

Vad innebär diabetes?

Tips och råd som gör vardagen enklare.



Diabetes Wellness
Sverige

Vad innebär diabetes?

Diabetes (Diabetes Mellitus) är inte en utan flera sjukdomar med olika orsaker. Den gemensamma nämnaren är att blodsockret är för högt. En förenkling är att diabetes hindrar din kropp att konvertera socker och stärkelse från mat till energi.

När vi äter mat så produceras insulin i celler i bukspottkörteln. Insulinet transporterar glukos från kolhydrater i maten till cellerna där det kan användas av kroppen i form av energi. Socker och stärkelse är den mest effektiva källan till energi från mat och det transporteras löst i blodet till kroppens alla organ och vävnader som glukos.

Vid diabetes klarar inte kroppen av att producera insulin eller det insulin som produceras fungerar inte (s k insulin-resistens). Då ökar mängden glukos i blodet istället för i cellerna.



De vanligaste symptomen på diabetes

Slöhet/håglöshet

kolhydraterna kan inte konverteras till energi.

Ofta kissnödig

kroppen försöker göra sig av med överskottet av glukos genom urinen.

Törst

kroppen försöker kompensera kroppsvätska som förloras av fler toalettbesök.

Återkommande infektioner

bakterier trivs i en miljö med förhöjda blodsockervärden.

Viktminskning

särskilt framträdande vid typ 1 diabetes.

Synförändringar

till följd av tillfälliga förändringar i ögonlinsernas form.

Vilka typer av diabetes finns det?



I typ 1 diabetes klarar inte cellerna i bukspottkörteln att producera insulin och regelbundna insulininjektioner behövs för att bibehålla en fungerande livssituation.



I typ 2 diabetes är orsaken ofta viktrelaterad. Om du är smal är det sannolikt att din kropp inte producerar tillräckligt med insulin för att konvertera kolhydraterna du äter till energi. Du kan då behöva tabletter och/eller insulin för att hjälpa till med processen.

Om du är överviktig är det mer sannolikt att insulinresistens är orsaken. Det innebär att de signaler som gör att kroppen tar upp socker inte fungerar, vilket leder till att effekten av kroppens insulinproduktion minskar. Genom att reducera vikten och hålla sig fysiskt aktiv så förbättras insulin känsligheten, men tabletter och/eller extra insulin genom injektioner kan behövas.

Det finns fler typer av diabetes, som exempelvis graviditetsdiabetes och sekundär diabetes, men det är ovanligare tillstånd och då behövs vård fokuserad just på den typen av tillstånd.

Orsaken till diabetes

Orsaken till varför människor drabbas av typ 1 diabetes är fortfarande okänd, men man tror att det har att göra med en autoimmun process som gör att det egna immunförsvaret bryter ner de insulinproducerande cellerna i bukspottkörteln som då hindras från att producera insulin. Typ 1 diabetes drabbar ca 15 % av alla med diabetes och då vanligtvis människor under 40 års ålder. Typ 1 diabetes är till viss grad ärftlig.

Typ 2 diabetes drabbar oftare äldre, fast på senare tid har antalet drabbade i yngre ålder ökat kraftigt – speciellt då hos personer med övervikt och som är fysiskt inaktiva.

Typ 2 diabetes är starkt förknippad med kraftigt fetma och viss ärftlighet. Många med typ 2 diabetes har högt blodtryck och högt kolestrolvärde som ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar.

Behandling

Typ 1 diabetes behandlas alltid med insulin. En stor del av diabetesbehandlingen bygger på egenvård som innebär att ansvaret läggs på varje patients förmåga att själv hjälpa till att hålla sin diabetes under kontroll. Det görs genom undervisning där patienten får lära sig sköta sin diabetes och hur man undviker komplikationer. Till sin hjälp har patienten stöd från personal på vårdcentralen eller speciella diabetesmottagningar.

Oftast så sköts okomplicerade diabetesfall via primärvården hos den lokala vårdcentralen. Ögon och fötter kontrolleras regelbundet.

Prov och undersökningar sker efter individuella behov. Kontakta din vårdcentral för mer information om vad som gäller för just dig.

De två viktigaste faktorerna i behandlingen av typ 2 diabetes är att äta hälsosamt samt att hålla sig fysiskt aktiv. På lång sikt kan det trots motion och hälsosam mat ändå behövas någon form av medicin eller till och med insulin för att ha kontroll över sjukdomen.

De flesta med diabetes behöver någon form av medicin för att hålla sin diabetes under kontroll. Det är viktigt att ta sin medicin enligt de anvisningar som ordinerats då den är framtagen för att förhindra framtida komplikationer.

Många med diabetes kontrollerar sin blodsockernivå med ett blodprov. Det ger möjlighet att anpassa sin insulindos eller kontakta sin vårdcentral vid behov.



Blodsockernivån

Många med diabetes kontrollerar sin blodsockernivå med hjälp av en blodsockermätare där ett blodprov tas genom att sticka sig i fingret. Det gör det möjligt att anpassa insulindosen eller kontakta vårdcentralen för råd om värdena inte är bra. Generellt ska man försöka hålla ett värde på 4-7 mmol/L före måltid och mindre än 10 mmol/L två timmar efter måltid – men vi är alla individer och värdena måste därför anpassas efter den enskildes behov. Kontakta din vårdcentral för mer information om vad som gäller för just dig.

Dessa värden från blodsockermätaren ska inte förväxlas med det test som görs hos vårdcentralen som heter HbA1c (sockerhemoglobin, eller även kallat medelblod-

sockervärdet). Det ger ett värde i procent av glukos i blodet under de senaste månaderna. Riktlinjerna hos personer med typ 1 diabetes är ett värde på mindre än 6 % och för typ 2 diabetes ska värdet vara mindre än 5 %. Värden över 7 % anses för högt med ökad risk för komplikationer.

En för låg blodsockerhalt kallas ofta för insulinkänning (hypoglykemi) och kan ibland drabba diabetiker som har tagit för mycket insulin, ätit för lite eller vid kroppsanspanning. Symtom på det är bland annat svettningar, hunger, darrningar, förvirring, hjärtklappning och aggressivitet. Sjunker blodsockret för lågt så kan personen bli medvetlös och hamna i insulinkoma.

Hälsosam mat och fysisk aktivitet är två viktiga faktorer för att hålla din diabetes under kontroll.



Tips för att hålla din diabetes under kontroll

För alla med diabetes gäller det att hålla sig aktiva och att äta regelbundet och hälsosamt.

- Behåll en hälsosam vikt. Om du minskar din vikt, om du är överviktig, så förbättrar du din hälsa och det håller din diabetes under kontroll.
- Ät regelbundet och tänk även på att portionens storlek påverkar energiintaget.
- Var fysiskt aktiv. Fysisk aktivitet förbättrar insulinkänsligheten.
- Håll blodsockervärdet under kontroll. Det skyddar ögon, njurar och fötter.
- Håll kolesterolvärdet under kontroll. Ett bra värde skyddar hjärtat.
- Kontrollera blodtrycket regelbundet. Ett bra värde skyddar hjärta och njurar.
- Undvik att röka. Rökning är skadligt, speciellt för diabetiker.

” Staying Well Until a Cure is found...

Insamlingsstiftelsen Diabetes Wellness Sverige ingår i ett internationellt nätverk av systerorganisationer som tillsammans arbetar för att öka kunskapen om diabetes, stödja diabetesrelaterad forskning och erbjuda visst stöd till människor som lever med diabetes.

Med aktiva organisationer i USA, England, Frankrike, Finland, Norge och Sverige så har nätverket sedan 1993 lyckats samla in närmare en miljard kronor till stöd för forskning som syftar till att hitta ett botemedel mot diabetes.



90-konto 900-1165



**Diabetes Wellness
Sverige**

www.diabeteswellness.se

Insamlingsstiftelsen Diabetes Wellness Network Sverige

Runda Vägen 25, 167 51 Bromma

Tel: 08-511 612 00

E-post: info@diabeteswellness.se

Insamlingsstiftelsen Diabetes Wellness Network Sverige

står enligt lag under tillsyn av Länsstyrelsen i Stockholms län samt under tillsyn enligt avtal mellan Svensk Insamlingskontroll och insamlingsstiftelsen.

Organisationsnummer 802425-2218 • 90-konto 900-1165