

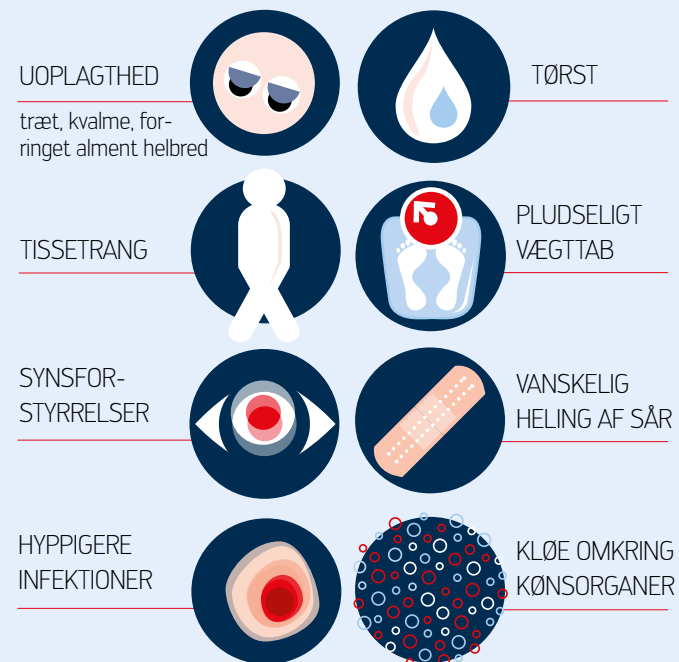
TYPE 2 DIABETES

KORT FORTALT

SYMPTOMER

Symptomerne på type 2-diabetes kan være svære at opdage, fordi de ofte er relativt svage i begyndelsen og kan være diffuse. Derfor misforstår mange dem som generelle skavanker.

Hvis du har flere af disse symptomer, bør du tale med din læge:



KENDER DU DIN RISIKO?

Hvis du ikke har type 2-diabetes, men er bekymret for, om du er i risiko for at udvikle sygdommen, kan du teste din risiko her:

diabetes.dk/testdigselv

HVAD ER TYPE 2-DIABETES?

Type 2-diabetes er en kronisk sygdom, hvor ens blodsukker er forhøjet

Blodsukkeret stiger, når man lige har spist, men når man har type 2-diabetes, falder det ikke lige så hurtigt igen, som det gør hos personer, der ikke har diabetes. Det skyldes, at cellerne har svært ved at optage sukkeret fra mad og drikke. Når det ikke kan komme fra blodbanen ind i cellerne, stiger koncentrationen af sukker i blodet, og man får forhøjet blodsukker.

Hormonet insulin hjælper med at få sukkeret fra blodet ind i cellerne, men har man type 2-diabetes, kan kroppen enten ikke udnytte insulinen i samme grad, som raske, eller den producerer ikke nok. Det betyder, at en for stor del af sukkeret forbliver i blodet i stedet for at blive omdannet til energi i cellerne.

Der findes endnu ikke en kur mod type 2-diabetes

Men med en tidlig diagnose kan man hurtigere komme i behandling og dermed forebygge eller udskyde følgesygdomme.

Man kan forebygge type 2-diabetes Sunde madvaner og regelmæssig motion kan være med til at forebygge type 2-diabetes og prædiabetes. Risikofaktorer som alder, arvelighed og etnisk baggrund kan man ikke gøre noget ved, men sunde vaner kan hjælpe med at mindske risikoen for at udvikle type 2-diabetes.

DER ER **HJÆLP** AT HENTE

Bliv medlem af Diabetesforeningen

Vi kæmper for, at diabetes ikke skal være en kamp. Som medlem kan du også få glæde af de mange medlemsfordele:

Få den nyeste viden på området

Som medlem får du **magasinet Diabetes** fire gange om året, samt nyhedsbrevet **DiabetesLiv** to gange om måneden.



Få fri adgang til diabetesrådgiverne

Rådgiverne sidder klar til at svare på de mange spørgsmål, der kan opstå i livet med diabetes.

Du kan ringe til rådgiverne på **63 12 14 16**

Rådgivningen er åben mandag, tirsdag, torsdag kl. 9-15 og onsdag kl. 12-18.

Spændende netværk og kurser

Du får også adgang til det store diabetesnetværk, events, motivationsgrupper og medlemskurser.

➔ **Læs mere på diabetes.dk/blivmedlem eller ring på 66 12 90 60**

Vi passer på dine personoplysninger.
Læs mere på diabetes.dk/privatlivspolitik



DET GØR LÆGEN

SÅDAN STILLER LÆGEN DIAGNOSEN

Er der mistanke om type 2-diabetes, stiller lægen diagnosen på baggrund af en blodprøve.



BEHANDLING OG MEDICIN

Type 2-diabetes kan behandles på mange måder. I behandlingen gælder det om at sørge for, at blodsukker, blodtryk og kolesterol ligger på de niveauer, som du aftaler med din læge.

For nogle er det en god idé at ændre livsstil. De fleste får dog stadigvæk brug for forskellige former for medicin, der stabiliserer blodsukkeret. Nogle får også brug for insulin på et tidspunkt.

De fleste kommuner har tilbud om patientuddannelse, og vejledning i kost og motion. Vi anbefaler, at din læge henviser dig til en afklarende samtale i kommunen, så du kan høre mere om patientuddannelsen og vurdere, om tilbuddet er noget for dig.



TIL TJEK HOS DIN LÆGE

Hver tredje til sjette måned skal du have målt dit langtidsblodsukker (HbA1c) i en blodprøve.

Den viser gennemsnittet af dit blodsukker gennem de seneste 8-12 uger. Gennemsnittet varierer fra person til person, men for de fleste skal langtidsblodsukkeret ligge under 48 mmol/mol.

Højt blodsukker samt højt blodtryk og forhøjet kolesterol øger risikoen for at udvikle følgesygdomme. Derfor bør du sammen med din læge holde øje med dine tal.

Din læge skal oprette en digital forløbsplan. Du kan selv se din forløbsplan og dine personlige behandlingsmål på forlobsplan.dk eller i app'en **MinLæge**.

➔ Du kan også bestille Diabetesforeningens balancekort i netbutikken. netbutik.diabetes.dk



DET KAN DU SELV GØRE

MAD OG MOTION

er nogle af de knapper, du selv kan skrue på i behandlingen af type 2-diabetes.



MAD

De fem diabetesvenlige kostråd er et godt sted at begynde.

- 1 Spis færre kulhydrater
- 2 Vælg kulhydrater af høj kvalitet
- 3 Spis færre ultra-forarbejdede fødevarer
- 4 Spis flere basisfødevarer
- 5 Vælg det sunde fedt.

➔ Læs om kostrådene her: diabetes.dk/kostraad



MOTION

Sundhedsstyrelsen anbefaler 30 minutters motion om dagen.

Har du ikke før haft glæde af at bevæge dig, kan det godt virke uoverskueligt. Derfor kan det være en god idé at lægge "aktivitet" ind i sin kalender som en fast rutine.

➔ Find inspiration til motion i hverdagen her: diabetes.dk/motion

DET KAN DU GØRE

- Du kan få viden og støtte til kostmægning og motion fra din kommune. Vi anbefaler, at du taler med din læge om det og tager imod tilbuddet.

PAS GODT PÅ DIG SELV

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

Udover at have styr på hvad du spiser, hvor meget du bevæger dig, og hvordan dit blodsukker ligger, er det også en god vane at lægge mærke til, om diabetes fylder for meget mentalt. Hvis det er tilfældet, så tag fat i din læge, så du kan undgå at udvikle diabetesstress.

I begyndelsen kan være svært at huske det hele, men efterhånden bliver det rutine for langt de fleste.

FOREBYG FØLGESYGDOMME

Medicin, sund mad, fysisk aktivitet, rygestop og regelmæssige tjek hos lægen er med til at forebygge eller udskyde følgesygdomme.

KEND DIT BLODSUKKER

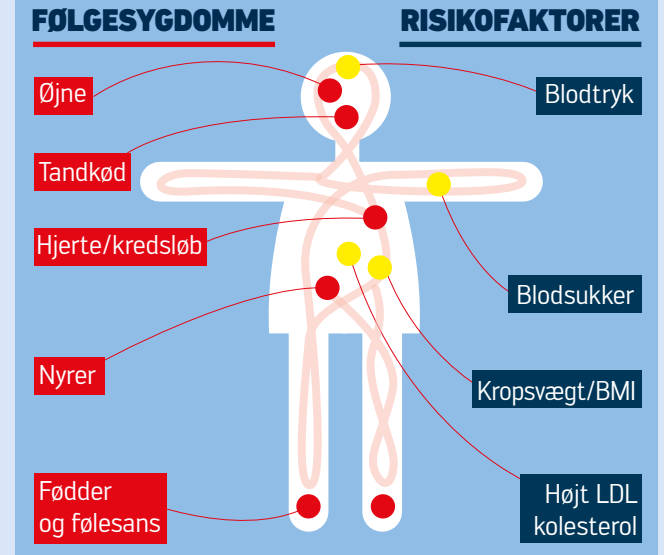
Når man har type 2-diabetes og ikke er i insulinbehandling, vil lægen ikke nødvendigvis foreslå dig at måle dit blodsukker. Men det kan gavne dig, at du får viden om og erfaring med, hvad der får dit blodsukker til at stige (mad) og falde (motion) i løbet af dagen. Derfor anbefaler vi, at du over nogle dage eller uger måler dit aktuelle blodsukker på en struktureret måde.

En fremgangsmåde er at måle dit blodsukker fem gange om dagen og notere tallene.

➔ Du kan hente et skema her: diabetes.dk/blodsukkerskema

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

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



Vil du vide mere?

Du kan finde meget mere information på Diabetesforeningens hjemmeside diabetes.dk. Her kan du læse om, hvordan mad og drikke har indflydelse på din diabetes og finde inspiration til en sund livsstil. Du kan også blive klogere på, hvordan du kan udveksle erfaringer og få støtte fra andre med type 2-diabetes.



RING TIL DIABETESRÅDGIVERNE

63 12 14 16

Rådgivningen er åben

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

I diabetesrådgivningen sidder de klar til at svare på dine spørgsmål om diabetes. Her sidder blandt andet socialrådgivere, diætister og sygeplejersker, der har stort kendskab til livet med diabetes.