



Svenska Diabetesförbundet  
Box 1107, 172 22 Sundbyberg  
Tel 08-56 48 21 00  
[www.diabetes.se](http://www.diabetes.se)

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

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

#### **Mer information hittar du på**

Apoteket  
Biblioteket  
Diabetesmottagningen  
Diabetesföreningen  
[www.alltomdiabetes.se](http://www.alltomdiabetes.se)

#### **Litteraturtips**

Bra mat för alla. Finns på Apoteket, ca 40 kronor.  
Mat för liv och lust. Bonnier Alba.

Närsjukvårdens hälsoenhet  
Södra Vallviksvägen 1, 352 51 Växjö  
tel 0470-58 68 12  
[www.ltkronoberg.se](http://www.ltkronoberg.se)

Skriften utarbetad av diabetessamordnare mars 2008

# Informationsskrift till dig med nypuptäckt typ 2-diabetes

Mottagning.....

Diabetesansvarig läkare

.....

Diabetessjuksköterska

.....

Telefon:.....

## Diabetes mellitus

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

### Sjukdomen indelas i olika typer:

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

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

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

### Symtom på högt blodsocker

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

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

### Behandling

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

## Diabeteskost är den mat som alla borde äta

- fördela maten över dagen och ät lagom mycket
- ät enligt tallriksmodellen
- minska fettintaget, främst mättat fett
- välj fiberrik mat, frukt och grönt flera gånger om dagen
- ät sparsamt med socker
- välj rätt dryck

### Dryck som inte påverkar blodsockret

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

### Sätt kroppen i rörelse

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

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

### Uppföljning

Kontroller sker hos diabetesansvarig läkare och sjuksköterska 2-4 gånger per år enl Landstinget Kronobergs lokala vårdprogram för diabetes.

Besöket omfattar rådgivning, uppföljning av blodsocker, blodtryckskontroller, urinprov och fotundersökning.

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