

# Diabetes type 2 – hva og hvordan?

---

Nyttig og enkel informasjon om DM 2

Utformet med tanke på pasienter, men nyttig også for andre



# SETT IGANG!

NYTTIGE STEG DU KAN TA FOR Å FORBEDRE  
**kontrollen av din diabetes**



**JOURNEY FOR  
CONTROL**  
Advancing Diabetes Education



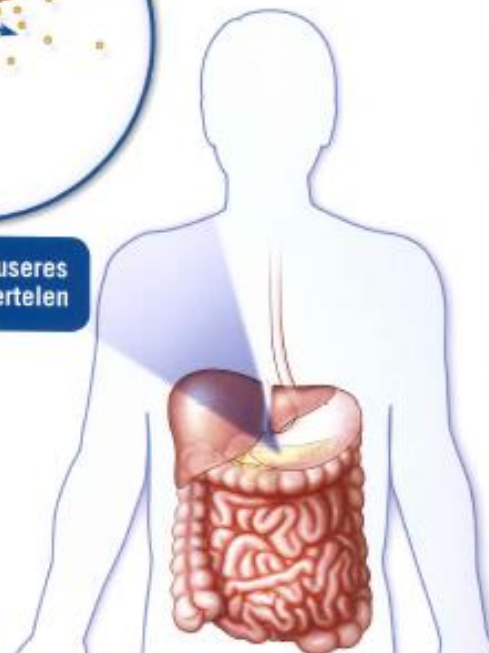
# Hva er diabetes?

**Diabetes er en tilstand som gjør det vanskelig for kroppen å omdanne maten du spiser til energi**

- Ved diabetes er det for mye glukose (sukker) i blodet ditt
- Glukose kommer fra maten du spiser og er kroppens hovedkilde til energi
- Glukose trenger et hormon kalt insulin for å komme seg inn i cellene i kroppen, hvor det kan bli brukt som energi
- Insulin produseres i bukspyttkjertelen, en stor kjertel bak magesekken
- Mennesker med diabetes har vanskeligheter med å produsere insulin eller å bruke den skikkelig



**Insulin produseres i bukspyttkjertelen**



# Det finnes to typer av diabetes

## TYPE-1 DIABETES

- Begynner vanligvis når man er barn eller i tenårene
- En autoimmun sykdom
  - bukspyttkjertelen kan ikke produsere insulin
- Daglige insulin injeksjoner er nødvendig



# Du har type-2 diabetes

## TYPE-2 DIABETES

- Begynner gjerne i voksen alder
- Bukspyttkjertelen produserer ikke nok insulin
- Kroppen kan ikke benytte seg av insulinen skikkelig
- Familiehistorie
- Livsstil
- Behandlingen består ofte av diett, fysisk aktivitet og tablettbehandling



# Hva er symptomene på type-2 diabetes?

En rekke symptomer kan forekomme med type-2 diabetes

Du kan:



- Være mer sulten enn vanlig



- Være mer tørst enn vanlig



- Ha behov for å urinere oftere



- Føle deg mer trøtt



- Se uklart



- Føle nummenhet i hender og føtter

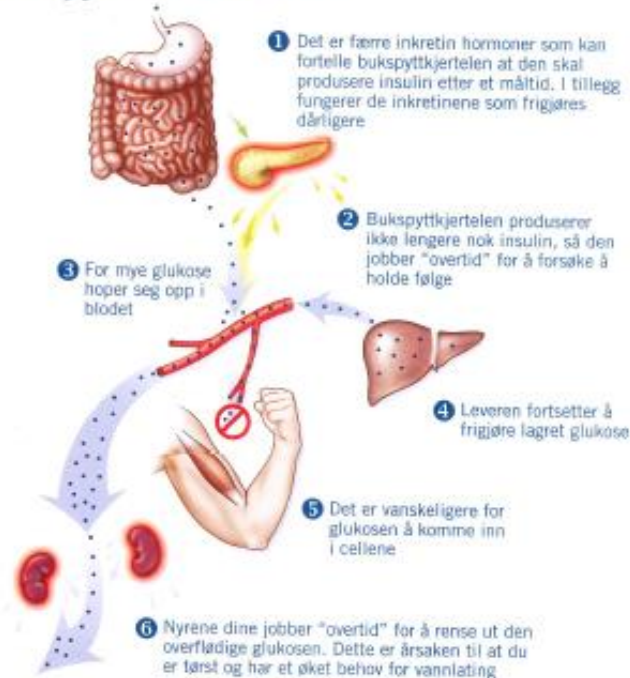


# Hva skjer ved type-2 diabetes?

## Når friske individer spiser et måltid



## Hos type-2 diabetikere



# Seriøse helseproblemer kan føre til

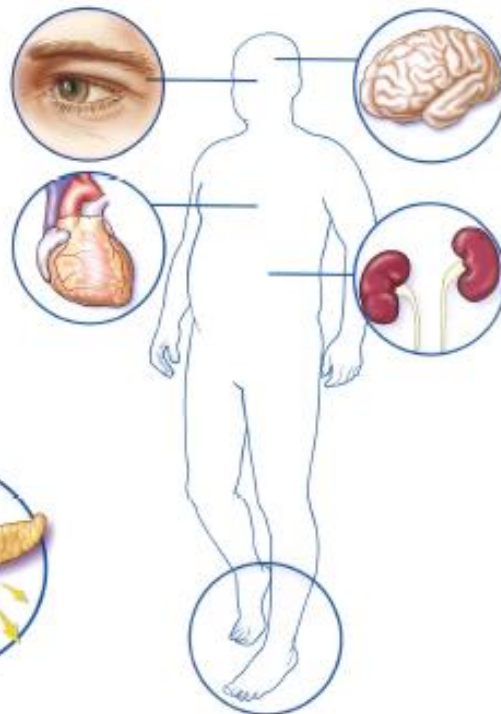
**For mye sukker i blodet over for lang tid kan skade blodårer og nerver**

**Dette øker sjansen for komplikasjoner som:**

- Hjerteinfarkt og slag
- Nyreskade
- Miste synet
- Åpne sår som ikke vil gro på ben, mulighet for amputasjon
- Nerveskade (kalt neuropati), som kan føre med seg kribling eller nummenhet i føtter og hender

**Belastningen for bukspyttkjertelen din kan føre til at den blir "utbrent"**

- Diabetesen din kan forverres
- Du kan til slutt måtte trenge insulin for å kontrollere blodsukkeret ditt





# Noen mennesker har høyere risiko

## Noen ting kan du ikke forandre...

- Familiehistorikk
- Alder
- Etnisk tilhørighet

## ...Men noen ting kan du forandre



- Pass på vekten
  - Fedme er den viktigste risikofaktoren for type 2-diabetes
- Sørg for å få nok mosjon



## Du bør også...



- Sørg for et sunt blodtrykk og kolesterolnivå
- Slutte å røyke (hvis du røyker)



# Hva kan du gjøre?

Det er  
**3 viktige ting**  
du kan gjøre for å få ned  
blodsukkernivået ditt

1

Spis riktig og  
mosjoner regelmessig



2

Mål blod-  
sukkeret ditt slik  
legen din har  
instruert deg



**GLUKOSE  
KONTROLL**

3

Ta medisinene som du  
har fått foreskrevet



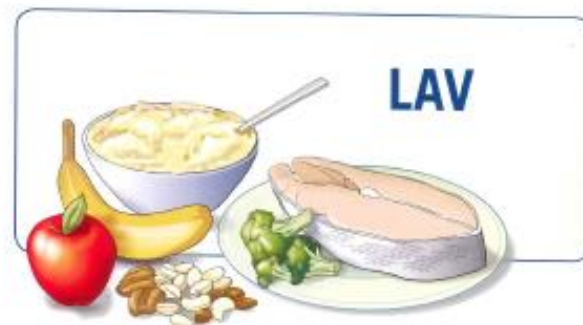
# Pass på karbohydratene

Glykemisk indeks sier noe om hvordan ulike karbohydrater påvirker blodsukkeret ditt



Matvarer med **høy glykemisk indeks** påvirker blodsukkeret ditt i høyere grad:

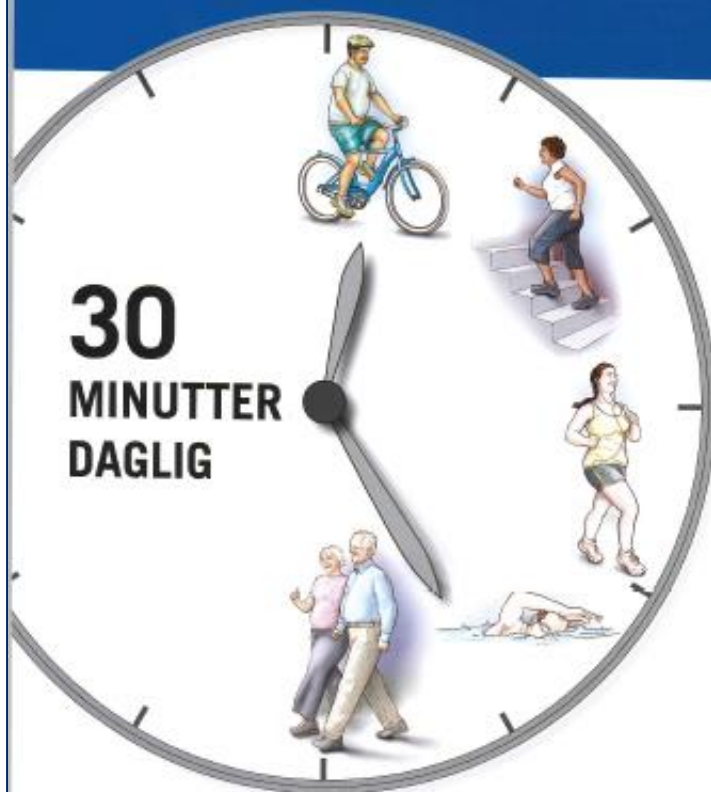
- Lyst brød
- Søte frokostblandinger
- Honning
- Bakt potet
- Snacks



Matvarer med **lav glykemisk indeks** påvirker ikke blodsukkeret ditt i så stor grad:

- Fullkornsbrød
- Havrefrokostblandinger
- Frukt
- Peanøtter
- Lettere meieriprodukter

## Hold deg aktiv



### Mosjon fører til lavere vekt, bedre bruk av insulinet i kroppen og lavere blodsukker

- Mosjon bidrar også til lavere blodtrykk og kolesterolnivå
- Over tid bør du prøve å komme opp i 30 minutter mosjon nesten hver dag, og enda mer hvis du er overvektig
- Ta en sykkeltur, en spasertur sammen med familien eller parker bilen et stykke unna
- Rådfør deg med legen din før du begynner med eller endrer på et treningsprogram

# Hvordan kan legen din hjelpe deg?

## Legen tar noen blodprøver for å kontrollere sykdommen din

- Fastende glukose (også kalt fastende blodglukose)
  - Blodsukkernivået etter minst 8 timer uten mat
  - Tas ofte med en gang du står opp
- Ikke-fastende glukose (også kalt ikke-fastende blodglukose)
  - Blodsukkernivået ditt 2 timer etter et måltid
- HbA<sub>1c</sub>
  - En måling som viser din gjennomsnittlige blodglukose i løpet av de siste 3 månedene

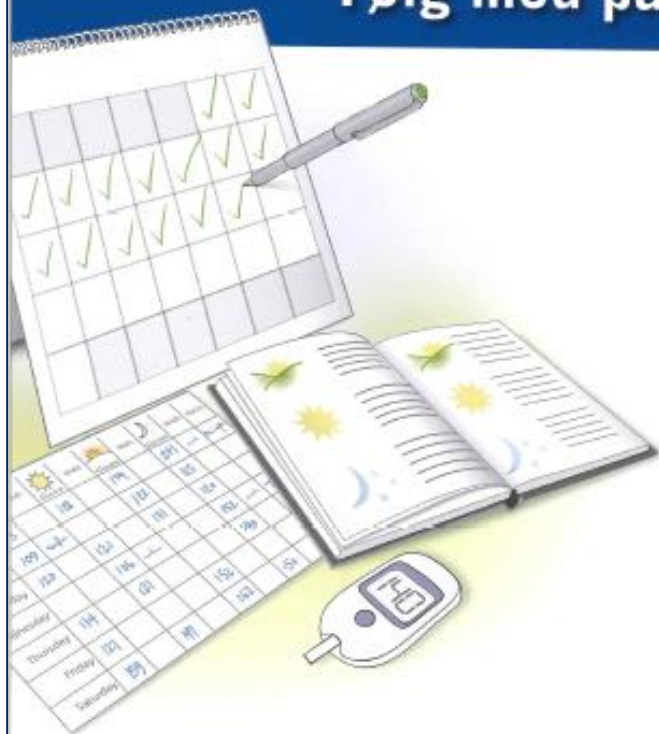
## For å redusere risikoen for diabetesrelaterte komplikasjoner, vil legen også måle:

- Blodtrykket
- Kolesterolnivået





# Følg med på blodsukker verdien din



## I tillegg til dine legekonsultasjoner skal du også måle blodsukker verdien hjemme

- Bruk et blodsukkerapparat til å måle blodsukkeret (fastende blodglukose og ikke-fastende blodglukose)
- Spør legen din om hvor ofte du bør måle blodsukkeret ditt
- Skriv ned målingene du gjør, slik at du og legen din kan følge med på utviklingen

# Sett deg mål og følg dem



## Prøv å nå målene

Jo nærmere du kommer disse målverdiene, desto bedre kontroll har du over din diabetes

- Målverdien for fastende blodglukose bør være mellom 5-6 mmol/l for yngre og 6-9 mmol/l hos eldre over 80 år
- Målverdien for ikke-fastende blodglukose bør være mellom 4,5-10 mmol/l hos yngre og 6-12 mmol/l hos eldre over 80 år
- Målverdien for HbA<sub>1c</sub> bør være under 7,0 % (<9% >80 år)

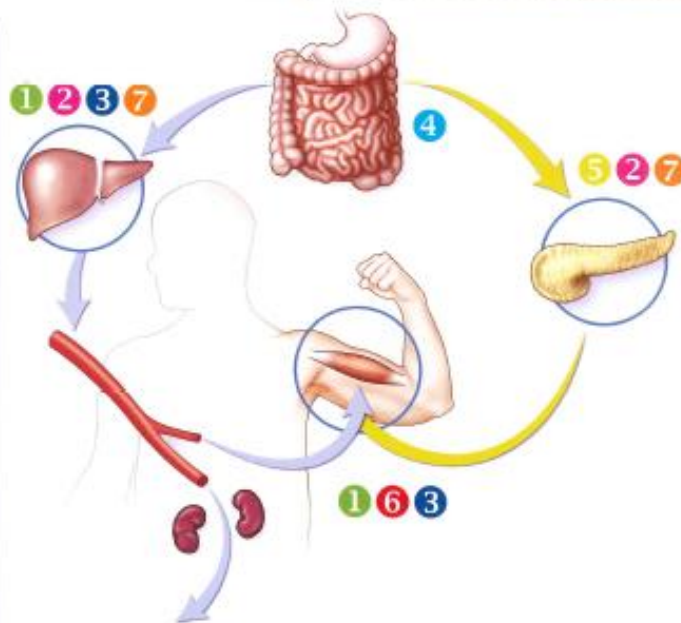
**Redusert HbA<sub>1c</sub>-verdi reduserer risikoen for diabetesrelaterte bivirkninger, som**

- Hjerteinfarkt
- Slag
- Skader som fører til amputasjon

# Når kosthold og mosjon ikke har tilstrekkelig effekt

Legen kan foreskrive medisiner mot de problemene som forårsaker din diabetes

- 1 **Metformin:** den viktigste oppgaven er å hindre leveren fra å frigjøre lagret glukose. Bidrar også til å øke insulinfølsomheten og frakte glukose til cellene
- 2 **DPP-4 hemmere:** hindrer nedbryting av inkretinhormoner. Dermed danner kroppen mer insulin når den trenger det og frigjør mindre glukose fra leveren etter et måltid
- 3 **Insulin:** et hormon som injiseres i kroppen og erstatter det insulinet som produseres av kroppen naturlig og som regulerer blodsukkernivået



- 4 **Alfaglukosidasehemmere:** bremser økningen i blodsukkeret ved å bremse nedbrytingen og opptaket av karbohydrater etter måltider
- 5 **Sulfonylureapreparater:** stimulerer bukspyttkjertelen til å frigjøre insulin
- 6 **Glitazoner (også kalt TZD):** bidrar hovedsakelig til at kroppen utnytter insulinet og frakter glukose til kroppens celler. De reduserer også glukoseproduksjonen i leveren
- 7 **Inkretinmimetikum (også kalt GLP-1 analoger):** øker, på glukoseavhengig basis, utskillelsen av insulin fra betaceller, forbedrer betacellefunksjonen og reduserer glukagonsekresjonen