene, og dette medfører åreforkalkning.

Blodsukker

De fleste med type 2 diabetes oplever for høje blodsukker værdier, mens lave blodsukker værdier er mere sjældne.

Symptomer på at du har for **højt** blodsukker:

- Tørstig
- Træt
- Tissetrængende
- Kløe
- Mundtørhed
- Kvalme

Symptomer på at du har for **lavt** blodsukker:

- Svedig
- Sitren
- Sulten
- Sur
- Bleg
- Besvimelse

Hvis du oplever at få lavt blodsukker, skal du spise eller drikke 10 g hurtigt optagelige kulhydrater. Fx. 2 - 6 stk. druesukker, 1 dl juice eller sodavand med sukker. flydende glukose (hypo-Fit).

Når du mærker, at du får det bedre, bør du efterfølgende spise 1. stk. rugbrød for at stabilisere dit blodsukker.

Ved nogle typer af behandling er det nødvendigt at lave en eller flere daglige målinger af blodsukkeret. Hvor ofte du skal måle dit blodsukker aftaler du med din behandler.

Målet er, at dit faste blodsukker (på tom mave om morgenen) er 4 - 7 mmol / liter, og dit blodsukker halvanden time efter et måltid højst er 9 mmol / liter.

Vi anbefaler måling af langtidsblodsukker (HbA1c) ca. hver 3. måned. Denne måling viser et gennemsnit af dit blodsukker igennem en længere periode. Dette skal helst ikke overstige 48 - 58 mmol / mol (6,5% - 7,5%).

Blodtryk

Når du har type 2 diabetes, er det ekstra vigtigt, at blodtrykket ikke er for højt. For højt blodtryk over længere tid giver øget risiko for skader på karvægge og nyrerne. Blodtrykket skal ikke overstige 130 / 80. Hvis du har nyrepåvirkning (protein i urinen), skal det gerne ligge lavere.

Det kan være svært at få blodtrykket helt på plads. Selv hvis der behandles med flere forskellige tabletter på en gang, kan det være en udfordring.

Det anbefales, at du får målt dit blodtryk hver 3. måned, og får foretaget en urinprøve 1 gang om året.

Kolesterol

Dit kolesteroltal er bestemt af arvelige forhold, kost og livsstil, men også af

køn og alder. Når du har diabetes, bør du være særlig opmærksom på dit kolesteroltal. Jo federe kost du spiser, jo mere kolesterol producerer leveren og jo mere stiger kolesterolindholdet i blodet. Når du har diabetes, anbefales det, at du får målt dit kolesteroltal 1 gang årligt.

Et højt kolesteroltal har på længere sigt en skadelig virkning på blodkarrene. Kolesterol trænger ud i karvæggen, hvor det kan sætte sig på indersiden af blodårerne (åreforkalkninger) og hindre blodets frie passage. Når det sker, stiger risikoen for, at der dannes en blodprop.

Kolesteroltallet – det totale kolesterol – består af HDL og LDL.

HDL er det uskadelige kolesterol. Et højt indhold af dette er gunstigt for hjerte og kar.

LDL er det skadelige kolesterol. Et højt indhold over 2,5 øger risikoen for hjerte-kar sygdom.

Dine kolesteroltal, når du har type 2 diabetes:

- Totalkolesterol bør ligge under 4,5 mmol / l
- LDL bør ligge under 2,5 mmol / l

Hvis du har diabetes og hjerte-kar sygdom, bør det dog ligge lavere:

- Totalkolesterol bør ligge under 4,0 mmol / l
- LDL bør ligge under 1,8 mmol / l

Følgesygdomme til diabetes

Risikoen for følgesygdomme stiger med det antal år, du har haft diabetes og hænger meget sammen med, hvor godt din diabetes er behandlet og holdt under kontrol.

Tendensen til at udvikle følgesygdomme er til dels arvelig, men følgesygdomme hænger næsten altid sammen med for højt blodsukker, for højt blodtryk og skæve kolesteroltal. Den værst tænkelige kombination er, hvis du har en dårlig reguleret diabetes og ryger.

God regulering af dit blodsukker, dit blodtryk og dit kolesteroltal i kombination med sund livsstil kan bremse eller udsætte udviklingen af følgesygdomme.

Hjerte og kredsløb

Følgesygdomme i hjerte og kredsløb skyldes åreforkalkning og kan medføre nedsat iltforsyning til hjertemusklen.

Symptomerne vil være bryst smerter, når du anstrenger dig.

Svækkelse af hjertemuskulaturen vil kunne medføre nedsat pumpefunktion med åndenød og vand i kroppen til følge. Der vil også kunne opstå blodprop i hjertet.

Hjernen

Her vil åreforkalkningen kunne medføre blodpropper og blødninger med evt. lammelser til følge.

Ben og fødder

Dårligt blodomløb og nedsat følesans (neuropati) i ben og fødder kan resultere i sår og amputationer. Har du type 2 diabetes skal du altid reagere med det samme, hvis du får sår på fødderne. Fodsårene kan opstå rundt på hele foden. De behøver ikke at se ud af ret meget, men kirurgiske indgreb kan meget hurtigt blive nødvendige, hvis der går betændelse i sårene. Giv derfor dine fødder et grundigt eftersyn hver dag. Få din læge til at henvise dig til en fodterapeut, som har aftale med det offentlige. Du kan få 50 % tilskud til fodterapi og en årlig fodstatus. Pas på at dit fodtøj ikke trykker. Du mærker det måske ikke, hvis du allerede har nedsat følesans.

Nyrer

Diabetisk nyresygdom (nefropati) er en følgesygdom til diabetes. Det svækker dine nyrer. Symptomerne kan være øgede urinmængder, vand i kroppen og træthed. Det er vigtigt, at din behandler måler protein i din urin ved hver årsstatus og sørger for, at dit blodtryk er velbehandlet.

Øjne

Næsten alle med diabetes udvikler over tid skader på nethinden pga. sygdommen (retinopato). Det er forsnævring i øjets små blodkar,

som kan give nedsat blodforsyning og blødninger i øjets nethinde.

Symptomer kan være pletter for øjnene, sløret og uklart syn eller skygger. Du skal huske at gå til øjnlæge ca. 1. gang årligt, da forandringer, der opdages i tide, kan behandles.

Mund og tænder

Du har øget risiko for huller i tænderne og tandkødsbetændelse. Gå til tandlægen mindst 2 gange årligt.

Seksuelle problemer

Både mænd og kvinder kan opleve seksuelle problemer som følge af type 2 diabetes. Disse kan være af både fysisk og psykisk karakter. Snak med din behandler, ofte kan der gøres noget.

Depression

Som diabetiker har du større risiko for at få en depression end mennesker, der ikke har diabetes. Måske har du brug for ekstra samtaler omkring de ting, der bekymrer dig. Snak med din behandler, så du evt. kan komme i behandling for en eventuel depression.

Behandling

Hvad kan du selv gøre? Såfremt du har fået konstateret type 2 diabetes bør du prøve at holde den medicinske plan, du har lagt sammen med din behandler. Det er normalt, at type 2 diabetes medfører behandling med flere



forskellige typer medicin. Det er derfor ikke usædvanligt at få flere tabletter i kombination med hinanden mod diabetes, kolesterol og blodtryk.

Det er meget vigtigt, at du kommer til de anbefalede kontroller og selv er opmærksom på eventuelle forandringer med din krop.

Ny med type 2 diabetes

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

Selvom det måske tager tid at forstå, at du har fået en kronisk sygdom, så får du hurtigere en almindelig hverdag, hvis du erkender sygdommen og får taget de nødvendige beslutninger omkring dit liv og de livsstilsændringer, du er nødt til at foretage.

Det er vigtigt at du har dine omgivelser med, så de forstår, hvor vigtigt det er for dig, at du får nye vaner, når det handler om motion, sund kost, vægttab, rygning og alkohol.

En aktiv hverdag

Som type 2 diabetiker er det vigtigt, at du har en aktiv hverdag. Du har godt af alle former for bevægelse, der øger din puls og dit åndedræt.

Fysisk aktivitet har en positiv effekt på dit blodsukker, kolesteroltal og blodtryk. Når kroppen arbejder hjælper du den til at øge følsomheden overfor insulin, så du bedre kan få sukker ind i dine celler.

Der er mange andre fordele ved, at du bevæger dig:

- Du sænker dit blodsukker, blodtryk og kolesteroltal
- Du forebygger følgesygdomme
- Det medvirker til vægttab sammen med kostændringer
- Du får en bedre søvnrytme
- Du får bedre appetitregulering / fordøjelse
- Du modvirker stress, depression og angst
- Du opbygger og bevarer muskler
- Du får bedre hjertefunktion
- Du styrker dine knogler

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du er aktiv mindst 30 minutter om dagen med moderat til høj intensitet. Ved moderat intensitet skal du blive forpustet, men stadig kunne føre en

samtale. Du må gerne opdele de 30 minutters aktivitet i mindre perioder over dagen.

Det er en god ide at starte langsomt op. Det giver din krop mulighed for at vænne sig til det nye aktivitetsniveau og mindsker risikoen for skader.

Spis sundt

Når du får konstateret type 2 diabetes, kan det give anledning til at tage dine kostvaner op til overvejelse. Som udgangspunkt er der ikke noget mad og drikke, som du ikke må indtage – det handler om mængder og hyppighed.

For nogle skal der kun ganske få ændringer til at skabe en god balance mellem kost, motion og medicin. For andre kræver det en større omlægning af vaner.

Det er mængden og typen af kulhydrater, der har betydning for stigning i blodsukkeret. Jo mere kulhydrat du spiser, jo mere stiger dit blodsukker.

Spis derfor flest af de kulhydrater, som giver en beskeden og langsom stigning i blodsukkeret:

- Rugbrød
- Havregryn
- Fuldkornspasta
- Fuldkornsrís
- Bælfrugter (bønner, linser, ærter)

Spis færre af de kulhydrater, der giver en kraftig og hurtig stigning i blodsukkeret:

- Lyst brød
- Cornflakes
- Frugtjuice
- Sukker
- Slik
- Sukkersødede drikke

Du kan helt eller delvist erstatte sukker med sødestoffer, der ikke får blodsukkeret til at stige.

Du kan finde flere oplysninger om hvilke sødestoffer, der anbefales på diabetesforeningens hjemmeside.

Såkaldt sukkerfrit chokolade og slik indeholder meget fedt - ofte mere end i almindeligt sukkersødet slik.

Mad med mange kostfibre kan også være med til at forbedre din blodsukkerregulering. Jo flere kostfibre du spiser, jo mindre stiger blodsukkeret.

Det er også vigtigt, at du prøver at spare på fedt, især det dyriske fedt (det mættede fedt), der øger risikoen for hjerte-kar sygdom. Hvis du er overvægtig, skal du også spare på plante-fedtet, da alt fedt indeholder mange kalorier.

Du skal helst spise 3 hovedmåltider og 2 - 3 mellemmåltider over døgnet. Dette vil holde dit blodsukker mest stabilt og hjælpe dig til ikke at overspise ved måltiderne.

Vægttab

Ca. 70 - 80% af dem, som har type 2 diabetes, vejer for meget. Selv et relativt lille vægttab kan gøre en stor forskel. Ved at tabe 5 - 10 % af din kropsvægt, kan du forbedre reguleringen af blodsukker, blodtryk og kolesterol.

Kosten er nøglen til et vægttab, mens regelmæssig motion er med til at fastholde vægttabet.

Hvis du ønsker at tabe dig i vægt, er det en god idé at bruge slanketallerken modellen:

Ca. halvdelen af tallerknen fyldes op med grøntsager (helst de grove grøntsager, da de mætter mest). Ca. 1/4 skal fyldes op med kartofler, ris, pasta, brød, og højst 1/4 fyldes op med det fedeste ved måltidet nemlig kød, fisk, fjerkræ, æg og ost.

Hvis du ønsker at fastholde din vægt, kan du bruge den almindelige tallerkenmodel hvor 1/3 af tallerknen fyldes med grøntsager, 1/3 fyldes med kartofler, ris, pasta og den sidste 1/3 fyldes med kød, fisk, fjerkræ, æg og ost.

For mange er det en god idé at konsultere vores diætist.

Rygning

Der er rigtig mange og gode grunde til at stoppe med at ryge. Og der er endnu flere for dig, der har type 2 diabetes. Rygning øger risikoen for

De officielle kostråd til at leve det sunde liv

1

Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv

Målet med dette råd er at få os til at spise mere varieret, så vi bedst muligt får dækket behovet for næringsstoffer og få os til at afstemme, hvor meget vi spiser i forhold til, hvor meget vi forbrænder.

2

Spis frugt og mange grøntsager

Målet med dette råd er lidt det samme - jo flere grøntsager og frugter, du spiser, jo lettere får du de vitaminer og mineraler, du har brug for.

3

Vælg fuldkorn

Fuldkorn kan være både hele og forarbejdede kerner - fx knækkede eller malet til fuldkornsmel. Det vigtigste er, at alle dele af kornet er taget med. Fuldkorn er godt for fordøjelsen og er med til at forebygge blandt andet type 2-diabetes, hjertekar-sygdomme og forskellige typer af kræft.

4

Spis mere fisk

Fisk, og især fed fisk, indeholder blandt andet fiskeolier, selen og D-vitamin, som kroppen har brug for, og som er svære at få fra andre fødevarer.

5

Vælg magre mejeriprodukter

Sørg for at få mellem en kvart og en halv liter mælkeprodukt dagligt, så du får protein og kalcium nok.

6

Vælg magert kød og kødpålæg

Kød indeholder proteiner, mineraler og jern, som kroppen har brug for, men hvis du vælger den fede variant af kødet, får du for meget mættet fedt.

7

Spis mindre mættet fedt

Mættet fedt er det fedt, der er i smør og smørblandinger. Og for meget mættet fedt kan øge risikoen for livsstilssygdomme som hjertekarsygdom.

8

Spis mindre salt

Det meste af det salt, vi får, får vi fra forarbejdede produkter, under 20 procent stammer fra den salt, vi selv tilsætter.

9

Spis mindre sukker

Hvis du får for mange tomme kalorier i form af sukker fra det, du spiser og drikker, optager det pladsen for den sunde mad, og dermed risikerer du ikke at få tilstrækkeligt med vitaminer og mineraler.

10

Drik vand

Kroppen har brug for vand for at fungere optimalt. Vand dækker dit væskebehov uden at bidrage med unødvendige kalorier.

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

En kombination af motivation, nikotintyggegummi, plaster eller afvænningsmedicin giver oftere succes end ønske og vilje alene.

Se www.cancer.dk/tobak. Her kan du bl.a. læse om kommunernes rygestopkurser.

Alkohol

Hvis din type 2 diabetes er velreguleret, gælder Sundhedsstyrelsens vejledning for indtagelse af alkohol. Dvs. for mænd maks. 14 genstande om ugen, og for kvinder maks. 7 genstande om ugen.

Hvis du vejer for meget, skal du tænke over, at alkohol indeholder mange kalorier, næsten lige så mange som fedt.

Lavt blodsukker kan være en bivirkning til noget diabetesmedicin. Tal med din behandler, og hør om den medicin du tager, kan give lavere blodsukker i kombination med indtagelse af alkohol.

Infektioner og stress

Kan øge dit blodsukker. Vær opmærksom på dette og kontakt din behandler ved behov.

Rådgivning

Der er hjælp at hente... Jo mere du ved om diabetes, jo lettere bliver det at passe på dig selv og dit helbred.

Du kan bl.a. finde information på diabetes foreningens hjemmeside (se adresse side 11).

Gennem diabetesforeningen kan du også komme i kontakt med socialrådgiver, diætist, jurist, motionsrådgiver, psykolog, læge og fodterapeut.

Gennem diabetesforeningen har du også mulighed for at mødes med andre diabetikere i dit lokalområde, udveksle erfaringer, lave sund mad og motionere sammen.

I alle kommuner over hele landet tilbydes diabetespatienter et forløb, hvori der indgår undervisning omkring kost, motion, udfordringer i hverdagen og type 2 diabetes generelt. Du kan kontakte din kommune for at høre nærmere om, hvad der er af aktiviteter i dit område.

Sociale tilskud

Som diabetiker har du mulighed for at få tilskud efter den sociale lovgivning. Vær dog opmærksom på, at visse tilskud er afhængige af indkomst og formue. Du kan læse om de sociale regler på diabetes.dk eller få information på din kommune.

Du kan søge støtte til: Medicin, testmateriale, diætkost, indlæg, sko, fodterapi, tandlæge, briller, proteser, hjælp ifm. problemer i arbejdslivet, og psykologhjælp.

Vil du vide mere

www.diabetes.dk (diabetesforeningen)
www.cancer.dk (kommunernes rygestop tilbud)
www.stoplinien.dk (gratis rygestop vejledning)
www.hjerteforeningen.dk
www.slankeassistent.dk (kost)
www.madital.dk (personligt kalorieregnskab)
www.sundhed.dk
www.lmk.dk (medicin)

Aleris Hospitaler - Vest

Aalborg

Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris.dk

Esbjerg

Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris.dk

Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris.dk

Herning

Poulsgade 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris.dk

Odense

J. B. Winsløvs Vej 17B
DK - 5000 Odense
Tlf. +45 3637 2880
odense@aleris.dk

Aleris Hospitaler - Øst

København

Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris.dk

Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris.dk

www.aleris.dk