

TYPE 2 DIABETES

DIN KROP

DIN BEHANDLING

DIT LIV

TIL DIG, der har type 2-diabetes

diabetes
foreningen



Udgivet af Diabetesforeningen

Stationsparken 24, st.tv.

2600 Glostrup

Tlf. 66 12 90 06

E-mail: info@diabetes.dk

Hjemmeside: diabetes.dk

Vejledning: Til dig, der har type 2-diabetes

Diabetesforeningen 2021

1. oplag, marts 2021, 50.000 stk.

Vi passer på dine personoplysninger.

Læs mere på diabetes.dk/privatlivspolitik

Udarbejdet af:

Dansk Endokrinologisk Selskab ved centerdirektør Troels Krarup Hansen

Dansk Selskab for Almen Medicin ved praktiserende læge Jette Kolding Christensen

Forskningschef Tanja Thybo

Socialrådgiver Helle Vincens Blum

Klinisk diætist Lisa Heidi Witt

Journalist Gitte Sehested-Grove

Kommunikationschef Helen H. Heidemann

Korrektur og produktion Dorte Lund Toftelund

Art director Ann-Britt Brostrøm

Projektleder Lærke Folke Thømming

Tryk: Johnsen Graphic Solutions A/S, Grenaa

Type 2 diabetes

”Verden ramlede, da jeg fik diagnosen”

De fleste oplever det som meget voldsomt at få at vide, at de har en sygdom, de skal leve med resten af deres liv. Måske gik du til lægen i et helt andet ærinde og fik at vide, at du har type 2-diabetes. For mange giver det dog mening at få en forklaring på nogle symptomer, de har haft gennem en længere periode.

Under alle omstændigheder er der hjælp at hente, og med tiden bliver du fortrolig med alt det nye, der kommer til at præge dit liv. Alligevel er det helt naturligt, at det tager tid at erkende, at du har en sygdom, som ikke går væk.

Type 2-diabetes er en folkesygdom, som omkring en kvart million lever med i Danmark. Gruppen vokser dag for dag, så du er ikke alene. Men du har temmelig sikkert mange spørgsmål og er usikker på, hvordan du skal klare det hele. Hvis du gerne vil have kvalificeret hjælp og støtte, kan du kontakte Diabetesforeningen. Hvis du har en følelse af kaos, så kan vi hjælpe dig og give svar på store og små spørgsmål og formidle kontakt til andre i samme situation.

Rådgivning og tilbud fra Diabetesforeningen

Jo mere du ved om diabetes, desto nemmere bliver det for dig at passe godt på dig selv og dit helbred. På **diabetes.dk** kan du finde meget information. Det kan du også i medlemsmagasinet **Diabetes** og i vores mange bøger og publikationer. På side 34-35 kan du læse mere om Diabetesforeningens mange tilbud.

Med venlig hilsen

Tanja Thybo

Forskningschef i Diabetesforeningen



Jeg blev meget chokeret, da jeg fik type 2-diabetes og har konstateret flere gange, at det er vigtigt selv at orientere sig om sygdommen. I dag er jeg dog meget mere rolig og har fundet en måde at leve med diabetes på.

Laila Kiefer,
fik type 2-diabetes i 2020



INDHOLD



DIN KROP OG DIN DIABETES

Blodsukker	08
Insulin	10
Blodtryk	10
Kolesterol	11
Vægt	12
Hjælp til at få overblik	12
Følgesygdomme	13




DIN BEHANDLING OG DIN DIABETES

Forbered dig til konsultationen	16
Balancekort	17
Medicin	20
Mad	24
Motion	29
Rygestop	31




DIT LIV MED DIABETES

Rådgivning og tilbud fra Diabetesforeningen	34
Kommunale sundhedsaktiviteter	36
Følger af diabetes: Fysiske udfordringer	38
Arvelighed	43
Følger af diabetes: Psykiske udfordringer	44
Spændende kogebøger fra Diabetesforeningen	46
Ordforklaringer	48




Din krop
og din diabetes





En håndfuld nye begreber og ord kræver din opmærksomhed, så du bedre kan gennemskue, hvad diabetes er. Hvad er for eksempel et langtidsblodsukker? Og hvad er forskellen mellem et middelblodsukker og et langtidsblodsukker? Hvordan finder man ud af, hvad ens blodsukker ligger på, og hvorfor er det vigtigt?

Din krop og din diabetes



Blodsukker

■ Type 2-diabetes er en kronisk sygdom, hvor ens blodsukker er forhøjet. Dette skyldes, at cellerne ikke kan optage sukkerstofferne fra den mad, du spiser. Hvis ikke sukkerstofferne i blodbanen kan komme ind i cellerne, så stiger blodsukkeret (= koncentrationen af sukker i blodet). Sukkerstofferne kommer fra kulhydrater, som du kan læse mere om på side 24.

Hos alle mennesker stiger blodsukkeret, når man lige har spist. Hvor meget det stiger, afhænger blandt andet af mængden af kulhydrater i

maden. Når man har type 2-diabetes, falder blodsukkeret ikke igen som hos raske personer. Den rette mængde af sukker i dit blod er afgørende for dit velvære nu og her, men i høj grad også på længere sigt.

Hos din læge får du typisk målt dit langtidsblodsukker (HbA1c). Det viser gennemsnittet af dit blodsukker gennem de sidste 8-12 uger og skal for mange ligge under 48 mmol/mol, men varierer fra person til person.

Sammen med din læge aftaler du, hvilket langtidsblodsukkertal du skal have som mål.

Langtidsblodsukker og middelblodsukker

■ Du kan selv måle blodsukker med dit blodsukkerapparat. Så kan du se, hvad dit blodsukker ligger på nu og her. Et almindeligt blodsukker for personer, der ikke har diabetes, ligger typisk på 5,5 mmol/l, men kan blive både lidt højere og lidt lavere. Har du diabetes, skal dit blodsukker i løbet af dagen være under 10 mmol/l.

Der er forskel på langtidsblodsukkeret, du får målt hos din læge, og de blodsukkerværdier, du selv måler med et blodsukkerapparat.

KEND DINE BLODSUKKERTAL

Langtidsblodsukker (HbA1c)

Måles af din behandler.

Enheden er i **millimol pr. mol**.

20 mmol/mol	3,8 mmol/l
31 mmol/mol	5,4 mmol/l
36 mmol/mol	6,0 mmol/l
42 mmol/mol	7,0 mmol/l
48 mmol/mol	7,8 mmol/l
53 mmol/mol	8,6 mmol/l
58 mmol/mol	9,6 mmol/l
64 mmol/mol	10,2 mmol/l
75 mmol/mol	11,8 mmol/l

Middelblodsukker (eAG eller M-BG)

estimated average glucose eller *middelblodglukose*

Gennemsnit af dine seneste blodsukkermålinger.

Enheden er **millimol pr. liter**.



Skema til at notere måling af blodsukker over længere tid. Download skemaet på Diabetesforeningens hjemmeside eller find det bagest i denne vejledning.

Når laboratoriet måler langtidsblodsukkeret, beregner de samtidig middelblodsukkeret. Det vil sige, hvad blodsukkeret havde været, hvis du havde målt fast hver dag i løbet af de seneste 8-12 uger.

Middelblodsukkerværdien kan du ligesom dit her og nu-blodsukker aflæse på dit blodsukkerapparat.

I illustrationen ovenfor, kan du se, hvad et langtidsblodsukker svarer til i middelblodsukker.

Kend dit blodsukker

■ Når man har type 2-diabetes og

ikke tager insulin, er det ikke nødvendigt at måle sit blodsukker selv flere gange om dagen og heller ikke hver dag. Men vil du lære, hvad der får dit blodsukker til at svinge, så kan det give god mening at måle dit blodsukker med et blodsukkerapparat en gang imellem. Det kan gøre dig klogere på, hvordan din krop reagerer på for eksempel mad, medicin og motion.

Diabetesforeningen anbefaler derfor, at du måler dit blodsukker fem gange om dagen i 2-4 uger og noterer tallene ned. Du kan hente

et skema her, og der er også råd til, hvordan du kommer i gang:

👉 **Læs mere:**
diabetes.dk/blodsukkerskema

Du kan også bruge ugeskemaet på side 50 i denne vejledning. Tag eventuelt en kopi, så du har til flere uger.

Efterfølgende kan du måle blodsukker efter behov. Det kan være en dag om ugen eller i en periode, hvor du kan mærke, at dit blodsukker er for højt. Tag tallene med, og vis dem til din behandler.



Insulin

■ Insulin er et livsnødvendigt hormon, der dannes i bugspytkirtlen, som sidder lige under mavesækken. Når du har fået konstateret type 2-diabetes, er det, fordi kroppen er mindre følsom for den insulin, der produceres i bugspytkirtlen, eller der ikke dannes tilstrækkelig store mængder insulin.

Insulinens opgave er at hjælpe sukkerstofferne (glukosen) fra blodbanen over i cellerne. Hvis der ikke er insulin nok, får cellerne ikke den nødvendige glukose. Derfor bliver glukosen i blodet, og det betyder, at dit blodsukker bliver for højt.

Blodtryk

■ Forskning har vist, at ikke bare blodsukkerniveauet, men også kolesterol og blodtryk er vigtige at have kontrol over for at undgå følgesygdomme. Derfor skal det også have dit fokus.

Blodtrykket fortæller, hvor hårdt dit hjerte arbejder for at pumpe blodet rundt i kroppen. Diabetes øger desværre risikoen for forhøjet blodtryk, så det skal også måles, for du kan ikke selv mærke, om det er for højt. Har du forhøjet blodtryk, stiger din risiko for at udvikle følgesygdomme til diabetes. Det er derfor vigtigt, at du får blodtrykket kontrolleret jævnlige.



VÆR OPMÆRKSOM PÅ

- Dit blodsukker
- Dit blodtryk
- Dit kolesteroltal
- Din vægt.

Kolesterol

■ Kolesterolindholdet i dit blod er blandt andet bestemt af arvelige forhold, livsstil, alder og køn. Kolesterol hører til den stofgruppe, der kaldes lipider, der betyder fedtstoffer. Kroppen producerer selv kolesterol, og alle mennesker vil med alderen få mere stive blodårer. Det skyldes, at kolesterol sætter sig fast på indersiden af blodårerne – allerede i teenage-årene faktisk – og lægger dermed kimen til forsnævrede blodårer.

Diabetes øger dog risikoen for at have forhøjet kolesterol og dermed blodåreforsnævninger. Derfor er det meget vigtigt, at du jævnligt får tjekket indholdet af kolesterol i blodet. Jo jævner blodet glider gennem dine årer, jo mindre risikerer du, at der danner sig blodpropper og forhøjet blodtryk med tiden.

Kolesterol inddeles i fire grupper, men det tal, som du skal have fokus på, er LDL-kolesterolet.

LDL-kolesterol har betydning

LDL

=

Low Density Lipoprotein-kolesterol

HDL-kolesterol: High Density Lipoprotein-kolesterol: det gode kolesterol

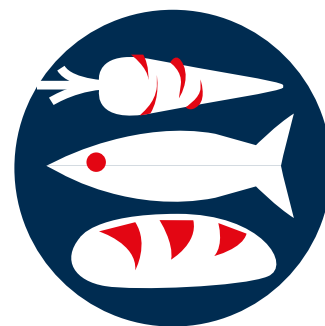
LDL er den såkaldt *dårlige kolesterol*, som kan sætte sig i blodårerne og lede til åreforsnævring

Blodåre/arterie
Forsnævret passage
HDL, det gode kolesterol

for, om man udvikler åreforsnævring (åreforkalkning), så det er en af de dårlige kolesteroltyper.

Det kan du selv gøre

■ Du kan selv gøre meget for at holde god passage i dine blodårer ved at spise mindre mættet fedt, som der især er i fede mælkeprodukter som smør, ost og stegemargarine, men også i kød fra firbenede dyr. Sunde madvaner og et velreguleret blodsukker er vigtigt for at leve godt og længe med diabetes, men fysisk aktivitet spiller også positivt ind og styrker hele kroppen.



Vægt

■ Overvægt er en faktor, du skal være opmærksom på, hvis du gerne vil undgå følgesygdomme. Overvægt belaster hjertet og nedsætter virkningen af medicin.

Når man har type 2-diabetes, er det en god idé at holde godt øje med sit taljemål. Fedt, som sætter sig på maven, er usundt i modsætning til fedt, der sætter sig på hofterne. Derfor er det bedre at have en kropsskulptur som en pære end som et æble. Selv et vægttab på 5 procent af din kropsvægt kan gøre en stor forskel: Vejer du 120 kilo, vil et tab på 6 kilo forbedre både blodsukker, blodtryk og kolesteroltal.

Nogle mennesker har svært ved at holde vægten oppe. For dem er det derfor godt at øge fedtmængden i maden, gerne i form af sunde fedtstoffer, som man finder i fede fisk, oliven, mandler, nødder, avocado, raps- og olivenolie.

Hvis dit blodsukker er for højt, udskiller du ofte sukker via nyrerne og urinen. Det betyder, at din krop mister energi, og at du muligvis taber dig. Det er en skadelig form for vægttab, som du sammen med din læge bør være opmærksom på.



VÆR OPMÆRKSOM PÅ

● Et vægttab på 5 procent af din kropsvægt kan gøre en stor forskel:

Hvis du for eksempel vejer 120 kilo, vil et tab på 6 kilo forbedre både blodsukker, blodtryk og kolesteroltal.



Hjælp til at få overblik

■ Den første tid med diabetes kan virke meget uoverskuelig, og mange er bange for, hvordan de skal klare det og er nervøse for, om de overhovedet kan finde ud af det. Og al begyndelse er svær. Men der er meget tilgængelig viden både hos dine behandlere

og i Diabetesforeningen, som du altid kan kontakte. Med tiden er det dog dig, der bliver eksperter, for du kender dig selv bedst, og du opbygger efterhånden god erfaring med, hvordan din krop reagerer på din medicin, fysisk aktivitet og mad- og drikkevarer.

Jo hurtigere du får et overblik, jo hurtigere får du tillid til, at du kan tackle din diabetes. Mange laver en dagbog over den første tid. Når man skal tale med sin behandler, synes nogen, det er en fordel at have nogle konkrete tal at tale ud fra og afstemme forventninger og mål efter.

På side 50 her i vejledningen finder du et dagbogsskema, der måske kan gøre det nemmere for dig at få et brugbart overblik til den første tid. Men du kan naturligvis også lave et skema digitalt.

Mange faktorer påvirker din diabetes, og man må forvente, at den ændrer sig over tid. Derfor vil din behandling også forandre sig, men det vil du løbende tale med din behandler om.

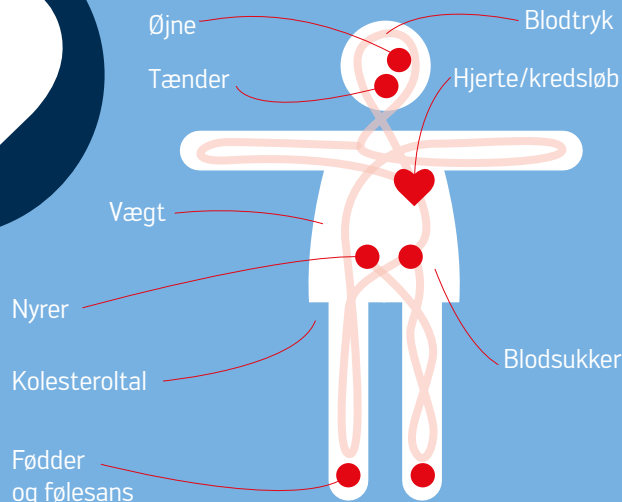


De regelmæssige undersøgelser er vigtige, fordi de fleste komplikationer er "stumme". Man mærker dem ikke.

Peter Rossing, professor, forskningsleder, overlæge, leder af Komplikationsforskning på Steno Diabetes Center Copenhagen og medlem af Diabetesforenings Diabetesråd



FØLGESYGDOMME



Følgesygdomme

■ Det går markant den rigtige vej med omfanget af følgesygdomme til diabetes. De bliver sjældnere! Bedre medicin og spisevaner, fysisk aktivitet, rygestop og regelmæssige undersøgelser hos behandleren forebygger nemlig følgesygdomme.

Den største årsag til, at følgesygdomme overhovedet opstår, er, at kolesteroltallet, blodtrykket og langtidsblodsukkeret over en længere periode ligger for højt. Det medfører nemlig forandringer og forsnævring af kroppens små blodårer. Med tiden kan det føre til skader på øjne, nyrer, hjerte og

nerver. Risikoen for følgesygdomme stiger med det antal år, du har haft sygdommen.

Derfor kan det ikke understreges nok, at du skal passe godt på dig selv. Lige så væsentligt er det, at du med faste mellemrum går til undersøgelse hos dine behandlere med fokus på:

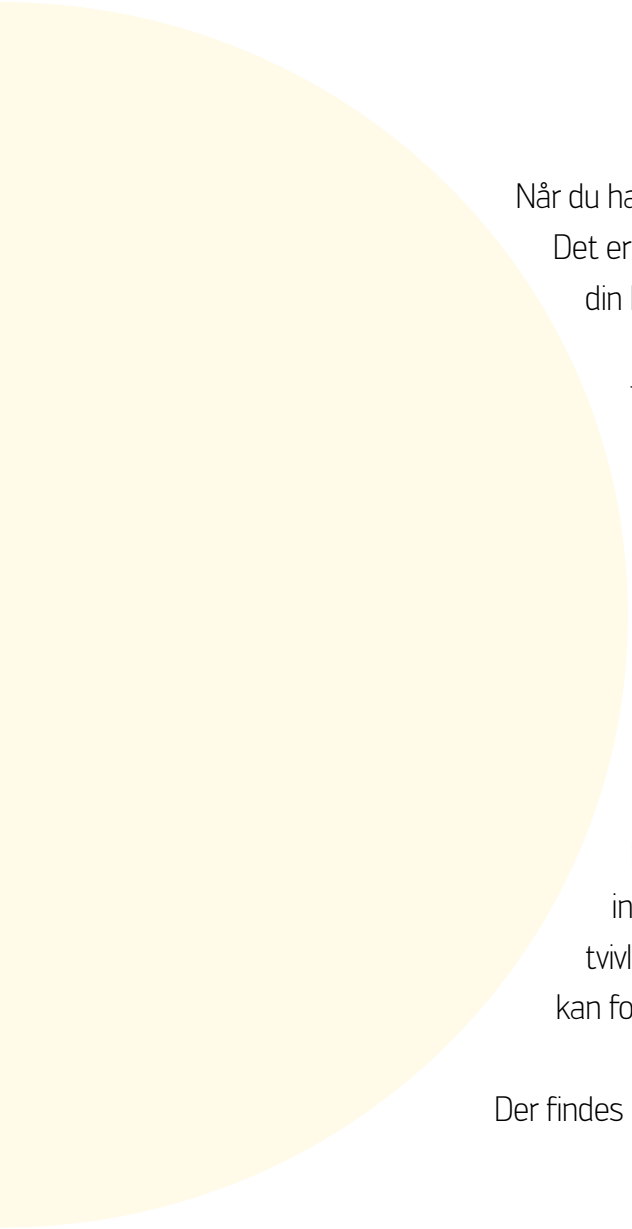
- Øjne
- Hjerte og kredsløb
- Fødder
- Tænder
- Blodtryk
- Kolesteroltal
- Blodsukker
- Vægt.

Med en velreguleret diabetes kan du forebygge følgesygdomme og til dels bremse udviklingen af en eventuelt opstået følgesygdom. Arvelige forhold kan dog også spille ind.

Vi har på side 38 samlet en oversigt over de følgesygdomme, der kan opstå, og hvad man skal være opmærksom på.



***Din
behandling***
og din diabetes



Når du har type 2-diabetes, står du selv for en stor del af behandlingen. Det er derfor væsentligt, at du er tryk med din diabetes og kender din krops symptomer.

Type 2-diabetes er en kompliceret sygdom, som kan behandles på mange måder. Det kræver både faglig viden hos lægen og en indsats fra din egen side.

Med tiden bliver du eksperthen og kan sætte dig i chefstolen. Du er nemlig den nærmeste til at finde ud af, hvordan netop du fungerer bedst med din diabetes. To til fire gange om året bør du drøfte din behandling nøjere ved en konsultation hos din behandler, som i de fleste tilfælde er din praktiserende læge eller sygeplejersken i dit lægehus. Her kan du hente inspiration til en realistisk og sund balance. Men bliver du i tvivl om noget eller opdager noget usædvanligt, som du ikke kan forstå, så bestil en ekstra tid.

Der findes ingen dumme spørgsmål, og du er i din gode ret til at stille krav!

Din behandling og din diabetes

Forbered dig til konsultationen

■ Overvej, hvad der bekymrer dig mest, og hvordan du helst vil leve med din diabetes, før du mødes med lægen i konsultationen. Sammen skal I finde frem til, hvad et rimeligt behandlingsmål er for dig. Skal fokus for eksempel være på kost, fysisk aktivitet eller medicin? Det er vigtigt, at du er ærlig og realistisk for at opnå den bedste behandling. Den rette behandling er nemlig med til at undgå eller udskyde følgesygdomme og give dig størst muligt velvære. Du får

mest ud af konsultationen, hvis du forbereder dig inden. Du kan have nogle spørgsmål med å la:

Det, jeg har mest brug for i forhold til min sygdom, er ...

Hvad er det bedste, jeg kan gøre i forhold til min sygdom? ...

Det er også en god idé at tjekke din såkaldte forløbsplan. Overvej, om du vil have din partner eller en ven med til konsultationen.

Forløbsplan

■ Hos din praktiserende læge er der et tilbud om, at I sammen lægger en forløbsplan, som du kan finde både på **sundhed.dk** og **forløbsplan.dk**

Forløbsplanen er en oversigt over dine tal målt hos lægen, din behandling og de aftaler, du har lavet med dine behandlere. Du kan også selv skrive dine mål og ønsker i forløbsplanen.

Desuden får du overblik over, hvornår du sidst har fået kigget på dine tal og fødder, øjne og nyrer.

Balancekort

■ Hvis du foretrækker en anden løsning end forløbsplanen – eller din læge ikke tilbyder det – så foreslår vi, at du bruger Diabetesforeningens balancekort. Balancekortet kan du let have i din pung, og du kan notere tallene og dine mål, mens du er hos lægen. Du kan bestille nyt balancekort på vores hjemmeside, downloade det selv eller klippe det ud her.

➔ **Læs mere:**

diabetes.dk/balancekort

Kend dine tal

■ Hold balancen. Kend dine diabetestest. Med dette kort bliver det nemmere at holde styr på nogle af de vigtigste tal i forhold til din diabetes, nemlig blod-sukkertal, blodtryk, kolesterol og vægt. Kortet hjælper også til at holde dig fast på dine behandlingsmål og sikre, at du får de nødvendige undersøgelser for at forebygge alvorlige følgesygdomme.

Husk at tage en snak om fysisk aktivitet, rygning, medicin og mad med din diabetesbehandler.



KLIP BALANCEKORTET UD

MIT BALANCEKORT
TYPE 2-DIABETES

Kender du dine **diabetestest**?
Følg din diabetes med balancekortet

DIT NAVN:

diabetes foreningen | **nova nordisk**

Balancekortet er støttet af Novo Nordisk

OFFICIELLE ANBEFALINGER:

Langtidsblodsukker (HbA1c)
Under 48 mmol/mol, dog under 58 mmol/mol ved tendens til hypoglykæmi eller kendt hjerte-kar-sygdom

Blodtryk
Under 130/80 mmHg

LDL-kolesterol
Under 2,6 mmol/l, dog under 1,8 mmol/l ved forhøjet blodtryk eller hjerte-kar-sygdom (evt. under 1,4 mmol/l hos udvalgte patienter med meget høj risiko)

☉ Du kan finde de nyeste anbefalinger her:
diabetes.dk/balancekort

Husk: Alle mål er individuelle

Diabetesforeningen
Slatonsparken 24, st.tv., 2600 Glostrup
Tlf. 66 12 90 06, info@diabetes.dk
www.diabetes.dk

100 000 stk. | September 2020 | Clausen Grafisk

MINE MÅL:

Langtidsblodsukker (HbA1c)

TAL:

Blodtryk

TAL:

Kolesterol, LDL

TAL:

Vægt

TAL:



KLIP UD

MINE TAL:

Langtidsblodsukker (HbA1c)

DATA:

TAL:

Blodtryk

DATA:

TAL:

Kolesterol, LDL

DATA:

TAL:

Vægt

DATA:

TAL:

JEG HAR FÅET TJEKKET:

Tænder/landkød



Nyrer (urinprøve)



Øjne



Fødder



JEG VIL GERNE TALE OM:

- Hvordan jeg har det
- Hvordan det går:
 - med at tage medicin
 - med mit blodsukker
- Motion
- Mad

DET BØR DU TJEKKE

Langtidsblodsukker (HbA1c)

Målet for HbA1c bør sættes ud fra en individuel vurdering.

Blodtryk

Målet for blodtryk bør sættes ud fra en individuel vurdering.

Vægt

LDL-kolesterol

Fødder

Øjne

Nyrefunktion (blodprøve + urinprøve).

Tandstatus/paradentose

Hvor ofte	Optimale tal
Hver 3.-6. måned	48 mmol/mol de første mange år med diabetes. Når man har haft diabetes i mange år, vil 53 mmol/mol være et fint mål, mens 58 mmol/mol er fint ved hjerte-kar-sygdom
Hver 3.-6. måned	Under 130/80 mmHg
Hver 3.-6. måned	BMI under 25
Årligt (efter aftale)	Under 2,6 mmol/l (under 1,8 mmol/l ved hjerte-kar-sygdom, i særlige tilfælde under 1,4)
Årligt (efter aftale)	
Årligt (efter aftale)	Ved diagnose. Hvis blodsukker og blodtryk er fint reguleret, og der er normale forhold i øjnene, kan der gå mellem 2 og 4 år før næste kontrol, ellers årlig kontrol
Årligt (efter aftale)	
Årligt (efter aftale)	

INDIVIDUELLE BEHANDLINGSMÅL

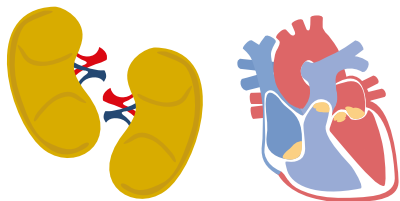
■ Man kan ikke opstille mål for en diabetesbehandling, der gælder for alle med type 2-diabetes. Derfor skal du sammen med din behandler beslutte, hvad dine behandlingsmål skal være. De optimale tal kan dog være en rettesnor for dig, som I kan tage udgangspunkt i. Her er en guide til de mål, du ideelt set bør nå i behandlingen af din diabetes.

Hvis du synes, det er svært at nå de optimale værdier for blodsukkeret, selvom du ændrer livsstil og får medicin, så spørg din behandler, om der skal ændres i din medicin eller justeres i dit personlige mål for blodsukker, blodtryk og LDL-kolesterol.

MEDICIN MAD MOTION

Medicin, mad og motion er de tre skruer, du kan skrue på i behandlingen af diabetes. Især medicinen, må du være forberedt på, skal justeres i løbet af et langt liv.

Når du har fået type 2-diabetes, bliver du typisk tilbudt tabletbehandling, som ofte følges af en anbefaling om at dyrke mere motion og spise sundere.



Samtidig har for eksempel **hjerte-kar-sygdom eller nyresygdom** betydning for, hvilken medicin du tilbydes.

Med tiden oplever mange, at den tilbudte medicin ikke er tilstrækkelig. For jo længere tid med diabetes, jo sværere kan det være at opnå en god blodsukkerregulering. Det kan betyde, at du bliver rådet til at supplere med anden medicin eller skifte til en ny.

MEDICIN

Oversigt over medicin, der sænker blodsukkeret. Tal med din læge om, hvad der er bedst for dig.

- 1** Medicin, der **øger mængden af insulin** i blodet
Se her til højre
- 2** Medicin, der **forbedrer insulinens virkning**
Se næste side
- 3** Medicin, der **påvirker nyrene** til at udskille overskydende sukker i urinen
Se næste side
- 4** **Kombi** **Kombinations**behandling
Se næste side



Medicin, der **øger mængden af insulin** i blodet

Sulfonylurinstoffer (SU)

■ Sulfonylurinstoffer stimulerer insulinproduktionen. Typisk vil denne stimulering dog aftage med årene.

Bivirkninger

Vægtstigning. Risiko for lavt blodsukker. Er du syg af anden årsag med nedsat appetit eller endda opkastninger, er det væsentligt at måle blodsukkeret og eventuelt holde pause med SU-tabletter, indtil du kan spise normalt igen.

Produkter

Tabletter: Diamicon[®] Uno, Gliclazid, Glixzar, Glimepirid, Hexaglucon[®], Minodiab[®], NovoNorm[®], Repaglinide.

GLP-1-receptor agonister



■ Tarmhormonet GLP-1 har en række gavnlige virkninger ved type 2-diabetes. Nedsat appetit gør, at man ofte opnår et vægttab, og desuden har GLP-1 en stimulerende virkning på insulinproduktionen. GLP-1-receptor agonister har desuden vist en beskyttende virkning mod hjerte-kar- og nyresygdom.

Bivirkninger

Tendens til kvalme og mavesmerter, ofte forbigående. Risikoen for lavt blodsukker af disse lægemidler er meget lav.

Produkter

Pen: Bydureon[®], Byetta[®], Ozempic[®], Trulicity[®], Victoza[®].
Tablet: Rybelsus[®].

DPP-4-hæmmere

■ DPP-4-hæmmere virker også ved at øge mængden af tarmhormonet GLP-1 i blodet. Den gør det imidlertid ved at nedsætte nedbrydningen af det GLP-1, kroppen selv laver. Den er knap så effektiv som selve GLP-1-behandlingen og medfører derfor som regel ikke vægttab, men heller ikke vægtstigning. Den ser ikke ud til at beskytte hjerte og nyrer, som det er tilfældet for GLP-1-behandlingen.

Bivirkninger

Tendens til kvalme og mavesmerter, ofte forbigående. Risikoen for lavt blodsukker af disse lægemidler er meget lav.

Produkter

Tabletter: Galvus[®], Jalra[®] Januvia[®], Onglyza[®], Trajenta[®], Vipidia[®], Xelevia[®].

SIGNATURFORKLARING

-  Bivirkninger
-  Produkter
-  Beskytter hjertet
-  Beskytter nyrene

Insulin

■ Med tiden ender op imod halvdelen af alle personer med type 2-diabetes at få insulin.

Bivirkninger

Risiko for lavt blodsukker. Vægtstigning.

Produkter

Pen:

Langtidsvirkende insulin:

Abasaglar[®], Lantus[®], Levemir[®], Semglee[®], Toujeo[®], Tresiba[®].

Intermediært-virkende insulin:

Humulin[®] NPH, Insulatard[®].

Hurtigtvirkende insulin:

Actrapid[®], Apidra[®], Fiasp[®], Humalog[®], Humulin[®] Regular, Insulin aspart "Sanofi", Insuman[®] Rapid Solostar[®], NovoRapid[®].

Mix-insulin:

Humalog[®] Mix25, Mixtard[®] 30, NovoMix[®] 30/50/70, Ryzodeg[®].



Medicin, der **forbedrer insulinens virkning**

Metformin



■ Metformin øger følsomheden for insulin i muskler og lever uden at påvirke insulinproduktionen. Den har en vis beskyttende virkning over for hjerte-kar-sygdom. Desuden er den billig.

Bivirkninger

Metformin kan give kvalme og tynd mave – dog ofte forbigående. Metformin udskilles i nyrerne, så hvis man har nedsat nyrefunktion, skal man have en mindre dosis eller eventuelt helt ophøre med Metformin for at undgå overdosering.

Produkter

Tabletter: Metformin, Mitforgen.

Pioglitazon

■ Pioglitazon virker ved at øge cellernes følsomhed for insulin, men bruges ikke så meget i Danmark.

Bivirkninger

Væskeophobning.
Vægtøgning.

Produkter

Tabletter: Actos®, Pioglitazon.



Medicin, der **påvirker nyrerne** til at udskille overskydende sukker i urinen

SGLT-2-hæmmere



■ SGLT-2-hæmmere øger udskillelsen af sukker via urinen. Det medfører et lavere blodsukker og ofte også et vægttab. Desuden giver SGLT-2-hæmmere en beskyttende virkning mod hjerte-kar- og nyresygdom.

Bivirkninger

Risikoen for lavt blodsukker er lav. Primært i starten giver behandlingen med SGLT-2-hæmmere en let øget tendens til urinvejsinfektioner, især svampeinfektioner. Herudover vil man ofte danne mere urin. I sjældne tilfælde kan syreforgiftning (ketoacidose) forekomme selv ved normalt blodsukker. Din læge skal informere dig om tegnene på dette, inden du starter på medicinen.

Produkter

Tabletter: Forxiga®, Invokana®, Jardiance®, Steglatro®.

Du kan finde viden om diabetes og hjertesygdomme og medicin på:

➔ diabetes.dk/hjertet





Kombinations- behandling

■ Én type medicin er ofte ikke nok til at sænke blodsukkeret tilstrækkeligt. Derfor får du ofte at vide, at du skal tage flere forskellige slags diabetes-medicin. Flere kan fås som kombinationspræparater, ofte med Metformin plus én af de andre typer. Det kan gøre behandlingen nemmere i hverdagen.

Din insulinproduktion falder, jo ældre du bliver, og jo længere du har haft diabetes. Der er derfor også jævnligt behov for at ændre på din behandling. Det er helt normalt.

SIGNATURFORKLARING

-  Bivirkninger
-  Produkter
-  Beskytter hjertet
-  Beskytter nyrene

HUSK AT TAGE DIN MEDICIN

■ Som du kan se i oversigten på side 21-22, så findes der mange forskellige typer medicin, der kan sænke blodsukkeret. Det er forskelligt fra person til person, hvilken medicin der virker bedst, nogle gange skal man prøve sig frem. Tal med din behandler om, hvad der er bedst for dig.

Med tiden kan det også blive nødvendigt at skifte til en anden type medicin, fordi sygdommen hele tiden udvikler sig.

Hvis du glemmer at tage din medicin, så vær ærlig og fortæl det til din behandler, så han eller hun ikke fejlagtigt tror, at der skal justeres på medicinen for at sænke blodsukkeret.

Mange skal desuden have medicin for kolesterol og blodtryk, så det kan hurtigt blive til meget forskellig medicin.

Hvis du har svært ved at huske at tage den, er der flere apps på markedet, som kan hjælpe dig, for eksempel **apoteket.dk**, hvor du skal søge efter "medicinhuser".

Andre har glæde af doseringsæsker, som kan købes på apoteket eller på nettet, for eksempel i Diabetesforeningens netbutik på **netbutik.diabetes.dk**

Tag eventuelt din medicin med til din behandler, så I sammen kan gennemgå, om du tager den rigtige medicin – og som du skal.



Vaccinationer

■ Når du har type 2-diabetes, er du i forhøjet risiko for at blive alvorligt syg, hvis du får influenza eller lungebetændelse. Du har ret til en årlig gratis influenzavaccination hos din læge eller på apoteket. I nogle tilfælde tilbydes også en gratis vaccination mod lungebetændelse (pneumokokvaccine).

MAD

■ Den anden skrue, du kan justere på for at få en god balance i dit liv med diabetes, handler om det, du spiser og drikker. Begge dele skal helst være forbundet med nydelse og hygge. Når du har type 2-diabetes, er det dog godt at have konkret viden om det, du lægger på tallerkenen og hælder i glasset – også når du en gang imellem spiser lagkage, småkager og andet godt.

Kend kulhydraterne

■ Det er kulhydraterne, der får dit blodsukker til at stige. Holder du styr på dem, bliver det nemmere at undgå høje blodsukre. Derfor er det en god idé at kende fødevarer med højt indhold af kulhydrater og vurdere mængden af kulhydrater i den mad, du spiser. Så forstår du nemlig bedre, hvorfor blodsukkeret stiger, efter du har spist eller drukket noget.

Forskningen viser, at der ikke findes én ideel fordeling mellem kulhydrater, protein og fedt i kosten, når du har type 2-diabetes.



Kulhydrater findes for eksempel i pasta, brød, havregryn og ris.

KULHYDRATERS FUNKTION

Vi kan ikke undvære kulhydrater, idet de:

- Giver brændstof til hjernen
- Giver energi
- Lagrer sig som sukkerreserve i muskler og lever og frigives, så blodsukkeret stiger, hvis du får lavt blodsukker.

Kostfibre, som er i for eksempel grøntsager, er også kulhydrater, men giver ikke stigning i blodsukkeret.



Kostændringer, store som små, kan gøre en større forskel, end man umiddelbart skulle tro i reguleringen af blodsukker. Og tit bliver folk overraskede over, at det ikke behøver at være så svært.

Klinisk diætist og vanecoach
Lisa Heidi Witt, Diabetesforeningen

Indkøb

■ Første trin til at få velsmagende og varieret – og dermed også farverigt – mad på tallerkenen er dine valg af råvarer og madvarer.

Her får du tips til at hjælpe dig med at vælge diabetesvenlige madvarer, både når du handler og er på farten.



Brug nøglehuls- og fuldkornsmærket

■ Varer med nøglehulsmærket indeholder mindre mættet fedt, sukker og salt og flere kostfibre end andre varer af samme type. Fuldkornsløget finder du kun på varer, der har et højt indhold af fuldkorn, kostfibre, og samtidig et lavt indhold af tilsat sukker, salt og fedt. Uindpakkede grøntsager og frugt har af praktiske årsager ikke nøglehulsmærket, men er stadig et godt valg.

SLUK TØRSTEN I VAND

- Suppler for eksempel med dansk vand, kaffe, te og sukkerfri sodavand eller læskedrik
- Spar på alkohol.



Mættet fedt i blandt andet fede oste og pølser er godt at skære ned på.

Mad på farten

■ Flere butikker sælger hurtigrætter og fastfood med højt indhold af grøntsager, for eksempel salater, grøntsagsstænger og sandwich, der har nøglehulsmærket.

Du finder dem i køledisken i supermarkeder, på tankstationer, hoteller og andre spisesteder.

Næringsdeklaration

■ Mærkerne er den hurtige vej til at finde de sundere produkter inden for en varegruppe, men det er ikke alle produkter, der har et af mærkerne, så nogle gange må du læse næ-



Diabetesforeningens indkøbskort er en guide, der hjælper dig til at finde de sundeste fødevarer, når du handler.

ringsdeklarationen for at sikre, at du køber den bedst mulige vare.

Indkøbskort

■ Diabetesforeningens indkøbskort er baseret på samme kriterier som fuldkorns- og nøglehulsmærket. Brug det, når du for eksempel skal vælge imellem flere varer, der har fuldkornsløget – eller du står med et produkt, som ikke har et mærke overhovedet.

Du kan bestille indkøbskortet på **netbutik.diabetes.dk** eller downloade det her:

👉 diabetes.dk/indkob

5

DIABETESVENLIGE KOSTRÅD

1

Spis færre kulhydrater

■ Man kan ikke sige helt konkret, at en bestemt mængde kulhydrater passer til alle. Men det er en fordel helt generelt at indtage færre kulhydrater, når man har type 2-diabetes.

Du kan **reducere kulhydrater** på flere måder. For eksempel ved at spise færre fødevarer med mange kulhydrater – som slik, chokoladebarer, chips, kager, sukkersødede morgenmadsprodukter og drikke færre sukkersødede sodavand, øl, juice og smoothies.

Du kan spise **mindre portioner** pasta, couscous, bulgur, ris, kartofler, gryn og brød, der alle indeholder mange kulhydrater.

Du kan også **vælge alternativer** som for eksempel:

- At spise rodfrugter eller andre grøntsager som tilbehør i stedet for kartofler
- At spise blomkålsris som hel eller delvis erstatning for ris
- At spise grøntsagsspaghetti som hel eller delvis erstatning for pasta.

Hvor mange kulhydrater?

Det er individuelt, hvor mange kulhydrater man har behov for. Både alder, kropsvægt og hvor fysisk aktiv man er, har betydning for det aktuelle behov.

Det er primært mængden af kulhydrater i din mad og drikke, der afgør, hvor meget dit blodsukker efterfølgende stiger.

2

Vælg kulhydrater af høj kvalitet


■ **Vælg kulhydrater med et naturligt højt indhold af kostfibre.** Det kan blandt andet være grove grøntsager som kål, broccoli og porrer, rodfrugter, frugt og bær, tørrede bælgfrugter samt fuldkornsprodukter, som for eksempel rugbrød, hele korn, fuldkornsris og -pasta. Kostfibre kan være med til at forsinke optagelsen af andre kulhydrater og derigennem give en langsommere og mere stabil stigning af dit blodsukker, som jo er godt.

Kostfibre i sig selv påvirker ikke blodsukkeret i modsætning til sukkerarter og stivelse.



Jo flere kulhydrater du spiser, desto mere vil dit blodsukker stige





Flere kostformer kan anbefales til at forbedre din vægt og langtidsblodsukker, for eksempel middelhavskost, en kost med et lavere indhold af kulhydrater, plantebaseret kost eller at spise efter Fødearestyrelsens officielle kostråd. ➔ **Læs mere: diabetes.dk/kostraad**

3

Spis færre ultra-forarbejdede fødevarer

■ **Ultra-forarbejdede fødevarer** er blandt andet slik, chips, chokoladebarer, industri-fremstillede småkager og kager, energibarer og sukkersødede sodavand. De meget forarbejdede fødevarer er kendetegnet ved at have et højt indhold af kalorier, fedt, sukker og salt – og indeholder ganske lidt eller ingen fuldkorn eller frugt eller grønt.

En god tommelfingerregel er: hvis du ikke selv kan lave det i dit eget køkken, er der tale om ultra-forarbejdede fødevarer. Som alternativ til ultraforarbejdede fødevarer kan du for eksempel vælge:

- **Nødder og mandler (usaltede)**
- **Bær og frisk frugt**
- **Mørk chokolade i mindre mængde.**

4

Spis flere basisfødevarer

■ Basisfødevarer er uforarbejdede eller minimalt forarbejdede fødevarer. Det er mange af de råvarer, du bruger, hvis du selv laver mad, for eksempel:

- **Grøntsager og frugt**
- **Bælgfrugter**
- **Nødder**
- **Kerner**
- **Fuldkornsprodukter**
- **Fersk kød og fisk**
- **Æg**
- **Mejeriprodukter.**

Du kan både bruge friske og frosne varianter, ligesom bælgfrugter og tomater på dåse også tæller med. Du kan også tit spare tid ved at købe færdighakkede eller -snittede grøntsager.

Det kan også være friske færdigretter, som er lavet af basisråvarer. Det kan for eksempel være køle- og fryseretter og salater, som består af almindelige råvarer som grøntsager, kartofler, kød, fisk eller fjerkræ. En tommelfingerregel er, at når du læser ingredienslisten, kan du genfinde råvarerne.

5

Vælg gode fedtkilder

■ **Vælg især det umættede plante-fedt**, som oliven- og rapsolie, flydende margarine og i mindre grad animalsk (dyrisk) fedt fra smør, fede oste, fløde og fedt kød.

Andre gode kilder til det sunde fedt:

- **Nødder**
- **Mandler**
- **Frø og kerner**
- **Avocado**
- **Fed fisk.**

SØDEMIDLER

■ Du kan erstatte sukker helt eller delvist med sødestoffer, der ikke får dit blodsukker til at stige. Det kan være en hjælp til at reducere indholdet af tilsat sukker (kulhydrater) i mad og drikke. Sødestoffer opdeles i energigivende og ikke-energigivende sødestoffer.

Sødestof, der IKKE påvirker blodsukkeret	E-nr.
Aspartam (NutraSweet)	E-951
Acesulfam K (Sunett)	E-950
Cyklamat	E-952
Sakkarin	E-954
Thaumatococin	E-957
Sucralose	E-955
Erythritol	E-968
Neohesperidin DC	E-959
Steviol Glycosid	E-960

Sødestof, der PÅVIRKER blodsukkeret	E-nr.
Fruktose (frugtsukker)	-
Sorbitol	E-420
Xylitol	E-967
Isomalt	E-953
Maltitol	E-965
Mannitol	E-421
Lactitol	E-966

Sødestoffer og nøglehulsmærket

Vær opmærksom på, at produkter, der indeholder sødestoffer, ikke kan få nøglehulsmærket.

Obs: I næringsdeklarationen på varen skal man være opmærksom på, at mængden af energi er opgivet pr. 100 g, men at det er sjældent, at man spiser netop 100 g.



KOGEBØGER TIL INSPIRATION

Du kan hente inspiration til, hvordan du bliver mæt på en måde, der passer til dig og din smag med Diabetesforeningens kogebøger. Se mere på **side 46**.



- Vær opmærksom på, at sukkerfri slik og chokolade, der er sødet med fruktose (frugtsukker), sorbitol, maltitol, isomalt, xylitol med flere kan give mavegener og få blodsukkeret til at stige, når det spises i større mængder.
- Sødestofferne forhandles under forskellige produktnavne. På Diabetesforeningens hjemmeside **diabetes.dk** kan du finde flere oplysninger.

MOTION

■ Alle har godt af at udfordre deres krop fysisk. Det er godt for muskelstyrken, hjertet og knoglesundheden, men også for psyken, fordi bevægelse udløser endorfiner, der giver en følelse af tilfredshed. Fysisk aktivitet er den tredje skrue, du kan dreje på for at behandle din diabetes.

Har du ikke før haft glæde af at bevæge dig, kan det godt virke uoverskueligt at finde motivation og tid til pludselig at gøre det.

Men der er faktisk et par genveje til at få mere fysisk aktivitet ind i hverdagen. Den sikreste er at slå sig sammen med nogen, der også gerne vil røre sig – for så bliver det måske også sjovt. Det kunne være at gå ture, løbe eller gå på hold sammen. Et aktivt fællesskab gør det meget nemmere at komme af sted. Det er også en god idé at lægge "aktivitet" ind i kalenderen, så det bliver en fast rutine for eksempel at gå en tur. Du kan også klistre bevægelse på handlinger, du foretager jævnligt. Balanceøvelser, når du børster tænder og andre øvelser, når du ser tv. Men havearbejde, rengøring og en tur på cyklen tæller også i regnskabet.



30 minutter om dagen

■ Den første måned er den sværeste, hvis du ikke har bevæget dig så meget før. Men når du har vænnet din krop til bevægelse hver dag, begynder den at samarbejde og vil også gerne selv, så at sige.

Hvis du beslutter, at du gerne vil have mere fysisk aktivitet i din hverdag, så skru forventningerne helt ned, så det ikke virker uoverkommeligt og afskrækkende. Hvis du for eksempel beslutter at ville begynde at løbe og ikke har gjort det i lang tid eller aldrig, så begynd med for eksempel fem minutters løb og derefter nogle

BEVÆGELSE I HVERDAGEN

- Gåtur med hunden – også uden hund
- Dans
- Rengøring
- Tag trappen fremfor elevator eller rulletrappe
- Tag cyklen fremfor for bilen
- Stå af bussen et stoppested, før du plejer og gå det sidste stykke
- Bevæg dig, når du taler i telefon
- Havearbejde
- Sex.



minutters gang – og vær meget tilfreds, når du gennemfører! Efterhånden kan du lægge mere på, men det er bedst at øge længden overraskende langsomt.

Med tiden vil det være fint at være aktiv 30 minutter om dagen, som Sundhedsstyrelsen anbefaler. De 30 minutter kan du godt dele op i tre bidder i løbet af en dag. Men jo mere forpustet, du bliver, jo bedre. Ligesom ømme muskler blot er et fint tegn på, at du har været godt i gang. Er du overvægtig, er det en god idé at bevæge dig, uden du belaster dine knæ. Gang, cykling og svømning er derfor gode valg.

Overvægtig

■ En effekt af overvægt er, at den insulin, du selv producerer, og den, du eventuelt sprøjter ind, har svært ved at virke. Fysisk aktivitet øger muskellens følsomhed over for insulin, så de optager sukker fra blodbanen, og blodsukkeret falder. Hvis du også er i stand til at tabe dig med sund mad og daglig bevægelse, kan du øge mængden af muskeltvæv og på den måde sænke dit blodsukker.

Omkring 80 procent af alle med type 2-diabetes vejer for meget.

Normalvægtig

■ Hvis du er normalvægtig, er en aktiv hverdag vigtig for at bevare din vægt. Det er også vigtigt med daglig fysisk aktivitet, så du kan opbygge og bevare dine muskler og gerne forbedre din kondition. Øget aktivitet får insulinen til at virke bedre.

VIL DU BEVÆGE DIG SAMMEN MED ANDRE?

Deltag i en af Diabetesforeningens motivationsgrupper.
Læs mere på side **34**.





Tyndfed

■ Nogle normalvægtige går ind under kategorien "tyndfed". De ser slanke ud, men bevæger sig for lidt og har derfor for meget fedt rundt om organerne. Er du "tyndfed", er fysisk aktivitet meget vigtig for at begrænse indholdet af det usunde og farlige fedt i kroppen.

Læs om andres erfaringer med forskellige motionsformer:

➔ **Læs mere:**

diabetes.dk/motionsformer



HUSK, NÅR DU ER FYSISK AKTIV

- Varm altid kroppen langsomt op
- Vælg egnet fodtøj og strømper, og dine sko må ikke gnave
- Brug behageligt tøj, du kan bevæge dig i
- Sluk tørst i vand
- Hvis du får insulin, skal du huske altid at have mad eller væske med kulhydrater med, så du kan styrke dig, hvis dit blodsukker skulle blive lavt.



RYGESTOP

■ Rygning er ekstra skadelig for mennesker med diabetes. Forklaringen er, at både rygning og diabetes hver for sig forstærker sandsynligheden for hjerte-kar-sygdomme.

➔ **SØG HJÆLP HER:**

● Besøg **stoplinien.dk** eller ring på telefon **80 31 31 31** for gratis rådgivning om rygestop.


● Sundhedsstyrelsens guide til rygestop: **sst.dk**
Søg på "rygestopguide".

● Søg i din kommune hjælp til rygestop: **sundhed.dk**
Søg på "sundhedstilbud".

● Find materialer på **apoteket.dk** samt forskellige betalingskurser og redskaber, herunder apps.

Dit liv
med diabetes





Hvis du lige har fået konstateret diabetes, kan du godt føle dig alene. Selv dem, der har en sød og hjælpsom familie lige omkring sig, kan føle sig meget alene med deres nye livssituation.

Det er en rigtig god idé at inddrage dine pårørende i dit liv med diabetes. Fortæl dem, hvad det betyder for dig, hvordan de eventuelt kan hjælpe dig, og hvornår du ikke behøver hjælp eller gode råd. For de fleste med diabetes giver det en tryghed, at de nærmeste er klar over, at du har denne kroniske sygdom. Desuden er det rart både for dig og dem, at de ved, at du naturligvis både kan spise kage og drikke alkohol ved særlige lejligheder. Jo bedre du bliver til at være konkret med dine behov, jo nemmere bliver det for dem at være pårørende.

Dit liv **med diabetes**

RÅDGIVNING OG TILBUD FRA DIABETESFORENINGEN

■ I Diabetesforeningens rådgivning kan du komme i kontakt med socialrådgivere, diætist, ernæringskonsulent og en diabetessygeplejerske, som sidder klar ved telefonen. Men vi råder også over en motionskonsulent, en børne-ungekonsulent og en vane-coach. Desuden samarbejder vi med en sexolog, en læge, en fodterapeut og også en psykolog, som vi formidler kontakt til.

Men ingen forstår dig lige så godt som andre, der også har diabetes

eller er pårørende til en med diabetes. Derfor har vi en gruppe meget erfarne frivillige rådgivere, som mange også har stor glæde af at tale med, fordi de selv har diabetes helt tæt på i deres eget liv. Du skal bare ringe.

Motivationsgrupper: Vær en del af et fællesskab

■ Mange har glæde af at møde andre fra lokalområdet, der også har diabetes. I de fleste kommuner findes der en eller flere motivationsgrupper

samt motionsgrupper med særlig fokus på en holdsport som for eksempel håndbold eller golf. Der er typisk 10-12 personer i Diabetesforeningens lokale motivationsgrupper, som for eksempel laver sund mad eller motiverer sammen. Desuden udveksler de selvfølgelig erfaringer om, hvordan det er at leve med diabetes.

➔ **Læs mere** om motivationsgrupper på **diabetes.dk/mg**

Lokalforeninger, grupper og udvalg

■ Diabetesforeningen har lokalforeninger, grupper og udvalg i de fleste kommuner og regioner i landet. Her lægger over 1.000 frivillige deres engagement som kommunale og regionale ambasadører og er med til at sætte diabetessagen på dagsordenen. Lokalforeningerne er også tovholdere på forskellige arrangementer for mennesker, der interesserer sig for, hvordan man kan forbedre sit liv med diabetes. Regionsudvalgene deltager for eksempel i høringssvar og rekrutterer deltagere, når kommunerne skal planlægge deres udvalg af hjælpemidler. Du kan også melde dig som frivillig og blive en del af et stærkt fællesskab, der gør en forskel for andre.



Gør som 90.000 danskere – meld dig ind i Diabetesforeningen

➔ **Læs mere:**
diabetes.dk/blivmedlem

Mentorordninger

■ Mange oplever, at det kan være en svær og sårbar tid, når man får diabetes. Derfor kan det være en god idé i perioder at have én at læne sig op ad i form af en såkaldt mentor, som selv har diabetes. I Diabetesforeningen uddannes løbende frivillige mentorer, som kan være en støtte for andre med diabetes.

Online fællesskaber

■ Du kan også indgå i et socialt fællesskab på nettet med andre, der har diabetes. Diabetesforeningen kan hjælpe dig til at mødes med andre med samme interesser, og du kan selv etablere en gruppe, som du kan mødes med.

Facebook

■ Hvis du er til Facebook, kan du også møde andre med type 2-diabetes på: facebook.com/diabetesforeningen. Her får du løbende nyt om alle aspekter af livet med diabetes og kan naturligvis få og give gode råd til andre, som også har type 2-diabetes helt tæt på. Diabetes.dk/facebookgrupper giver en oversigt over links til nogle af de eksisterende facebookgrupper.



**DU KAN RINGE TIL
DIABETESRÅDGIVNINGEN**

63 12 14 16

Rådgivningen er åben

**mandag, tirsdag, torsdag
kl. 9-15 og
onsdag kl. 12-18**

ANDEN HJÆLP

Kommunale sundhedsaktiviteter

■ Over hele landet har kommunerne etableret sundhedscentre, sundhedsbusser og sundhedscaféer, hvor du kan få rådgivning og støtte til forebyggende og sundhedsfremmende aktiviteter. Kontakt din kommune og hør nærmere om, hvilke aktiviteter der er i dit lokalområde på sundhed.dk

Mange kommuner tilbyder kursus og undervisning i type 2-diabetes. Her får man indblik i, hvad diabetes er og betydningen af kost, blodsukkermålinger med videre.



Økonomiske tilskud

■ Du har forskellige muligheder for tilskud efter den sociale lovgivning, når du har diabetes. De regler, der gælder, afhænger for eksempel af om du er i arbejde eller på pension. Begyndte du at få pension før 2003, er det efter nogle andre regler, end hvis du gik på pension efter 2003, hvor loven blev ændret.

Nogle tilskud er afhængige af indkomst og formue, andre er ikke. Du kan læse mere om de mange forskellige sociale regler på diabetes.dk/stotte

Du kan også få vejledning om sociale rettigheder hos Diabetesforeningens rådgivere eller i din kommune.

Hvad kan du få tilskud til? Og hvem kan få tilskud?

Nogle personer med diabetes kan få hjælp til udstyr til at måle blodsukker i form af:

- Teststrimler (til at opsamle blod)
- Lancetter (små nåle)
- Fingerprykkere
- Apparater til blodsukkermåling.

Din mulighed for at få testmateriale afhænger af, hvordan din diabetes behandles.

Hvis du er behandlet med insulin eller er i kombinationsbehandling (injektion og tabletter), kan du få tilskud til det nødvendige antal teststrimler og fingerprykkere med det fornødne antal lancetter. Du kan også få tilskud til halvdelen af den samlede udgift til et blodsukkerapparat.



DU KAN SØGE STØTTE TIL

- Medicin
- Testmateriale
- Insulinpenne
- Indlæg eller sko
- Fodterapeut
- Tandlæge
- Brillor og proteser
- Hjælp i forbindelse med problemer i arbejdslivet
- Psykologhjælp.

Hvis du bliver behandlet med tabletter, kan du årligt få 100 procent tilskud på op til 150 teststrimler, lancetter og fingerprykkere, hvis din læge vurderer, at du skal måle dit blodsukker jævnligt.

Hvis du ikke får medicin, men udelukkende regulerer din diabetes med kost og motion, har du ikke mulighed for at søge tilskud til testmateriale. Du kan ikke få tilskud til kost.

➔ Læs mere:

Du skal søge om testmateriale efter servicelovens § 112 via borger.dk søg på hjælpemidler og forbrugsgoder.



Tilskud til fodterapi

■ Alle mennesker med diabetes har ret til en årlig fodstatus med 50 procent tilskud. En fodstatus er en vurdering af din risiko for at udvikle fodsår. Din fodstatus skal udføres af en fodterapeut med ydernummer. Det kræver en henvisning fra din praktiserende læge, din diabetesbehandler, en praktiserende speciallæge eller en læge ansat på en sygehusafdeling. Kun hvis undersøgelsen af din fodstatus viser, at du har øget risiko for fodsår, kan du få tilskud til fodbehandling hos fodterapeuten.



Medicin

■ Det meste af den medicin, som du køber på recept, får et generelt offentligt tilskud. Det betyder, at når du på apoteket køber et lægemiddel, der har generelt tilskud, får du automatisk tilskud efter de gældende medicintilskudsgrænser.

Tilskuddets størrelse afhænger af dine samlede årlige udgifter til lægemidler. Jo større udgifter du har inden for et år, jo mere får du i tilskud.



Arbejdsliv

■ Du er ikke forpligtet til at fortælle din arbejdsgiver eller kolleger, at du har diabetes – eller andre sygdomme – så længe du kan udføre dit job. Mange vil dog synes, det er rart at være åben om diabetes, og du vil sandsynligvis opleve, at dine kolleger og arbejdsgiver vil støtte dig.

Nogle oplever med tiden, at diabetes påvirker dem helbredsmæssigt i arbejdslivet, og så kan det være en god idé at tale med sin fagforening om de rettigheder, man har, men også med arbejdsgiveren om ens arbejdsfunktioner, arbejdstid med mere. For nogle giver det god mening at fortælle især tætte kolleger, at man har fået diabetes.

Som udgangspunkt skal du lægge dine lægebesøg uden for arbejdstiden. Er det ikke muligt, skal du tale med din arbejdsgiver og fagforening.

FØLGER AF DIABETES

FYSISKE UDFORDRINGER



■ Færre mennesker med type 2-diabetes får i dag følgesygdomme. Heldigvis. Men hvis især langtidsblodsukkeret ligger for højt, kan der opstå følgesygdomme forskellige steder i kroppen, fordi de små blodårer og nervebaner bliver beskadiget. Det kan føre til sygdom blandt andet i nyrer, øjne og fødder. Hvis du ryger, eller dit kolesteroltal og blodtryk ligger højt, kan du få skader i de store blodkar. Det kan føre til blodpropper. En god balance i dine tal for langtidsblodsukker, blodtryk, kolesterol og vægt er nøglen til et langt og godt liv med diabetes.

De faste undersøgelser hos behandleren er imidlertid også helt afgørende for at sikre og motivere til, at du er på rette spor. Derfor bør du et fast antal gange om året få undersøgt følgende:



Nyrer

■ Denne følgesygdom er karakteriseret ved, at de små blodkar i nyrerne bliver ødelagt og erstattet af arvæv. Konsekvensen er, at nyrerne bliver dårligere til at rense blodet for affaldsstoffer og justere blodtrykket.

En urinprøve fortæller, om du har protein, æggehvide, i urinen. Dette kaldes også mikroalbuminuri. Man kan måle, om de små kar i nyrerne er påvirket ved at teste filtrationshastigheden (eGFR). Den beregnes ud fra en blodprøve. Hvis den er for lav, kan det være tegn på diabetisk nyresygdom, også kaldet nefropati.

I begyndelsen er der ingen mærkbare symptomer. Derfor er regelmæssige blodprøver så vigtige. Senere symptomer på nefropati kan være vand i kroppen og træthed.

For højt blodtryk kan være med til at udløse diabetisk nyresygdom.



HUSK OM ØJNE



- Du bør regelmæssigt undersøges af øjenlægen
- Din øjenlæge kan opdage forandringer i dine øjne, som du endnu ikke selv har mærket
- Hvis din diabetes er velbehandlet, skal du typisk ses af øjenlægen med to års mellemrum
- Snak med øjenlægen om, hvor ofte du bør have dine øjne undersøgt
- Hvis din diabetes ikke er velbehandlet, eller der er tegn på begyndende øjenforandringer, bør I aftale at ses oftere.

Kontakt øjenlægen eller akuttelefonen, hvis:

- Dit syn pludselig bliver sløret og uklart. Årsagen kan være en blødning, der kræver undersøgelse
- Du oplever skygger eller fornemmelsen af et gardin foran øjet. Det kan skyldes blødninger i nethinden eller nethindeløsning.

Det er en af forklaringerne på, at blodtrykket skal have din opmærksomhed – og måske behandles med blodtrykssænkende medicin.

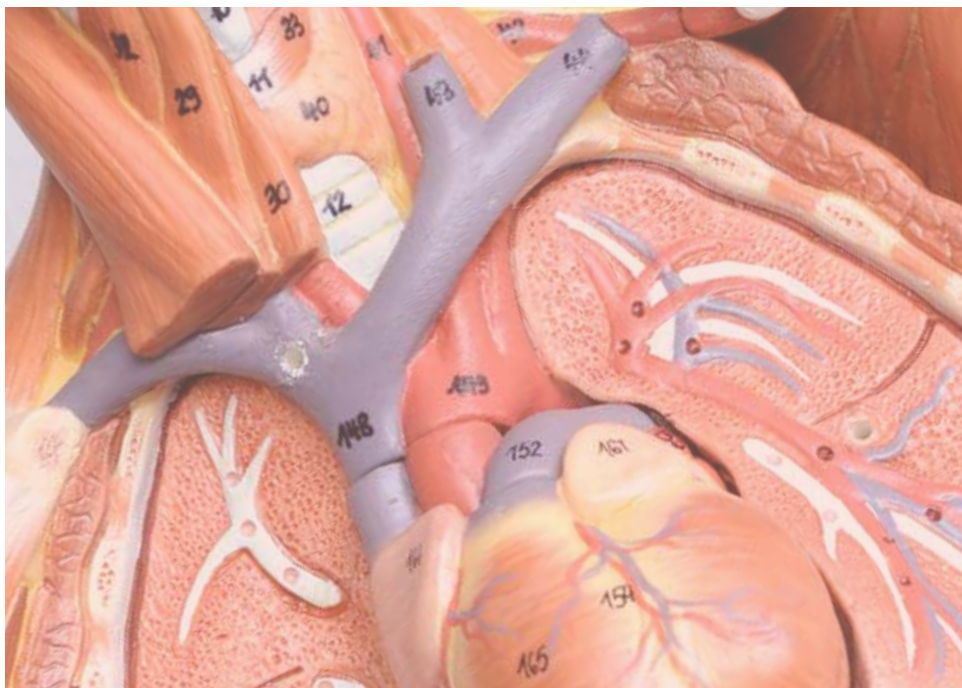
Rygning øger risikoen for diabetisk nyresygdom væsentligt.

For meget salt kan øge blodtrykket, derfor er det vigtigt at spise mad med mindre salt. Der findes nogle saltprodukter på markedet, som har et lavere indhold af natrium, for eksempel Seltin. Det kan være et alternativ til salt, forudsat at du ikke spiser det i større mængder end salt, for så forsvinder fordelene.



Øjne

■ Regelmæssige undersøgelser af dine øjne skal på huskesedlen, så du skal aftale med din øjenlæge, hvor tit dine øjne skal tjekkes. Men du bør også kontakte din øjenlæge, hvis dit syn ændrer sig. Med diabetes er der desværre stor sandsynlighed for, at der udvikles skader i nethinden efter flere år med sygdommen. Forsnævninger i øjets små blodkar nedsætter blodforsyningen og kan give blødninger på øjets nethinde. Det kaldes diabetisk øjensygdom eller retinopati. Man



mærker sjældent forandringerne før sent i forløbet. Men jævnlige undersøgelser kan afsløre dem, så en behandling kan sættes ind i tide. Et velreguleret blodtryk og blodsukker er det bedste værn.

Alle mennesker kan have bevægelige pletter for øjnene. De opleves oftest som myg, fluer eller figurer, der pludselig kommer ind i synsfeltet. Disse pletter er ufarlige, men vær alligevel opmærksom på dem, for de kan måske dække over tegn på små blødninger. Derfor bør du kontakte din øjenlæge, hvis du oplever den slags synsforandringer.

Får du øjenbetændelse og oplever smerter i øjet, skal du straks søge øjenlæge eller eventuelt vagtlæge.

Bruger du briller, kan for højt blodsukker medføre, at styrken i glassene pludselig ikke passer i løbet af en kort periode. Den slags synsforstyrrelser forsvinder igen, når blodsukkeret bliver normalt.

Det er altid bedst at købe nye briller eller linser, når din diabetes har været velreguleret i mindst en måneds tid, ellers risikerer du at købe briller, der ikke er korrekt justeret i forhold til dit syn.



Hjerte og kredsløb

■ Åreforkalkning dannes hos alle mennesker, men ses hyppigere og mere alvorligt hos mennesker med diabetes. Det skyldes en kombination af for højt kolesterol, for højt blodtryk og for højt blodsukker. I hjertet kan åreforkalkning ramme kranspulsårerne og dermed hindre, at der kommer ilt nok til hjertemusklen. Symptomerne kan være bryst smerter og/eller åndenød.

Med åreforkalkning kan hjertemuskulaturen blive dårligere, så der opstår hjerteflimmer og uregelmæssig hjerterytme. Der kan også opstå blodprop i hjerte, hjerne og hjerneblødning.

Den mest effektive måde at nedsætte risikoen for hjerte-kar-lidelser er at holde op med at ryge. For ligesom rygning medfører diabetes åreforkalkning. Desuden er det vigtigt, at LDL-kolesterol, blodtryk og blodsukker ikke bliver for højt. Medicin mod alle tre dele forebygger effektivt hjerte-kar-sygdomme.



Fødder

■ Du skal også passe på dine fødder. Et højt blodsukker kan lave skade på nervesystemet (neuropati), og det kan medføre skader på de nerver, som sidder i fødderne. Det vil sige, at man måske ikke mærker et sår på foden lige med det samme.

Hvis kredsløbet ikke er helt godt, og man tilmed gennem længere tid har haft for højt blodsukker, bliver det svært for sår at hele.

Derfor kan man ikke undersøge sine fødder for ofte. Både for at opdage nye sår i tide, men også for at holde øje med eksisterende sår.

Kig både under fødderne, på tæerne og mellem dem. Hvis du har et sår, der bliver rødt, eller der kommer betændelse i såret, skal du kontakte din behandler. Du skal også kontakte behandleren, hvis såret ikke heler eller forværres i løbet af nogle dage.

Alle med diabetes bør hvert år få lavet en statusundersøgelse af deres fødder hos deres læge eller en fodterapeut.



Tænder

■ Tandbørstning er forudsætningen for god mundhygiejne, og den bør alle stræbe efter af mange grunde. Tommelfingerreglen om tandbørstning med fluorholdig tandpasta to gange om dagen gælder naturligvis også, når man har diabetes. Har man diabetes, skal man også bruge tandtråd eller lignende. Har du haft for højt blodsukker i en længere periode, vokser risikoen for tandkødsbetændelse (paradentose) og huller i tænderne. Dårlige tænder kan også svække reguleringen af din diabetes. Derfor bør du sige til din tandlæge, at du har diabetes, så I sammen kan finde ud af, hvor hyppigt du skal have dine tænder set efter og eventuelt rensset.



Vi ser et stort fald i stort set alle komplikationer til diabetes, når vi kigger hen over de sidste 20-30 år, og mennesker med diabetes haler ind på levealderen hos mennesker uden diabetes. Det skyldes forbedret behandling.

Marit Eika Jørgensen, forskningsleder, professor, overlæge,
Klinisk Epidemiologisk Forskning, Steno Diabetes Center Copenhagen



HUSK OM TÆNDER

- Regelmæssige undersøgelser hos din tandlæge er vigtige
- Det er nødvendigt at få tandrensninger, så tandsten og bakterier i tandkøds-lommerne bliver fjernet
- Symptomer på tandkødsbetændelse er blødning og ømhed ved tandbørstning, og når du spiser
- Blødning kan være et forvarsel om, at paradentose er ved at udvikle sig. Derfor skal du kontakte din tandlæge, hvis det er tilfældet
- Paradentose giver først symptomer, når tilstanden er meget fremskreden. Det sker i form af løse tænder.

Sex



■ Med alderen forandrer sexlivet sig. Og nogen bliver udfordret på lyst og evne. Diabetes kan tilføje psykiske og/eller fysiske vanskeligheder. De fysiske kan skyldes, at nerver og blodkar har taget skade af for højt blodsukker. For både kvinder og mænd gælder det, at grundige samtaler og fysiske undersøgelser kan give en afklaring: Er det psykiske eller fysiske, kroniske eller forbigående udfordringer?

Kvinder



■ Kvinder kan opleve nedsat lyst, tørhed i skeden, smerter ved samleje og få svært ved at opnå orgasme. Tørhed og smerter kan som oftest lindres med behandling, som man taler med sin læge om. Mange kvinder med diabetes oplever hyppige svampeinfektioner i skeden, som kan give kløe og smerter ved samleje og mindske lysten til sex. Men det findes der behandling for. Kvinder i overgangsalderen kan behandle tørhed i skeden med kvindelige kønshormoner i form af stikpiller eller hormontabletter. Men

det kan være en god idé at bruge glidecreme ved samleje. Cremen kan købes i håndkøb på apoteket.

En kronisk sygdom sætter sig også psykisk: Lyst til seksuelt samvær kræver overskud, og det kan godt blive drænet af at have diabetes, tilmed bliver man også træt, hvis man har for højt blodsukker.

Mænd



■ Mange mænd oplever i perioder problemer med at få rejsning, så det må betegnes som normalt. Ordet impotens er først relevant, når du har oplevet rejsningsproblemer i længere tid – måneder. Du skal ikke lade dig slå ud af få mislykkede forsøg, for det kan bringe dig ind i en ond cirkel, hvor du kommer til at tvivle på dig selv.

Mere end halvdelen af mænd med impotens kan hjælpes. Det skal man huske, for rejsningsproblemer eller impotens er et problem for mange mænd med diabetes – faktisk den hyppigste seksuelle følgesygdom.

Hvis din diabetes gennem længere tid ikke har været godt regu-



leret, går det både ud over lysten og evnen til at opnå rejsning. Men rygning, alkohol, overvægt, stress og for lidt fysisk aktivitet påvirker enkeltvist og tilsammen også rejsningsevnen negativt. Nerve- og sovemedicin og især ældre former for hjerte- og blodtryksmedicin har også en uheldig indflydelse på potensen.

Det er meget vigtigt at finde ud af, om impotensen har psykiske eller fysiske årsager. Er årsagen



TAL MED DIN FAMILIE

Arvelighed

■ Type 2-diabetes er arvelig. Men det er et komplekst samspil mellem gener og miljø, der er skyld i den øgede risiko, så sygdommen er ikke arvelig på samme måde som øjenfarve. Det vil sige, at dine forældre, helsøskende og børn er i forhøjet risiko for at få type 2-diabetes, men ikke nødvendigvis får det. Du kan overveje, om det er en idé, at de får målt deres langtidsblodsukker hos lægen/bliver testet for type 2-diabetes, især hvis de er oppe i årene og/eller er overvægtige. Det er også vigtigt at være opmærksom på kost og motion.

Overvægt øger nemlig risikoen.

De bør også være opmærksomme på symptomer for type 2-diabetes.

Symptomerne udvikler sig langsomt – fra måneder til år – og er i starten relativt svage. Derfor fejltolkes de ofte som alderdomstegn eller som en almindelig skavank, der efterhånden er blevet accepteret og derfor ikke er blevet behandlet. Det er et problem, for det viser sig, at 35 procent af de mennesker, der får stillet diagnosen type 2-diabetes allerede har følgesygdomme.

fysisk, er løsningen typisk at få medicin, der kan lette rejsningen.

Psyken betyder meget for evnen til at være seksuel, og det kan være en god idé at tale med en sexolog eller psykolog og måske kombinere med medicin, hvis du synes, at sex er blevet svært.

En kronisk sygdom kan tære på det psykiske overskud, og det kan betyde, at lysten til sex bliver mindre. Har man højt blodsukker, bliver man også mere træet.



HUSK

- Fortæl dine nærmeste om deres øgede risiko og symptomerne, så de ikke går rundt med en uopdaget type 2-diabetes i flere år, før den bliver diagnosticeret ved en tilfældighed
- Jo tidligere type 2-diabetes opdages, desto lettere er det at forebygge følgesygdomme.



SYMPTOMER

på type 2-diabetes kan være vage og bliver tit overset/ignoreret for længe. De mest almindelige er:

- Dårligere almen helbredstilstand
- Træthed
- Vægttab
- Tørst
- Tissetrang
- Synsforstyrrelser
- Kløe
- Infektion i hud og slimhinder
- Vanskelig heling af sår.

FØLGER AF DIABETES

PSYKISKE UDFORDRINGER



■ Diabetes bør ikke fylde for meget i dit hoved. Og du skal huske at give dig selv skulderklap for det gode, du gør for dig selv i stedet for at skælde ud på dig selv over det, du ikke får gjort. Ingen har en perfekt reguleret diabetes hele tiden. Ingen.

Det er vigtigt, at du taler med din læge om, hvordan du har det, for det kan opleves stressende at leve med diabetes. Nogle udvikler såkaldt "diabetesstress".

Det kan være tegn på diabetesstress, hvis:

- Du gennem længere tid føler,

at diabetes tager alt for meget fokus i dit liv

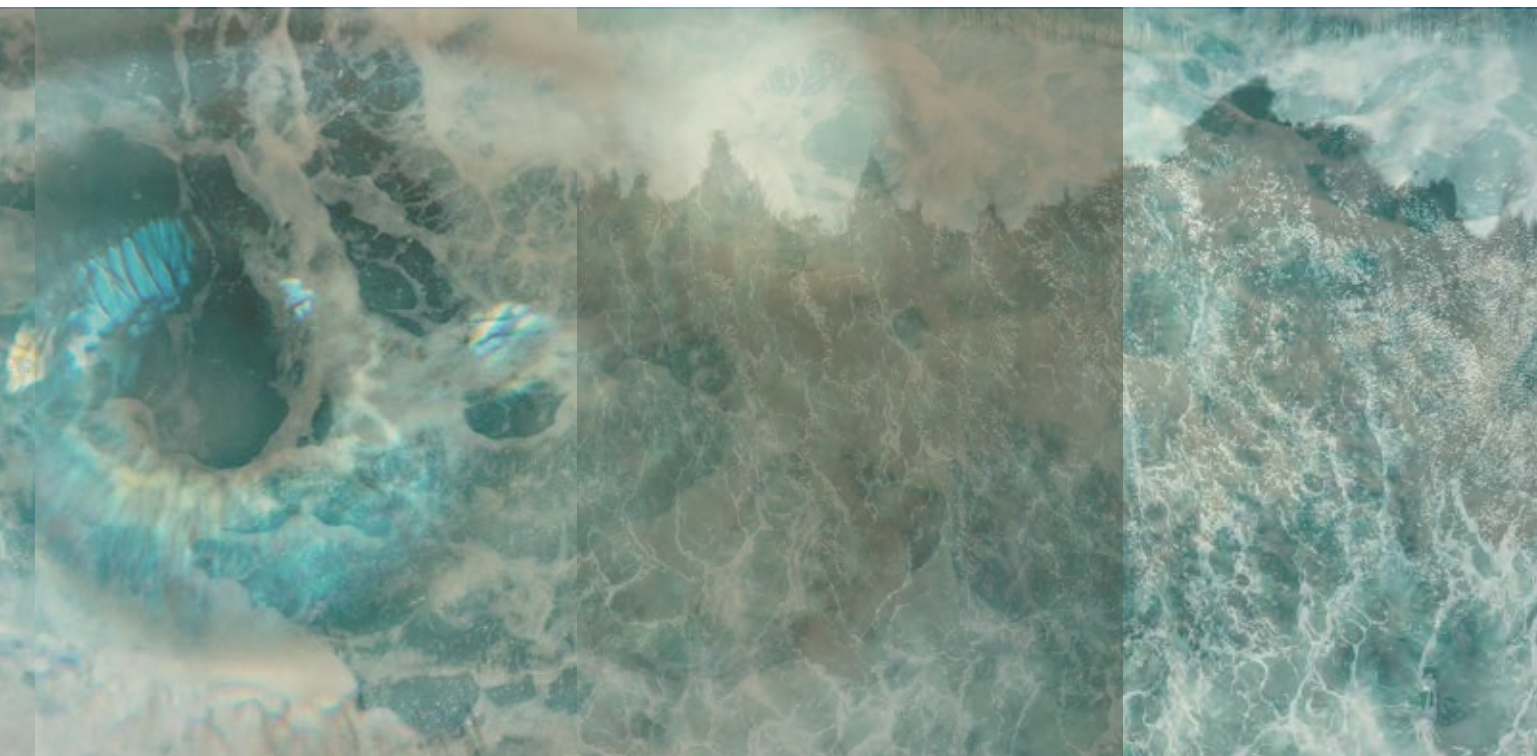
- Du bekymrer dig voldsomt om følgesygdomme
- Du bekymrer dig for, om du passer din diabetes godt nok.

Det er ikke underligt, at mange udvikler denne stressform, for du har aldrig helt fri for diagnosen og står selv for behandlingen hele døgnet. Desuden er diabetes en meget kompliceret sygdom og kræver konstant "overarbejde". Derfor er det

nemt at få dårlig samvittighed og tænke, at du ikke gør det godt nok.

Diabetesstress kan udvikle sig til egentlig depression og angst.

Depression udtrykker sig typisk ved, at du føler dig træt, uden energi, nedtrykt og måske magtesløs og har lyst til at give op. Hvis dit søvnmønster ændrer sig, og du pludselig ikke har lyst til noget af det, der gjorde dig glad før: se venner, lytte til musik, gå i biografen og lignende, så bør du tale med din læge.



Man er normal, hvis man synes, at det er svært og krævende at have diabetes og har lyst til at skribe i skoven indimellem.

Åse Nielsen, psykolog, Steno Diabetes Center Aarhus og medlem af Diabetesforeningens Diabetesråd

Diabetesforeningens råd til dig er at prioritere det, der er meningsfuldt for dig, så diabetes ikke kommer til at fylde for meget.

Mindre at bekymre sig om

■ Vi ved godt, det er barsk at læse om de fysiske og psykiske følger af at have diabetes. Derfor er det positivt at huske på, at tendensen er, at færre og færre mennesker med type 2-diabetes faktisk udvikler fysiske følgesygdomme. Årsagen er blandt andet, at medicinen er blevet bedre, og

flere holder op med at ryge og i stedet spiser sundere og bevæger sig mere. Men i høj grad også fordi de prioriterer regelmæssige undersøgelser hos deres behandlere.

Med den rigtige indsats giver du dig selv de allerbedste forudsætninger for et liv uden følgesygdomme – eller at de bliver opdaget så tidligt, at de enten kan bremses eller behandles bedst muligt. Dermed får du også mindre at bekymre dig om.

Spændende kogebøger fra Diabetesforeningen



Medlemspris:
60 kr.
Normalpris: 100 kr.

DET GRØNNE LANDKØKKEN

30 inspirerende opskrifter på grøntsags- og tilbehørsretter, du kan servere til den varme mad. Vælger du kødet fra en eller flere dage om ugen, får du lækre alternativer til de mere traditionelle retter.



Medlemspris:
60 kr.
Normalpris: 70 kr.

MÆT ... på *din* måde

Kogebogen er inspireret af den nyeste forskning, som viser, at man ikke kan udpege én rigtig måde at spise på, når man har type 2-diabetes. Der er 25 opskrifter på henholdsvis middelhavskost, vegetar- og low carb-kost.



Medlemspris:
60 kr.
Normalpris: 100 kr.

MAD FOR 2 – let og god

35 opskrifter til 2 personer til alle dagens måltider. Råd om indkøb, tilberedning og servering af maden.



Medlemspris:
60 kr.
Normalpris: 100 kr.

Mad der hitter

25 populære opskrifter fra Diabetesforeningens medlemsblade i 1990'erne. Retterne er opdateret blandt andet med nye råvarer og måder at tilberede maden på.



Medlemspris:
70 kr.
Normalpris: 80 kr.

5 SOMMERGRØNTSAGER PÅ STRIBE

Få inspiration til mad med nogle af de grøntsager, der er i højsæson hen over sommeren: blomkål, asparges, ærter, spidskål og tomater. Du får 5 opskrifter med hver grøntsag og forslag til, hvordan du kan anvende dem på forskellige måder og dermed også mindske madspild i din madlavning.



Medlemspris:
50 kr.
Normalpris: 70 kr.

SOMMERMAD – 30 opskrifter til inde og ude

30 opskrifter på salater og andet tilbehør, frokost- og middagsretter. Du får inspiration til også at bruge de grove sommergrøntsager og ikke kun de "lette".



Medlemspris:
30 kr.
Normalpris: 50 kr.

KÅL ER COOL

Omdrejningspunktet i denne lille kogebog er kål – og du får inspiration til blandt andet at bruge blomkål, hvidkål, spidskål, rødkål, broccoli m.fl. i din mad.



Medlemspris:
60 kr.
Normalpris: 100 kr.

MAD TIL ÉN

25 spændende opskrifter til én person. Opskrifterne har primært fokus på forskellige slags grøntsager, som er tilpasset årstiderne. Opskrifterne er opdateret med nye råvarer, måder at tilberede på og anbefalinger.

Købes i Diabetesforeningens netbutik på netbutik.diabetes.dk

Ord- FORKLARINGER

Bs:

Forkortelse for blodsukker.

Diabetes (type 2):

Kronisk sygdom, som kan ramme alle uanset alder og kropsvægt. Kroppen kan ikke udnytte hormonet insulin optimalt. Det betyder, at kropscellerne ikke får den nødvendige energi, fordi insulinen ikke tilstrækkeligt hensigtsmæssigt hjælper sukkerstofferne ind i cellerne fra maden via blodbanen.

Endorfiner:

Hormoner, der minder lidt om morfin og bliver udløst i kroppen, når du har det godt.

Filtrationshastighed:

(forkortet eGFR) bruges til at bedømme nyrefunktionen.

Glukose:

Koncentrationen af glukose (sukker) i blodet. Det kaldes også blodsukker.

HbA1c:

Står for langtidsblodsukker. Det viser gennemsnittet af dit blodsukker gennem de seneste 8-12 uger og er en af to måder at udtrykke det målte langtidsblodsukker på. Det angives med måleenheden mmol/mol.

Hyperglykæmi:

For højt blodsukker.

Hypoglykæmi:

For lavt blodsukker.

Insulin:

Livsnødvendigt hormon, der bliver dannet i bugspytkirtlen.

Kolesterol:

Fedtstof, der indgår i alle kroppens celler. Din krop har brug for kolesterol til mange af dens funktioner og danner det selv. Kolesterol bliver transporteret rundt i kroppen gennem blodet.

Diabetisk ketoacidose:

(eller syreforgiftning) er en pludselig og livstruende tilstand (opstår typisk over ½ døgn), der kan optræde hos mennesker med insulinkrævende diabetes, fortrinsvis type 1-diabetes. Man føler sig syg og har højt blodglukose, specielt træthed, tørst og store vandladninger. Syreforgiftningen i sig selv kan give symptomer som kvalme, mavesmerter, opkastninger og en hurtig, dyb vejrtrækning og en ubehagelig lugt af acetone fra udåndingen. Hvis man tager SGLT-2-hæmmer, skal man være opmærksom

på ketoacidose selv ved lave blodsukre. På apoteket kan man købe strips, der kan måle, om man har ketoner i blodet. Man kan også teste med urinsticks. Har man fået diabetisk ketoacidose, skal man indlægges akut til øjeblikkelig behandling.

Lancetter:

Særlige nåle, man bruger til en fingerprikker for at prikke blod ud til test af blodsukkertallet.

Lipider:

Fedtstoffer, altså typisk kolesterol og triglycerider.

Middelglukose:

(middelblodsukker) er en af to måder at angive det målte langtidsblodsukker på. Det angives med enheden mmol/l. Middelglukose er et beregnet gennemsnitligt glukoseniveau (blodsukker) i blodet. Det vil sige, at det er udregnet på basis af HbA1c-værdien. Tallet fortæller, hvad du i snit ville have målt dit blodsukker til, hvis du fast havde målt med

dit eget måleapparat i den periode, som HbA1c dækker.

MmHg:

Måleenhed, man bruger til blodtryk, som måles i millimeter kviksølv.

Mmol/l:

Måleenhed, man bruger til at måle blodsukkeret med. Den står for millimol pr. liter.

Mmol/mol:

Måleenhed, man måler langtidsblodsukkeret (HbA1c) med og står for millimol pr. mol.

Nefropati:

Diabetisk nyresygdom. Den kan opstå, hvis blodsukker og blodtryk gennem længere tid har været dårligt reguleret. For højt blodsukker og blodtryk beskadiger de fint forgrenede blodkar, som nyrerne består af. Dermed kan nyrerne hverken være det filter, der renses blodet for affaldsstoffer eller justere blodtrykket, som de skal.

Neuropati:

(diabetisk neuropati kaldes også diabetisk nervebetændelse) kan optræde i to former: som kronisk og forbigående. Det er en senkomplikation, som skyldes skade på nerverne uden for det centrale nervesystem. Som oftest er det nerver i fødder og ben, der rammes. Men det kan også være i hænder og arme. Man kender ikke årsagen til, at neuropati opstår, men mener, der er en sammenhæng med et gennemgående for højt blodsukker. Men også rygning, alkohol og overvægt kan være med til at fremprovokere den. Arvelighed spiller dog også en rolle.

Paradentose:

Betændelsestilstand i den knogle, som tandroden sidder fast i. Med tiden bliver tanden løs, fordi betændelsen æder sig ind på knoglen.

Retinopati:

Diabetisk øjensygdom, som

består i forsnævring i øjets små blodkar, der kan give nedsat blodforsyning og blødninger på øjets nethinde.

Senkomplikation:

Det samme som følgesygdom.

Teststrimler:

Bruges sammen med blodsuktermåler og lancetter.

Totalkolesterol:

Samlet udtryk for de forskellige kolesterolformer og er det, man kalder kolesteroltal. Det bør ikke være højere end 5,0 mmol/l.

Ydernummer:

Hvis en privatpraktiserende sundhedsperson har et ydernummer, betyder det, at vedkommende har fået den offentlige sygesikrings stempel til at yde behandling. Derfor får man offentligt tilskud, hvis man vælger for eksempel en psykolog med ydernummer.

Uge nr.

BLODSUKKERSKEMA

Diabetesforeningen anbefaler, at du måler dit blodsukker 5 gange om dagen i 2-4 uger og noterer tallene ned.

MANDAG

Dato	Gæt	Måling
Før morgenmad		
Formiddag		
Efter frokost		
Efter aftensmad		
Før sengetid		

TIRSDAG

Dato	Gæt	Måling
Før morgenmad		
Formiddag		
Efter frokost		
Efter aftensmad		
Før sengetid		

ONSDAG

Dato	Gæt	Måling
Før morgenmad		
Formiddag		
Efter frokost		
Efter aftensmad		
Før sengetid		

TORSDAG

Dato	Gæt	Måling
Før morgenmad		
Formiddag		
Efter frokost		
Efter aftensmad		
Før sengetid		

FREDAG

Dato	Gæt	Måling
Før morgenmad		
Formiddag		
Efter frokost		
Efter aftensmad		
Før sengetid		

LØRDAG

Dato	Gæt	Måling
Før morgenmad		
Formiddag		
Efter frokost		
Efter aftensmad		
Før sengetid		

SØNDAG

Dato	Gæt	Måling
Før morgenmad		
Formiddag		
Efter frokost		
Efter aftensmad		
Før sengetid		

 TAG EN KOPÍ AF SKEMAET

Brug skemaet her på siden
eller download det på:

➔ diabetes.dk/blodsukkerskema

TYPE 2 DIABETES

DIN KROP

DIN BEHANDLING

DIT LIV

TIL DIG, der har type 2-diabetes

Vejledningen er støttet af



Udarbejdet i samarbejde med





Der er **hjælp** at hente som medlem i **Diabetesforeningen**

DIABETESRÅDGIVERNE

Har du brug for flere gode råd eller sparring om sundhed?

Kontakt vores diætister og motionskonsulent hos diabetesrådgiverne.

Diabetesrådgiverne har også frivillige rådgivere og andre fagpersoner tilknyttet, herunder socialrådgivere, diabetesplejerske, børne-ungekonsulent, læge, psykolog, fodterapeut og sexolog.

➔ **Læs mere på diabetes.dk/diabetesraadgiverne**

MOTIVATIONSGRUPPER

Diabetesforeningens motivationsgrupper er et tilbud til dig med type 2-diabetes og dine pårørende. I motivationsgruppen laver vi motion og sund mad sammen og udveksler erfaringer om vores liv med diabetes. For nogle mennesker er nøglen til motivation og glæde i hverdagen at mødes med andre i samme situation.

Nogle man kan dele sine tanker og bekymringer med, gode idéer, glæder og erfaringer.

➔ **Læs mere på diabetes.dk/mg**

Bliv medlem

af Diabetesforeningen og få masser af medlemsfordele.

Se mere på

diabetes.dk/blivmedlem

eller ring på

66 12 90 06



**RING TIL
DIABETESRÅDGIVERNE**

63 12 14 16

Mandag, tirsdag, torsdag **9-15**

Onsdag **12-18**

Fredag **lukket**

diabetes
foreningen

