



LEV GODT MED **TYPE 2-DIABETES**

En guide til dig
der er ny med diabetes

EN NY HVERDAG

Type 2-diabetes er en kronisk og arvelig sygdom. Heldigvis er der rigtig meget, du selv kan gøre for at leve godt med type 2-diabetes. Med den rette behandling, balanceret kost og bevægelse kan du gøre en stor forskel. Du kan faktisk opleve at være symptomfri eller uden forhøjet blodsukker i lange perioder. Det betyder dog ikke, at du er rask og det er derfor vigtigt, at du stadig går til kontrol hos din behandler.

TYPE 2-DIABETES FOR BEGYNDERE

Det handler om rustne låse og for få nøgler

s. 3-6



FOREBYG FØLGESYGDOMME

Det betaler sig

s. 15-16



BALANCERET KOST

Alt med måde

s. 7-10



BEVÆGELSE

Alt tæller

s. 11-12



BEHANDLING

Pas godt på dig selv

s. 13-14



TAL OM DET

De svære følelser

s. 17-18



TYPE 2-DIABETES FOR BEGYNDERE

Flere end 250.000 danskere lever med type 2-diabetes. Mange lever rigtig godt med type 2-diabetes, fordi der er gode muligheder for at behandle sygdommen.

Type 2-diabetes er dog ikke ufarlig, og der er en risiko for at få andre følgesygdomme, f.eks. problemer med hjertet, nyrerne, øjnene og fødderne. Derfor er det vigtigt at holde dit blodsukker i balance, når du lever med diabetes.

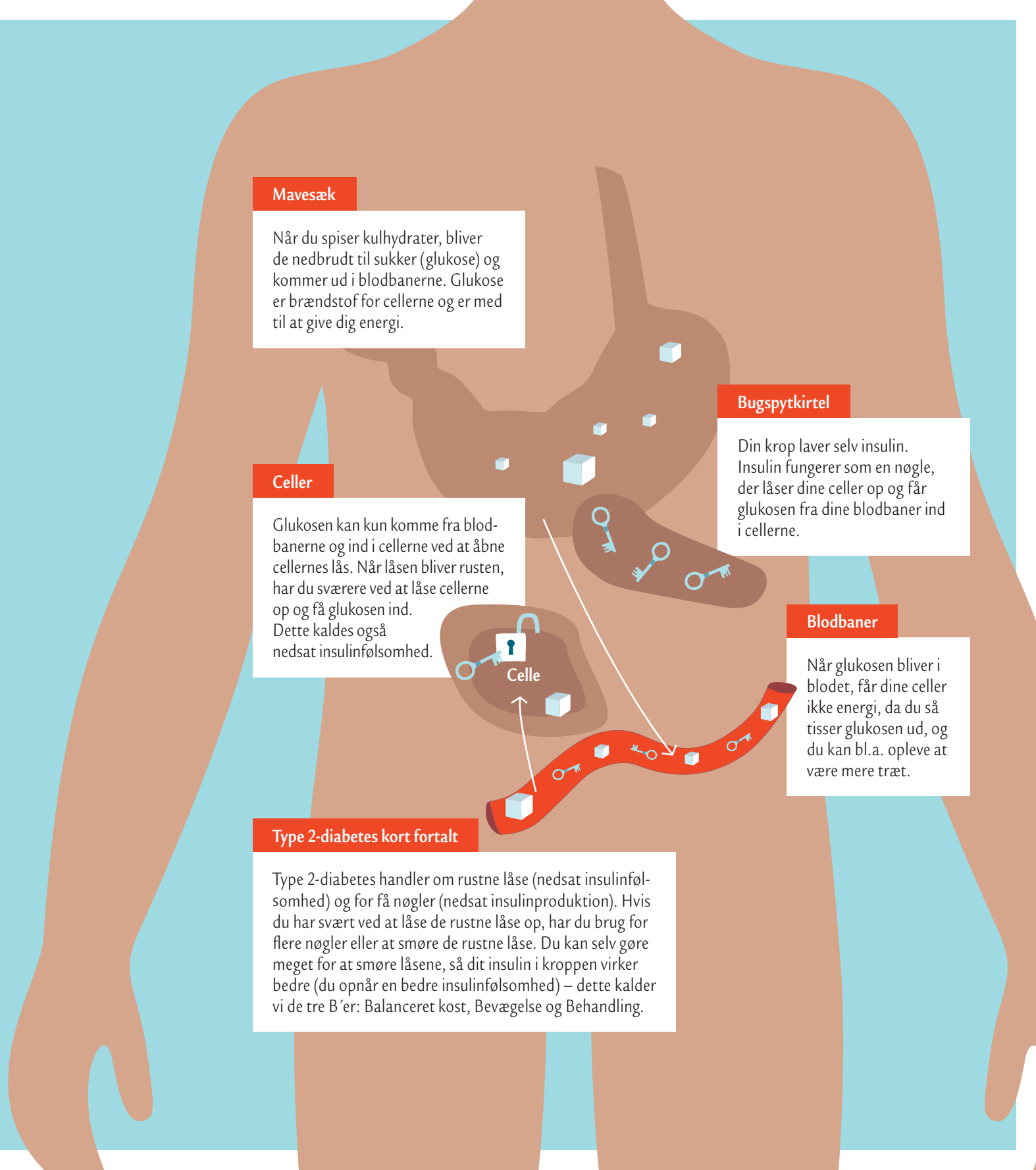


Movietime

Her kan du se en lille film om, hvorfor type 2-diabetes opstår, hvad der ændrer sig i kroppen, og hvordan det behandles. Varighed: 3:57 min.

Pssst...

Mange tror, at type 2-diabetes er en livsstilssygdom, men så simpelt er det ikke. Type 2-diabetes er arveligt. Hvis en forælder har type 2-diabetes, er risikoen for at arve sygdommen op til 40%. Hvis begge forældre har sygdommen, kan risikoen være dobbelt så stor.



Mavesæk

Når du spiser kulhydrater, bliver de nedbrudt til sukker (glukose) og kommer ud i blodbanerne. Glukose er brændstof for cellerne og er med til at give dig energi.

Bugspytkirtel

Din krop laver selv insulin. Insulin fungerer som en nøgle, der låser dine celler op og får glukosen fra dine blodbaner ind i cellerne.

Celler

Glukosen kan kun komme fra blodbanerne og ind i cellerne ved at åbne cellernes lås. Når låsen bliver rusten, har du sværere ved at låse cellerne op og få glukosen ind. Dette kaldes også nedsat insulinfølsomhed.

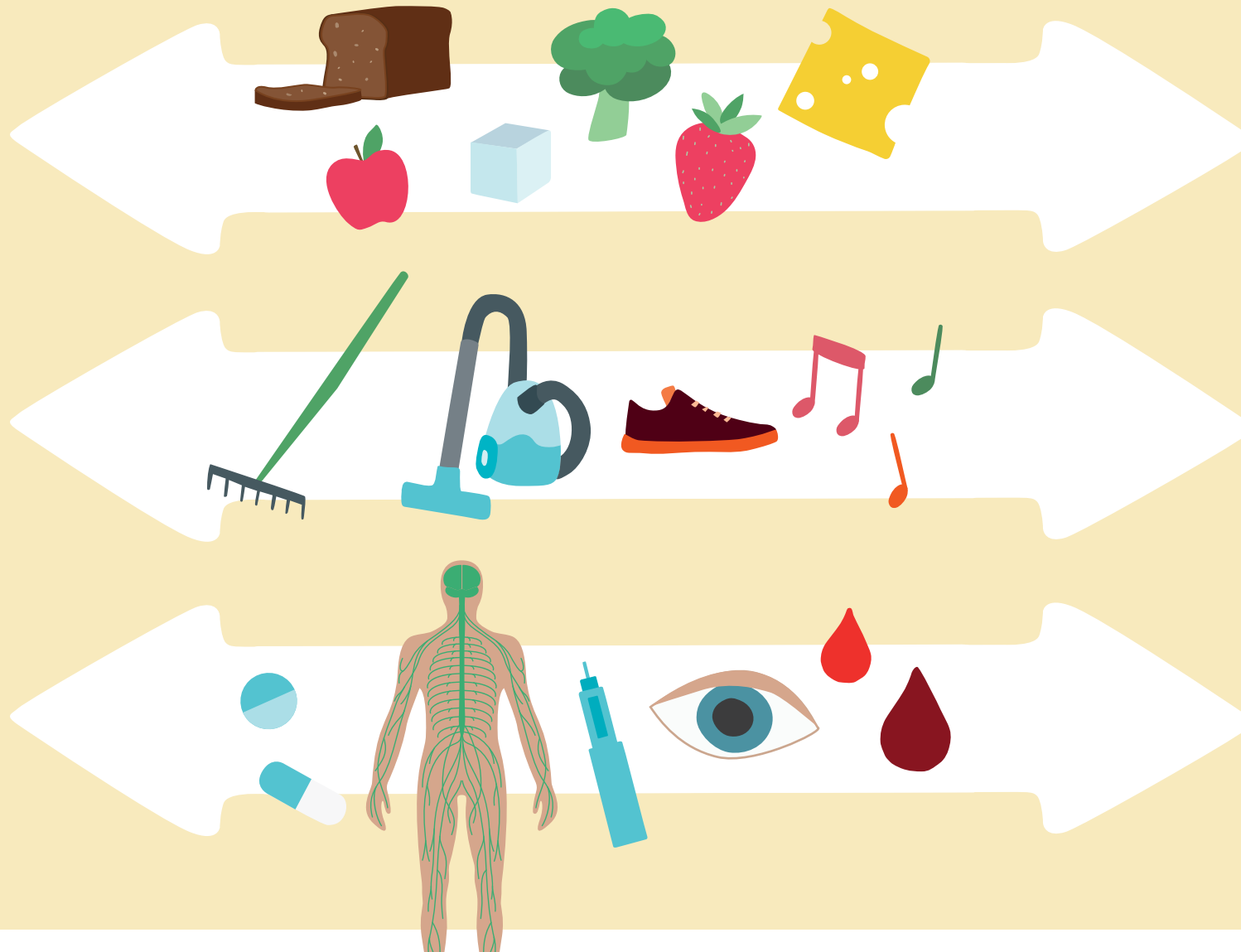
Blodbaner

Når glukosen bliver i blodet, får dine celler ikke energi, da du så tisser glukosen ud, og du kan bl.a. opleve at være mere træt.

Type 2-diabetes kort fortalt

Type 2-diabetes handler om rustne låse (nedsat insulinfølsomhed) og for få nøgler (nedsat insulinproduktion). Hvis du har svært ved at låse de rustne låse op, har du brug for flere nøgler eller at smøre de rustne låse. Du kan selv gøre meget for at smøre låsene, så dit insulin i kroppen virker bedre (du opnår en bedre insulinfølsomhed) – dette kalder vi de tre B'er: Balanceret kost, Bevægelse og Behandling.

DER ER MEGET DU SELV KAN GØRE



Det er op til dig at passe godt på dig selv og din krop. Og der er meget, du selv kan gøre. Du kan skrue op og ned for de tre b'er; **Balanceret kost, Bevægelse og Behandling.**

BALANCERET KOST

Se dine spisevaner som en budgetkonto – det skal helst gå op sidst på måneden. Hvis der er lidt for meget overtræk den ene dag, så må du spare lidt den næste dag. Spis efter Fødevarestyrelsens anbefalinger og kig efter Fuldkornslogoet og Nøglehulsmærket.

Læs mere om balanceret kost på side 7–10.

BEVÆGELSE

Find en måde at få mere bevægelse ind i hverdagen, som du synes er sjov. Bevægelse smører de rustne låse. Bevægelse kan hjælpe dig med at undgå overtræk på budgetkontoen, både her og nu - og på den lange bane.

Læs mere om bevægelse på side 11–12.

BEHANDLING

Sammen med din diabetesbehandler finder du den behandling, du har brug for. Alle bliver behandlet forskelligt, men det er helt normalt at få en eller anden medicinsk behandling for at holde dit blodsukker, dit blodtryk og dit kolesteroltal stabilt og undgå følgesygdomme.

Læs mere om behandling på side 13–16.

RUNDT OM DEN VARME KARTOFFEL

Selvom du har fået type 2-diabetes, kan du stadig spise helt almindelig mad. Der er som udgangspunkt ikke noget mad, du ikke må spise. Men du skal fremover tænke mere over, hvor store portioner, du tager, og hvor ofte du spiser. Og ja – du må stadig gerne spise kartofler.

Passet...

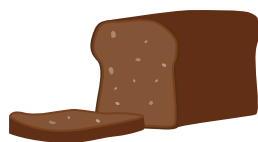
Der er mange måder at spise på – spis det du kan lide, det som passer ind i din hverdag, og som passer på dit blodsukker, blodtryk og kolesteroltal.



DU MÅ GERNE SPISE KULHYDRATER

Det gode ved kulhydrater:

- De giver energi
- De giver brændstof til hjernen
- De er gode for fordøjelsen
- De giver en god mæthedsfornemmelse



HVORDAN SPISER DU EFTER ANBEFALINGERNE?

- Spis grøntsager og 2-3 stykker frugt hver dag
- Spis mad med fuldkorn og brug Fuldkornslogoet, når du køber ind
- Vælg pålæg, kød, ost og mejeriprodukter med mindre fedt og brug Nøglehulsmærket, når du køber ind
- Brug olie eller flydende margarine til madlavning
- Spis varieret og ikke for meget
- Spis mindre af det søde, salte og fede



DU MÅ GERNE SPISE FRUGT

Du må gerne spise frugt, selvom du har type 2-diabetes. Faktisk kan du spise alle slags frugt, men i varierende mængder. Der er nemlig stor forskel på, hvor meget kulhydrat frugten indeholder. F.eks. indeholder en banan dobbelt så meget kulhydrat pr. 100 g som et æble.



Som huskeregel svarer ”et stykke frugt” f.eks. til en lille håndfuld vindruer eller et lille æble.

TAB OG VIND

Måske anbefaler din læge dig at tabe nogle kilo. Et mindre vægttab vil kunne gøre en stor forskel for dig og din diabetes. Og du vil ofte kunne se, at dit langtidsblodsukker falder. Et vægttab forbedrer også dit blodtryk og kolesteroltal.

Du kan tabe dig ved at skruer op for balanceret kost og bevægelse. Her er et par fif:

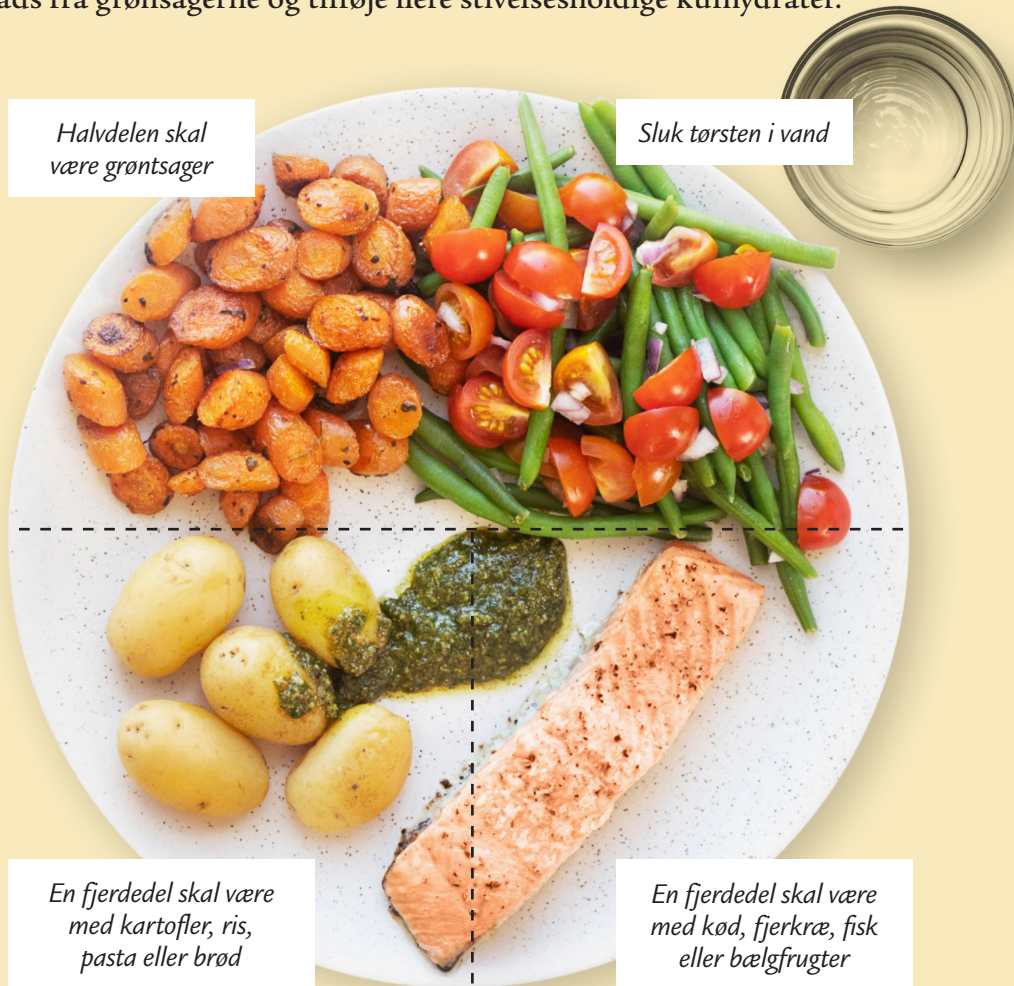
- Spis mindre portioner
- Bevæg dig mere
- Spis efter anbefalingerne



KØB VARER MED
NØGLEHULSMÆRKET
OG FULDKORNSLOGOET

SAMMENSÆT DIN TALLERKEN

Hvis du gerne vil tabe dig eller spise færre stivelsesholdige kulhydrater, kan du bruge T-tallerkenmodellen som visuel huskeregel til at lave en god fordeling af grøntsager, protein og stivelsesholdige kulhydrater. Udover disse tre dele kan du tilføje en smule sundt fedt. Det kan f.eks. være olivenolie, nødder eller avocado. Hvis du ikke ønsker at tabe dig, kan du ændre T'et til et Y ved at tage lidt plads fra grøntsagerne og tilføje flere stivelsesholdige kulhydrater.



Halvdelen skal være grøntsager

Sluk tørsten i vand

En fjerdedel skal være med kartofler, ris, pasta eller brød

En fjerdedel skal være med kød, fjerkræ, fisk eller bælgrugter



PROTEIN

Gode kilder til protein er kød, fjerkræ, æg eller bælgrugter. Vælg Nøglehulsmærket kød og fjerkræ samt fisk, der ikke er panerede. Vælg gerne fede fiske som laks, sild, ørred og makrel. Brug gerne bælgrugter som kikærter, kidneybønner eller linser i kød- eller vegetarretter.



STIVELSESHOLDIGE KULHYDRATER

Vælg produkter med Fuldkornslogoet eller Nøglehulsmærket, når du køber kartofler, pasta, ris, nudler eller brød.



GRØNTSAGER

Vælg grøntsager, der er friske, frosne eller på dåse. Spis grøntsagerne rå eller tilberedte som kogte, bagte, stegte eller brug dem f.eks. i kødsauce eller sammenkogte retter.



MÆLKEPRODUKTER

Du må gerne drikke eller spise 2,5 dl mælkeprodukter om dagen. Vælg mini-, skummet- eller kærnemælk samt surmælksprodukter uden tilsat sukker og med max 1,5 % fedt. Kig efter Nøglehulsmærket.



SOVS OG SUNDE FEDTSTOFFER

Du må gerne spise lidt mager sovs eller dressing til. Olive/eddike dressing er et godt valg. Du kan også spise mayonnaise, pesto og hummus i små mængder. Vælg usaltede nødder og frø som drys til dine salater. Vælg olie eller flydende margarine til madlavning.



FRUGT OG BÆR

Vælg frisk, frossen eller frugt på dåse uden tilsat sukker. Spis kun tørret frugt f.eks. rosiner i små mængder.



DRIKKEVARER

Slut tørsten i vand. Drik kaffe og te uden sukker. Du kan også vælge sukkerfri saft og sodavand. Husk desuden Sundhedsstyrelsens anbefaling om alkohol – max 10 genstande om ugen og ikke på én gang.



Se mere på
Diabetesforeningens
indkøbsguide



BEVÆGELSE: ALT TÆLLER

Bevægelse er mange ting

- Gå i stedet for at køre
- Stå af bussen ét stop før du plejer
- Lav havearbejde eller vask bilen
- Tag trappen i stedet for elevatoren
- Gå rundt mens du taler i telefon
- Parker længere væk fra indgangen
- Gå en ekstra tur med støvsugeren
- Dyrk lidt mere sex
- Dans rundt i stuen til din yndlingsmusik
- Dyrk svømning eller vandaerobic
- Lav gymnastikøvelser eller balancetræning
- Løft vægte eller lav øvelser med elastik



Bevægelse giver plus på kontoen

- + Bevægelse giver mere energi
- + Bevægelse modvirker stress
- + Bevægelse mindsker risiko for følgesygdomme
- + Øger insulinfølsomheden



Pssst...

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du bevæger dig mindst 30 minutter hver dag, og laver aktiviteter, der styrker dine muskler mindst to gange om ugen.

Helt almindelig hverdagsbevægelse er en vigtig del af din diabetesbehandling. Du bevæger dig allerede i din hverdag, men måske du kan finde flere smutveje til at få endnu mere bevægelse ind.

HER KOMMER MUTTER MED HÆKKEKLIPPEREN

BEVÆGELSE ER EN VIGTIG DEL AF DIN DIABETESBEHANDLING

Når du bevæger dig, er det som at smøre en rusten lås. Bevægelse kan hjælpe dig med at sænke dit blodsukker her og nu og på den lange bane. Det hjælper dig også med at sænke dit blodtryk og kolesteroltal.

LIDT ER BEDRE END INGENTING

Hvis du ikke er vant til at bevæge dig så meget, kan du begynder i det små og langsomt bevæge dig mere og mere. Tal med din diabetesbehandler, hvis du har udfordringer, som gør det svært at bevæge dig.

ØVELSE GØR MESTER

Det kan være svært at ændre sine vaner. Du kan få hjælp hos dit kommunale sundhedscenter til at få mere bevægelse ind i hverdagen.

EN BEHANDLING DER PASSER TIL DIG

Det er forskelligt, hvilken slags behandling og medicin, man skal have. Nogen får lidt, mens andre får mere. Og de fleste får en eller anden form for medicinsk behandling. Din diabetesbehandler lægger, sammen med dig, en plan, som er skræddersyet til dine behov for at passe på dit blodsukker, blodtryk og kolesteroltal. Din diabetesbehandler kan være din læge eller sygeplejerske.

MÅSKE ÆNDRER DINE BEHOV SIG

I takt med at du bliver ældre, producerer din krop mindre insulin og bliver dårligere til at omsætte det. Derfor kan du med tiden få brug for mere medicin. Balanceret kost og bevægelse er sammen med medicin en vigtig del af din behandling. Det kan være afgørende for at bremse eller forsinke udviklingen af følgesygdomme. Balanceret kost og bevægelse kan hjælpe dig med at sænke

dit blodsukker, kolesteroltal og blodtryk. Nogle oplever lange perioder, hvor de har "normalt" blodsukker og ikke har symptomer. Det kan være en god idé at blive ved med at tage lidt medicin, selvom du ikke kan se eller mærke din diabetes. Mange medicintyper hjælper dig med at forebygge følgesygdomme til diabetes.

Pssst...



Medicin kan være dyrt.

Du kan få økonomisk støtte på forskellige måder, f.eks. henstandsordning, hvor du deler dine medicinudgifter op i 12 lige store dele eller helbredstillæg, som er et tillæg til pensionister uden stor formue.

Tal med din diabetesbehandler eller dit apotek om dine muligheder eller læs mere på videncenterfordiabetes.dk/diabetesrettigheder



Blodsukker
Kolesteroltal
Blodtryk

Skal du måle dit blodsukker?

Nogle kan mærke, når deres blodsukker er for højt, mens andre ikke kan mærke noget. Det kan være en hjælp at måle dit blodsukker med et blodsukkerapparat for at se, hvordan din krop reagerer på balanceret kost og bevægelse. Spørg din diabetesbehandler om det er noget, der kan hjælpe dig.

Hvis I bliver enige om, at du skal måle blodsukker, så kan du få tilskud til diabetesudstyr fra det offentlige, hvis du er medicinsk behandlet.

HbA1c = Langtidsblodsukker

Din diabetesbehandler holder øje med dit langtidsblodsukker (også kaldet HbA1c), som måles ved en blodprøve. Langtidsblodsukkeret viser gennemsnittet for dit blodsukker de sidste 2-3 måneder. Sammen med din diabetesbehandler laves der et behandlingsmål for dit langtidsblodsukker. Dit behandlingsmål er dit eget, og du kan ikke sammenligne dig med andre.

DU KAN FOREBYGGE FØLGESYGDOMME

Balanceret kost, bevægelse og behandling er med til at forbygge eller bremse udviklingen af følgesygdomme. Udover det du selv gør i hverdagen, er det også vigtigt, at du går til kontrol, særligt hvis du oplever nye symptomer eller har problemer.

EN INDSATS, DER NYTTER

Type 2-diabetes påvirker dit blodsukker, blodtryk og kolesteroltal, og det kan give dig følgesygdomme. Vi ved ikke endnu, hvorfor nogen får følgesygdomme, mens andre ikke gør, men vi ved, at du giver dig selv de bedste chancer, hvis du forebygger. Selv hvis du har én eller flere følgesygdomme, kan du stadig forebygge eller forsinke, at de udvikler sig og bliver værre.

FÅ HJÆLP OG STØTTE TIL NYE VANER

Du kan gøre den største forskel for dig selv – men du behøver ikke gøre det alene. Du kan få hjælp til balanceret kost og bevægelse hos dit kommunale sundhedscenter. Tal med din diabetesbehandler, om det kan være noget for dig.

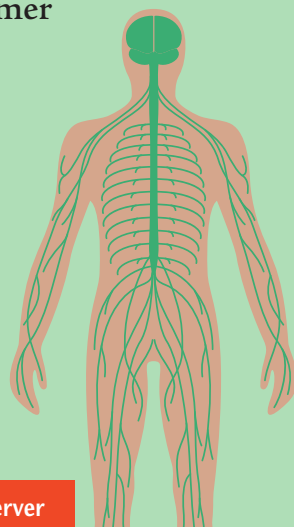
Fødder

Diabetes kan nedsætte følesansen i fødderne. Derfor har du svært ved at opdage, hvis du skulle få fodsår. En fodterapeut kan hjælpe dig med at passe dine fødder og forebygge sår.

Gør følgende

Få tjekket dine fødder for nerveskader og begyndende fodproblemer ved en fodterapeut **mindst én gang om året**. Din læge kan henvise dig.

PS: Du kan få tilskud til fodterapeut med ydernummer.



Nerver

Nerverne har brug for ilt, som de får fra små blodkar. Disse små blodkar kan blive ødelagt, når man har diabetes og resultere i nerveskader. Det kan vise sig som forstyrrelser i følesansen og motoriske udfordringer med arme og ben.

Gør følgende

Tal med din læge, hvis du har symptomer som f.eks. nedsat følesans, smerter eller kulde/varmefølelse.

Sex

Både mænd og kvinder kan opleve seksuelle problemer som rejsningsproblemer eller nedsat lyst. Men der er hjælp at hente for de fleste.

Gør følgende

Tal med din læge, hvis du oplever udfordringer. Din læge kan også henvise dig til sexologisk center, der kan hjælpe dig.

Psst...

Skod smøgerne. Rygning forøger din risiko for følgesygdomme væsentligt.



Øjne

Flere år med forhøjet blodsukker kan påvirke de små blodkar i øjet, så de bliver mere skrøbelige og brister. Hvis de brister, kan det skade øjet. Men øjenskader kan forebygges.

Gør følgende

Gå til øjenlæge **mindst én gang hvert andet år** eller efter aftale med øjenlægen.

PS: Det er gratis at gå til øjenlæge, og det kræver ikke henvisning fra din læge.



Nyrer



De små blodkar i nyrerne kan blive skadet, hvis dit blodsukker er for højt i for lang tid. Mange vil ikke have symptomer på diabetisk nyresygdom.

Gør følgende

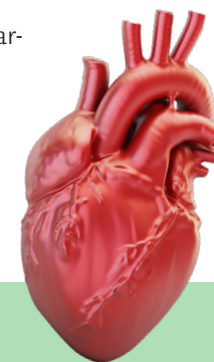
Se din diabetesbehandler **mindst én gang om året**.

Hjerte og blodkar

Du har en højere risiko for at udvikle hjerte-kar-sygdomme, når du har type 2-diabetes, fordi et for højt blodsukker påvirker dine blodkar.

Gør følgende

Se din diabetesbehandler **mindst én gang om året**.



Søvn

Der kan være mange grunde til, at du har søvnproblemer, f.eks. søvnapnø, bekymringer for din diabetes og svingende blodsukker.

Gør følgende

Tal med din læge, hvis du oplever søvnproblemer eller føler dig træt og uoplagt.



Tænder

Diabetes gør, at man har mere sukker i sit spyt. Derfor er det ekstra vigtigt at børste sine tænder godt. Mange får også tandkødsbetændelse, fordi tandkødet er mindre modstandsdygtigt, når man har diabetes.

Gør følgende

Fortæl din tandlæge, at du har diabetes og lav en aftale om, hvor ofte du skal have tjekket dine tænder.

LAD OS TALE OM DET

Det er på ingen måde nemt at få en kronisk sygdom som type 2-diabetes. Derfor er det en god idé, at du taler med din familie, venner eller din diabetesbehandler om, hvordan det påvirker dig.

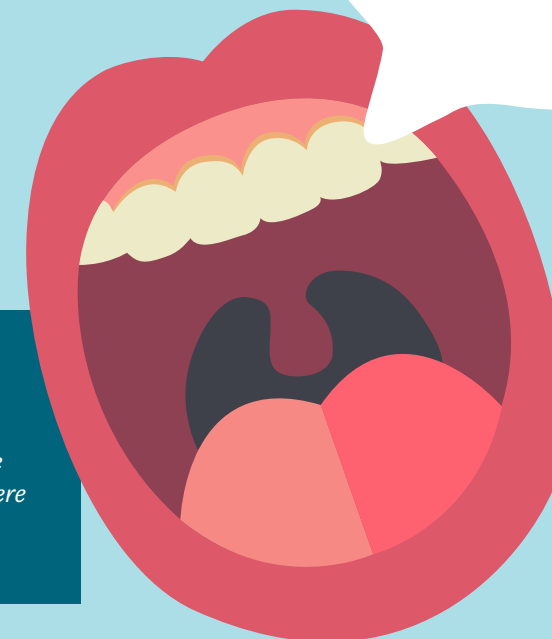


Jeg sagde, jeg har det fint

psst...

**TYPE 2-DIABETES
KAN VÆRE ARVELIGT**

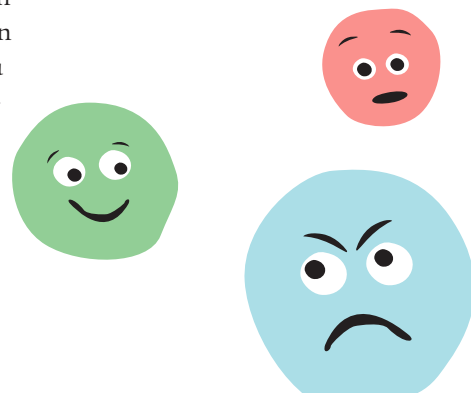
Derfor er det en god idé at tale med din familie om, at de skal være opmærksomme på symptomer på type 2-diabetes.



DE SVÆRE FØLELSER

Det er helt normalt at blive påvirket af at have fået diabetes. Nogle oplever en følelse af tab, vrede, fornægtelse, frygt, chok, tristhed eller skyld og skam. Du er ikke alene, hvis du kan genkende nogle af de følelser. Det er ikke din skyld, og der er ingen grund til at skamme sig over at have type 2-diabetes. Du kan have gjort alt "det rigtige", men stadig få type 2-diabetes, fordi sygdommen er i dine gener. Men det betyder ikke, at du ikke selv kan gøre en stor forskel for, hvor-

dan sygdommen udvikler sig fremadrettet. Nogle kan opleve, at det er et stort ansvar at leve godt med sin diabetes. Tal med din diabetesbehandler eller dine pårørende, hvis de negative følelser fylder for meget og du har svært ved at passe på dig selv og din diabetes.



TAL OM DET

Nogle gange kan det hjælpe dig at få sat ord på dine følelser. Du vælger selv hvor meget, du har lyst til at dele, men mange oplever, at det kan være en stor hjælp, når man deler det, der er svært med andre. Så har din familie, venner og andre også lettere ved at hjælpe dig.

Det kan f.eks. være, at du gerne vil have at de:

- lærer mere om diabetes
- læser denne guide, så du har en, du kan tale om diabetes med
- tager med dig til din diabetesbehandling
- støtter dig i at spise en mere balanceret kost
- hjælper dig med at få mere bevægelse ind i hverdagen

BLAND DIG UDEN OM

Nogen oplever, at andre i bedste mening blander sig i, hvad man spiser og gør. Det er helt i orden at sige fra. Der er ikke noget, der er forbudt, og du har selv styr på, hvad der er det rigtige at spise og gøre for dig.



HER KAN DU FINDE *HJÆLP*

DIT KOMMUNALE SUNDHEDSCENTER

Tal med din diabetesbehandler om, du kan have gavn af en afklarende samtale hos dit kommunale sundhedscenter.

Til den afklarende samtale taler du med en sundhedsfaglig om, hvad du kan have brug for støtte til i forhold til at få nye sunde vaner eller forstå din diabetes bedre. Sammen kan I finde ud af, om de har nogle tilbud, der er relevante for dig.

sundhed.dk/sundhedstilbud

FORLØBSPLAN

Forløbsplan giver dig og din diabetesbehandler et fælles overblik over din sundhedstilstand og de målinger, du får taget. På den måde kan du følge med i udviklingen af din egen sundhed og sygdom.

forlobsplan.dk/MinLæge-app

TILSKUD OG RETTIGHEDER

Få et overblik over de forskellige tilskud og hjælpeordninger, der findes til personer med diabetes.

videncenterfordiabetes.dk/diabetesrettigheder

DIABETESFORENINGEN

Find mere viden om diabetes, lokale arrangementer, opskrifter eller din lokale motivationsgruppe, hvor du kan møde andre med diabetes.

diabetesforeningen.dk

VIDENCENTER FOR DIABETES

Find den nyeste evidensbaserede viden på Videncenter for Diabetes, som alle Steno Diabetes Centrene står bag.

videncenterfordiabetes.dk

DIT STENO DIABETES CENTER

Steno Diabetes Centrene arbejder på at gøre livet med diabetes bedre for alle. På vores hjemmesider kan du bl.a. finde den nyeste viden om diabetes, podcasts, arrangementer og webinar mm.

stenediabetescenter.rm.dk

stenojaelland.dk

stenoaarhus.dk

steno.fi

Guiden er lavet af Steno Diabetes Center Nordjylland i samarbejde med almen praksis, personer med diabetes og med involvering af de øvrige Steno Diabetes Centre.