

Svenska Diabetesförbundet

Box 1107, 172 22 Sundbyberg

Tel 08-56 48 21 00

[www.diabetes.se](http://www.diabetes.se)

Svenska Diabetesförbundet har 35 000 medlemmar fördelade på drygt 100 diabetesföreningar. I Kronobergs län finns lokalföreningar i Växjö och Ljungby-Markaryd.

Det är en ideell organisation som satsar på att utveckla vägar och att sprida kunskap om diabetes på olika nivåer i samhället. Målet är att förbättra levnadsvillkoren **för människor med diabetes.**

### Mer information hittar du på

Apoteket

Biblioteket

1177 [www.1177.se/Kronoberg/Tema/Liv-och-halsa/](http://www.1177.se/Kronoberg/Tema/Liv-och-halsa/)

Livsmedelsverket <http://www.slv.se/>

Fysisk aktivitet [www.1177.se/kronoberg/FaR-i-Kronoberg](http://www.1177.se/kronoberg/FaR-i-Kronoberg) [www.fyss.se](http://www.fyss.se)

### Boktips

**Mat för liv och lust** av Margit Eliasson, Gunilla Lindeberg,  
Bonniers Fakta

**Kokbok för dig som har diabetes** – grundkokboken med recept för hela dagen,  
Ica provkök, ICA förlag

# Informationsskrift till dig med nyupptäckt typ 2-diabetes

Diabetessjuksköterska

.....

Telefon:.....

**Diabetes mellitus** räknas till en av våra folksjukdomar. Cirka 4 procent av Sveriges befolkning har diabetes mellitus och av dessa har 85–90 procent typ 2-diabetes.

### **Sjukdomen indelas i olika typer:**

**Typ 1** innebär att insulinproduktionen helt eller nästan helt upphör på grund av att kroppens eget immunförsvar av någon anledning angriper och förstör de insulinproducerande cellerna i bukspottkörteln.

**Typ 2** innebär att den insulinproducerande förmågan inte upphört men är ändå av nedanstående skäl otillräcklig.

- kroppen förmår inte svara med ökad insulinproduktion när blodsockret stiger efter måltid
- känsligheten för insulin är nedsatt i vävnaden och förmågan att utnyttja insulin är nedsatt, vilket gör att det krävs en större mängd insulin

### **Symtom på högt blodsocker**

- Ökad törst,
- stora urinmängder, trötthet, infektionskänslighet och viktnedgång.
- Många med högt blodsocker har inga symtom alls.

**Diagnosen diabetes** ställs om två fastebloodsocker överstiger eller är lika med fP-glukos 7.0 mmol/l.

### **Behandling**

Mat och motion är grunden för all behandling av diabetes. Om denna behandling är otillräcklig görs tillägg med tabletter och insulin

## **Diabeteskost är den mat som alla borde äta**

- fördela maten över dagen och ät lagom mycket
- ät enligt tallriksmodellen
- ät lagom mycket fett och välj bra fettkvaliteter
- välj fiberrik mat, frukt och grönt flera gånger om dagen
- ät sparsamt med socker och sockerrika livsmedel
- välj rätt dryck

### **Dryck som inte påverkar blodsockret**

Vatten, mineralvatten, lågkalorisajt, lightprodukter, kaffe och te.

### **Sätt kroppen i rörelse**

Gör det du tycker är roligt och gör det efter egen förmåga. Försök att planera in någon form av fysisk aktivitet 30 min 5-7 dagar i veckan. Ta tillvara varje tillfälle till vardagsaktivitet, exempelvis genom att gå i trappor, cykla och promenera.

Vid **övervikt** försök att minska något eller några kilo i vikt. Om du röker är **rökstopp** en stor vinst.

### **Uppföljning**

Kontroller sker hos diabetesansvarig läkare och sjuksköterska 2-4 gånger per år enl Landstinget Kronobergs lokala vårdprogram för diabetes. Besöket omfattar rådgivning, uppföljning av blodsocker, blodtryckskontroller, urinprov och fotundersökning.

**Ögonkontroll** sker på ögonmottagningen vid debut och därefter regelbundet. När behov finns erbjuds kontakt med dietist och medicinsk fotvårdare