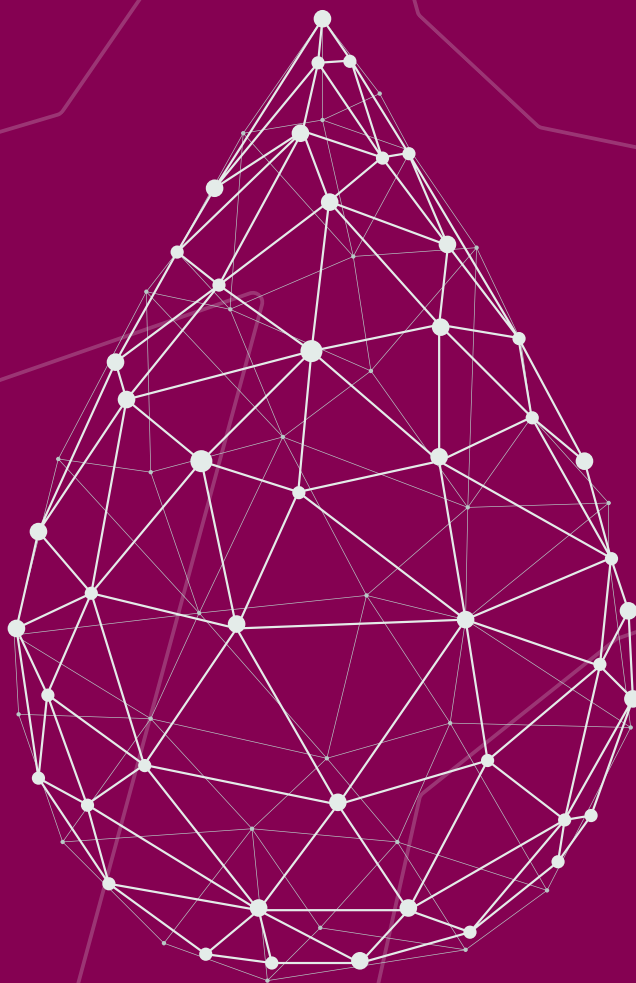


Til deg som har
DIABETES TYPE 2



BEHANDLINGSPLAN OG BEHANDLINGSMÅL¹

Diabetes type 2 er en kronisk sykdom som skyldes insulinmangel eller nedsatt virkning av insulin. Høyt blodsukkernivå over tid kan skade blodkar og forårsake sykdom i nyrer, øyne, føtter, hjerte og nerver. Blodsukkerverdiene påvirkes delvis av daglige rutiner når det gjelder kosthold og fysisk aktivitet. Kosthold, mosjon/trening, vektreduksjon ved overvekt og eventuelle blodsukkersenkende legemidler utgjør derfor viktige deler av behandlingen.

Diabetes type 2 påvirker mange organer direkte eller indirekte. Jevlig kontroll og god behandling fra tidlig tidspunkt kan forebygge komplikasjoner.¹ Det anbefales at lege og personer med diabetes diskuterer hva som er viktigst for den enkelte, og at man i fellesskap utvikler en god behandlingsplan med realistiske behandlingsmål.

ANBEFALTE BEHANDLINGSMÅL VED TYPE 2 DIABETES¹



HbA_{1c}*:

Er en blodprøve som måler gjennomsnittlig blodsukker siste 8-12 uker. Langtids-blodsukker omkring 53 mmol/mol (7 %) anbefales for de fleste.



Røyk:

Veiledning kombinert med kortvarig bruk av medikament øker sjansene for vellykket røykeslutt.



Fysisk aktivitet:

Regelmessig fysisk aktivitet anbefales. Gjerne 30 minutter daglig, 5 dager i uken.



Blodtrykk:**

For de fleste anbefales < 135/85 mmHg. Hos eldre pasienter > 80 år eller ved svimmelhet < 150/85 mmHg. Blodtrykk > 140/90 mmHg anbefales behandlet med blodtrykkssenkende legemidler.



Vektreduksjon ved behov:

Varig vektreduksjon er viktig. 5-10 % reduksjon gir god effekt.

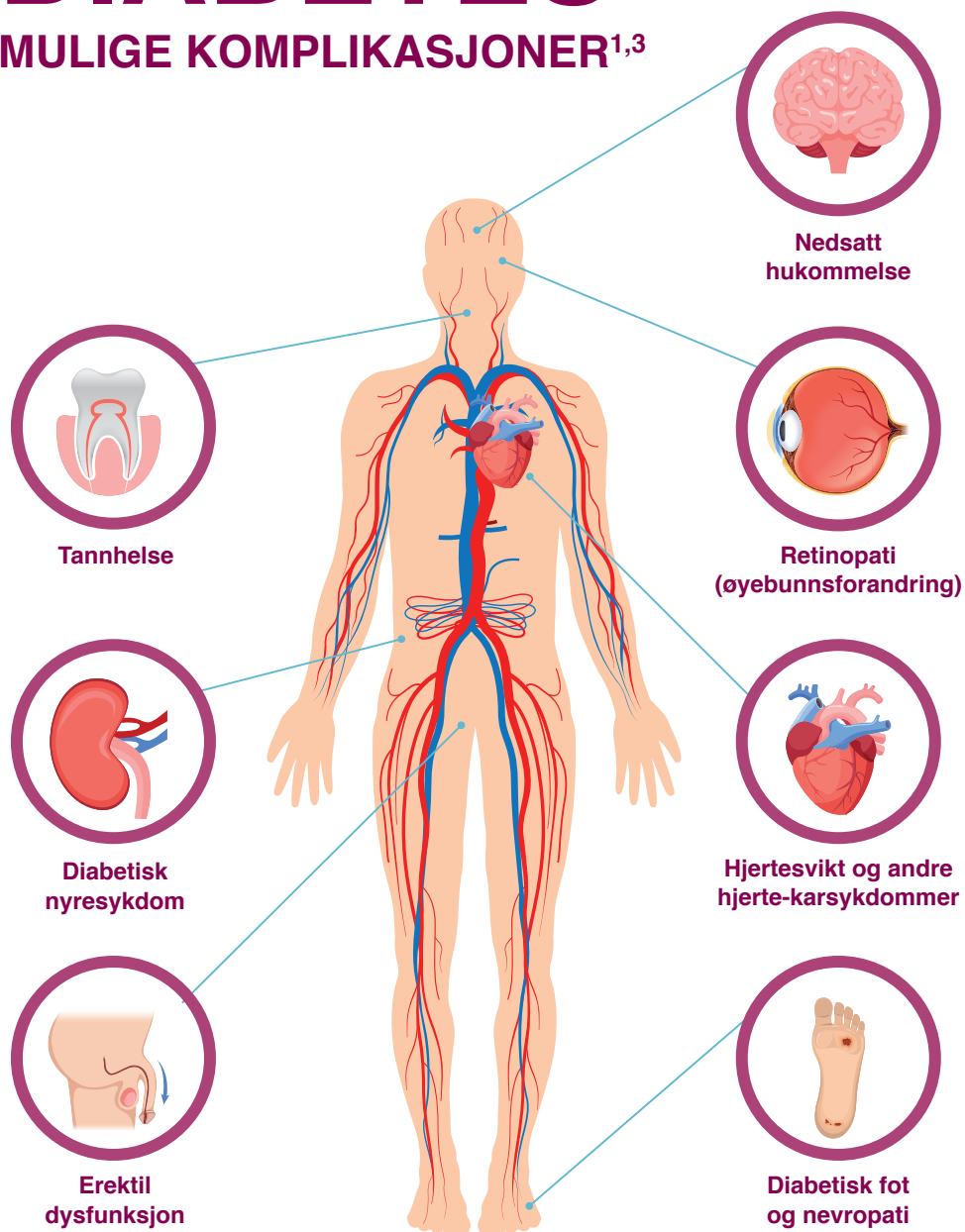


Lipid-kontroll:

- LDL-kolesterol < 2,5 mmol/l anbefales hos personer mellom 40 og 80 år som ikke har hatt hjerte- og karsykdom.
- LDL-kolesterol < 1,8 mmol/l anbefales hos personer som har hatt hjerte-og karsykdom.

DIABETES

MULIGE KOMPLIKASJONER^{1,3}



Illustrasjon utarbeidet på bakgrunn av ref. 1 og 3 og i samarbeid med Konsis Grafisk AS



HVA SKAL LEGEN SJEKKE OM DU HAR DIABETES TYPE 2?¹

De fleste med diabetes type 2 følges opp hos fastlegen. I tillegg til rutinekontroller, anbefales en mer omfattende **ÅRSKONTROLL**. I denne kontrollen bør man vurdere behandlingsplanen og målene dere har blitt enige om. Det er også viktig at legen din undersøker og snakker med deg om:

Symptomer på/som:

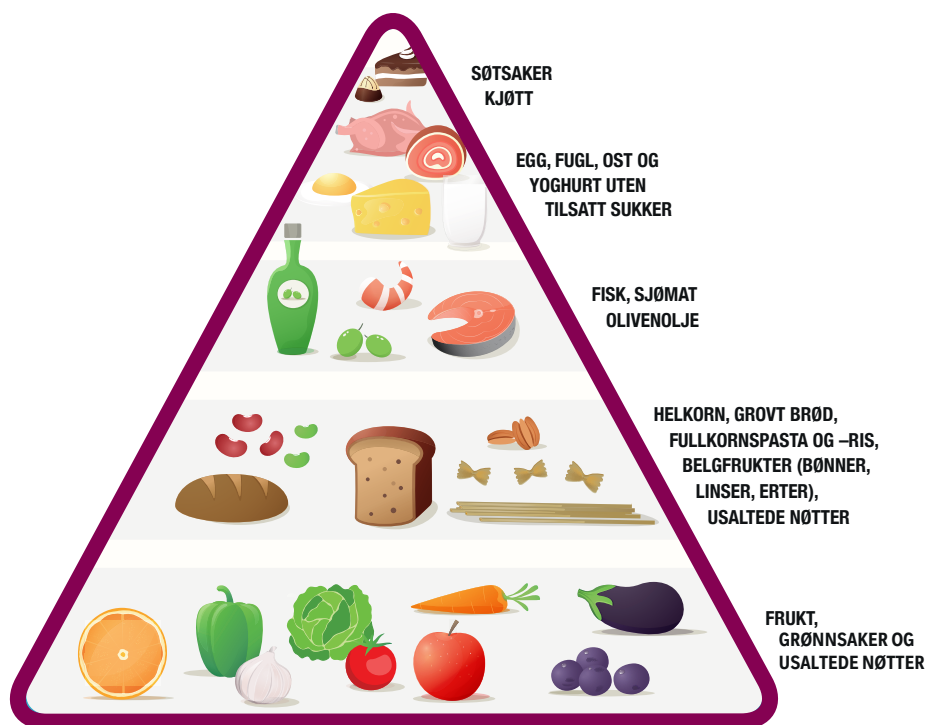
- Tørste, øyeproblemer, vekttap, nedsatt hukommelse, potensproblemer, nedsatt allmenntilstand, snorking
- Hjertesvikt eller annen hjertekarsykdom i familien din
- Levevaner som fysisk aktivitet, vektendring, stressbelastning, søvn
- Medisinbruk
- Den psykiske helsen din

Tester legen bør gjøre:

- Måle blodtrykk
- Gjøre en nyrefunksjonsprøve via blodprøve
- Ta en urinprøve for å sjekke at nyrene har det bra
- Veie deg (måle deg rundt livet)
- Måle høyden din
- Måle langtidsblodsukkeret ditt (HbA1c)
- Måle kolesterol (fettstoffer i blodet)
- Ta EKG av hjertet ditt om du er over 50 år
- Undersøke føttene dine for fotsår eller nerveskader

SUNNHET OG NYTELSE KAN KOMBINERES

Maten skal både smake godt – og gjøre godt. Sunt kosthold er avgjørende for god helse, overskudd i hverdagen og for å minske risikoen for senkomplikasjoner ved diabetes. Gjør en kartlegging av kostholdet ditt på neste side og vurder om du bør/kan gjøre noen endringer. Målet er varige endringer. Det tar tid å innarbeide nye vaner og alle opplever tilbakefall. Det viktige er ikke å gi opp! Små endringer kan gjøre stor forskjell!



Denne kostholdspyramiden viser sammensetningen for det såkalte “Middelhavskostholdet”^{1,2} som er gunstig for deg som har diabetes.

Hvordan stemmer følgende utsagn med ditt vanlige kosthold?	Sant	Usant
<i>Dersom det ikke er «helt sant» krysser du av i feltet for usant, for da har du fortsatt et lite forbedringspotensial.</i>		
Jeg spiser minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag. (En porsjon tilsvarer en håndfull.)		
Jeg spiser grove kornprodukter fremfor fine (brød, knekkebrød, pasta, ris, kornblanding, lefser, pizzabunn, etc.).		
Jeg spiser magre meieriprodukter daglig (kesam, yoghurt m/ lite fett og sukker, cottage cheese etc.).		
Jeg spiser fisk til middag minimum to dager i uken og bruker i tillegg fisk som pålegg av og til.		
Jeg velger magert kjøtt og begrenser inntaket av bearbeidet kjøtt som pølser, kjøttdeig og familiedeig. (Karbonadedeig er magert)		
Jeg velger oliven- og rapsolje, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør både i matlaging og på brødet.		
Jeg spiser en liten håndfull usaltede nøtter daglig		
Jeg velger matvarer med lite salt og begrenser bruken av salt både i matlaging og salting etterpå.		
Jeg unngår mat og drikke med mye sukker som godteri, kjeks, kaker, saft og brus med sukker til hverdags.		
Jeg velger vann som tørstedrikk.		

FIRE ENKLE TIPS SOM KAN GI SUNNERE KOSTHOLD OG BLODSUKKERREGULERING¹!

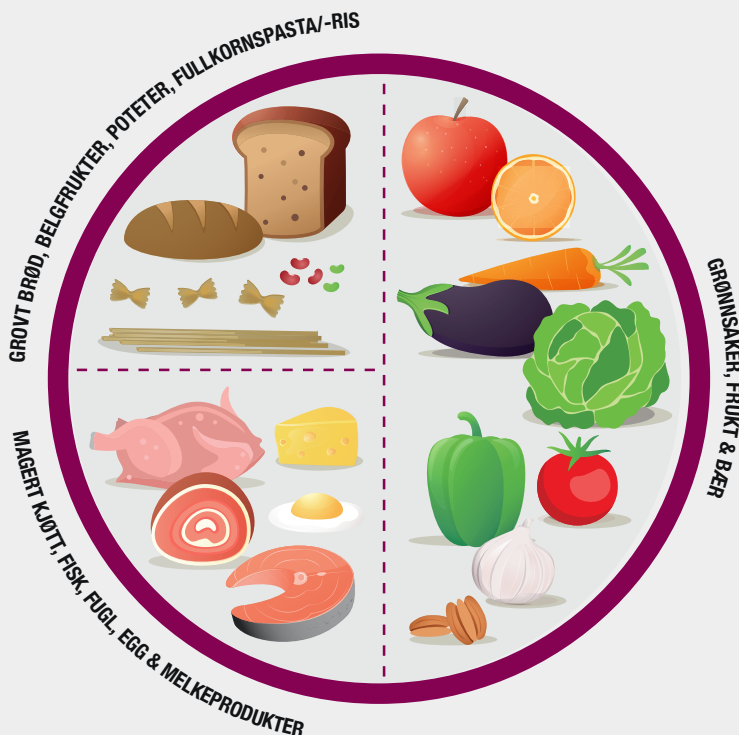
1. Spis faste måltider! Du har helt sikkert hørt det før: Faste måltider med passelige porsjoner er et viktig verktøy for å unngå for høyt blod-sukkeret og minske risikoen for senkomplikasjoner!

2. Følg tallerkenmodellen! Det er faktisk ikke så vanskelig å spise litt sunnere. Tallerkenmodellen er et utmerket hjelpemiddel for å sette sammen balanserte måltider. Mange opplever at modellen er lettest å bruke til middag, men prinsippene gjelder for alle måltider. For et vanlig sunt kosthold anbefales det å dele inn tallerkenen i tre like store deler. For deg som har diabetes er det gunstig å øke inntaket av grønnsaker noe på bekostning av brød, pasta, ris og poteter, spesielt hvis du ønsker å gå ned i vekt.

3. Velg sunn kosemat. Deilige fruktsalater eller friske bær med hakkede nøtter og litt mager kesam, yoghurt eller cottage cheese, en frisk smoothie, en bit mørk sjokolade eller en liten håndfull usaltede nøtter fungerer faktisk glimrende for å stilne søtsuget. Sørg for å ha sunne fristelser tilgjengelig!

4. Ikke la deg lure; Sult eller sug? Vær bevisst på hverdagskostholdet og kos deg med god samvittighet av og til. Gjør det til en vane å spørre deg selv om du er sulten eller om du rett og slett bare har lyst på noe.

Lykke til med investeringen i egen helse!



EN ENKEL HUSKEREGEL ER DE TRE B'ENE; I ALLE MÅLTIDER.

- **Byggesteiner:** magert kjøtt, fisk, egg eller belgfrukter (bønner, linser, kikerter) gir protein til musklene våre og god metthetsfølelse.
- **Bensin:** fiberrike karbohydrater fra grovt brød, fullkorns ris/pasta, potet etc. gir mye fiber, mineraler og vitaminer, stabilt blodsukker og jevnt energinivå.
- **Beskyttelse:** grønnsaker er naturens egen vidundermedisin med masse vitaminer, mineraler og antioksidanter som beskytter oss mot livsstilssykdommer. Grønnsaker inneholder lite energi, men masse ber som gir økt metthetsfølelse og stabilt blodsukker som er avgjørende hvis du ønsker å gå ned i vekt.

* **Sunt fett** fra usaltede nøtter, kjerner, oliven, avokado, oliven- eller rapsolje som er vist å minske risikoen for hjerte- og karsykdom og stabilisere blodsukkeret. Bruk god olje til matlaging og dressing og nøtter samt frø som mellommåltid eller smaksforsterker i wok, salater etc

SLIK KAN MAN REDUSERE SUKKERET OG BEVARE MATGLEDEN!

Det aller viktigste for å regulere blodsukkeret er å kutte ned på inntaket av sukker og «raske karbohydrater». Her får du gode råd for å kutte sukkeret og bevare kosen!

Alle typer karbohydrater påvirker blodsukkeret. Hvor høyt blodsukkeret stiger etter et måltid avhenger av type og mengde karbohydrater og måltidets sammensetning. Karbohydrater med mye bær og lite sukker gir god blodsukkerkontroll, mens raske karbohydrater i form av sukker, hvit ris og siktet mel gir dårlig blodsukkerregulering. Inntaket av siktet mel, hvit ris og sukker bør begrenses mest mulig, jo mindre jo bedre! Inntaket bør absolutt ikke overstige 50 g sukker (= ca 25 sukkerbiter) per dag. Brus, saft, godteri og kaker bidrar med 70 % av sukkeret i det norske kostholdet. Nedenfor ser du eksempler på sukkerinnholdet i ulike produkter med mye sukker som du bør unngå når du har diabetes (små variasjoner mellom tilsvarende produkter fra ulike produsenter kan forekomme).



En halv liter brus/ferdig
utblandet saft med sukker
50 g sukker



10 mellomstore biter med
smågodt (100 g)
50 g sukker



Melkesjokolade (100 g)
40 g sukker



Brownie/sjokoladecake
middels stk (100 g)
39 g sukker



Bytt fra raske til langsomme karbohydrater for god blodsukkerregulering og mer overskudd

- Velg brød og knekkebrød med minimum 75 % fullkorn.
- Velg fullkorns-ris, fullkornspasta, fullkorns- lefser og grove hamburgerbrød.
- Bytt minimum 50 %, gjerne 75 % av det siktede hvetemelet i pizza/paibunn/vafler og pannekaker etc. med sammalt hvete/ Fibra fullkorn/ havregryn eller annet grovt mel.
- Velg hel frukt/bær m/mye fiber fremfor juice. Husk at banan og druer øker blodsukkeret mer enn annen frukt.
- Velg syltetøy med 80 % bær uten tilsatt sukker.

Sunn og god kosemat (tilpass mengde)

- Nøtter smaker godt, er rike på sunne fettsyrer og er helt uten karbohydrater. Velg usaltede nøtter. Du kan smelte mørk sjokolade og dyppe valnøtter/mandler/ hasselnøtter etc. i sjokoladen. Oppbevar sjokoladenøttene i tett boks. Smaker herlig når suget melder seg.
- Deilige fruktsalater eller friske bær med mager vanilje-kesam eller yoghurt og hakkede nøtter.
- Smoothie av frosne bær/frukt, yoghurt naturell og væske fra sukkerfri saft for litt søtere smak. Lag gjerne smoothien med så lite væske at den kan spises med skje som en sunn yoghurt-is.
- Nøttekaker med mørk sjokolade gir mindre blodsukkerstigning enn andre kaker.
- Velg mørk sjokolade, minimum 70 % kakao fremfor lys. Grønnsaker og dip laget med krydderblanding og ekstra letttrømme/ yoghurt naturell.
- Nøtte-/muslibarer med lite sukker (< 2 g sukkerarter/100 g) og mye fiber (> 7 g fiber/100 g)



FYSISK AKTIVITET OG DIABETES TYPE 2¹

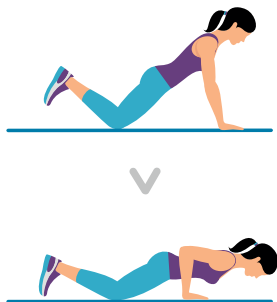
Fysisk aktivitet er viktig i behandling og kontroll av type 2 diabetes.

- Trening kan bedre kontrollen over blodsukkeret.
- Trening øker insulinfølsomheten.
- Trening kan bidra til vektreduksjon, lavere blodtrykk og bedre lipidprofil (kolesterol og andre fettstoffer i blodet).
- Trening kan redusere risikoen for sykdommer som hjerteinfarkt og hjerneslag.

Praktiske tips/anbefalinger

- **Daglig aktivitet er gull verdt;** både husvask, gressklipping, snømåking, trappegåing og annen hverdagsaktivitet er bra for blodsukker reguleringen.
- **Utholdenhetstrening:** Velg en aktivitet du liker. Minimum 150 minutter kondisjonstrening i uken med moderat intensitet. Aktiviteten bør fordeles på minst tre dager i uken. Eksempler på kondisjonstrening med moderat intensitet er rask gange, dans eller en skitur.
- **Styrketrening** anbefales minst to dager i uken. Her bør det være minst en dag imellom hver styrkeøkt. Dersom du ikke har trent styrke før kan det være lurt å få hjelp av en treningsveileder eller fysioterapeut til å sette opp et styrkeprogram.
- Tren store muskelgrupper som for eksempel knebøy, push-ups, utfall, og gjør gjerne øvelser med egen kroppsvekt. En kombinasjon av kondisjon og styrketrening i samme økt er vist å ha best effekt på blodsukkeret.

EKSEMPEL PÅ STYRKETRENINGØVELSER:



Trening av brystmuskler – armhevinger

Stå på alle fire med knærne i bakken. Hendene skal ligge litt utenfor kroppen. Fingrene peker rett framover. Bøy i albue og beveg deg rolig ned mot gulvet. Hendene skal nå være parallelt med brystet. Press så rolig tilbake til utgangsposisjon. Ryggen skal hele tiden holdes rett, og hodet holdes i forlengelse av ryggen. Når du blir sterkere kan du gå over til armhevinger med strake ben som vist på de to nederste bildene.

Gjenta øvelsen mellom 8-12 ganger, repeter 2-3 ganger.

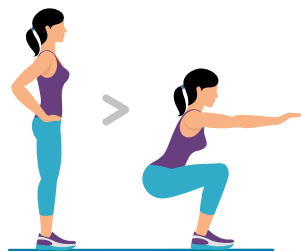


Trening av ryggmuskler

Ligg på magen på gulvet. Strekk kroppen og stram setet, mens du løfter motsatt arm og bein kort opp fra underlaget. Hold i tre til fem sekunder. Senk ned og løs ut. Gjenta på motsatt side.

Merk: denne øvelsen er også god for å trene hoftestrekk og bevegelighet i skuldre.

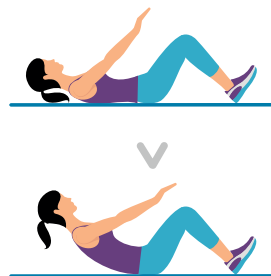
Gjenta øvelsen mellom 8-12 ganger på hver side, repeter 2-3 ganger.



Trening av hofte-, lår- og benmuskler

Stå med bena fra hverandre. Ha vekten på helene, bøy i kne- og hoftelodd, og gå rolig ned til lårene er nesten parallelle med gulvet. Løft så rolig opp igjen, ved å stramme lår og setemuskler. Skyv setet bak idet du beveger deg ned, og press hoften fram på vei opp. Ha alltid knær over tær (pekende rett fram). For større utfordring: hold posisjonen nede lenger for hver gang. Kjenn at det svir litt i lår- og setemuskulatur.

Gjenta øvelsen mellom 8-12 ganger, repeter 2-3 ganger.



Trening av magemuskler

Ligg på ryggen med beina i bøy. Trekk haken litt inn mot brystet og rull øverste del av overkroppen sakte opp fra underlaget. Hold i tre til fem sekunder. Senk ned. Pass på at korsryggen er i kontakt med underlaget under hele øvelsen. For de skrå magemusklene: rull overkroppen opp og strekk den ene hånden opp mot motsatt kne.

Gjenta øvelsen mellom 8-12 ganger på hver side, repeter 2-3 ganger.

DET Å SLUTTE Å RØYKE ER DET VIKTIGSTE DU KAN GJØRE FOR HELSEN DIN!



Røyking øker insulinresistens og risiko for diabetes og medfølgende komplikasjoner.

TIPS til deg som vurderer å slutte

De fleste som skal slutte å røyke vil trenge medikamentell hjelp:

- Et alternativ er nikotinerstatning som du kan kjøpe reseptfritt i butikk eller på apotek. Kombiner gjerne plaster og en av de andre: tygggegummi, sugetablett eller munnspray.
- Den mest effektive medisinen for røykeslutt er tabletter du får på resept. Disse brukes i 1-6 måneder og reduserer røykesug og belønning fra røyk.

Oppfølging er viktig:

- Spør fastlegen din om råd og hjelp.
- Bruk familie, venner og kolleger som støtteapparat.
- Bruk gjerne Slutta-appen eller Slutta Facebook-side. På **www.slutta.no** finner du informasjon.
- Noen Frisklivsentraller tilbyr oppfølging eller kurs for røykeslutt.
- Enkelte sykehus har røykesluttpoliklinikk.

Røyker du?
Fordeler? Ulemper?

**Hva tenker du
om røykingen?**

**Har du noen
helseplager av røyken?**

Har du prøvd å slutte før?

**Hvilke erfaringer
gjorde du da?**

HUSK:

- Av-og-til-røyking er også helseskadelig.
- Man kan lykkes med røykeslutt uten å være så motivert.
- Hvis du er bekymret for vektøkning, ta en titt på rådene for sunnere kosthold og prøv å være mer i aktivitet.
- Fysisk aktivitet reduserer også røyksug.

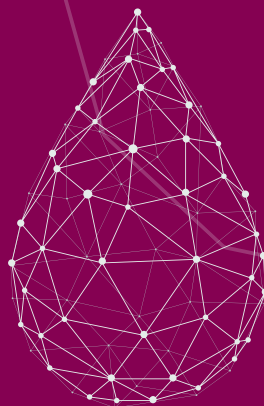
Kanskje vil du savne røyken, men fokuser på det positive:

- Du føler deg snart i bedre form, pusten blir bedre.
- Andre vil merke at du ser bedre ut og lukter bedre.
- Du kan ha enorm helsegevinst både på kort og lang sikt.
- Du kan spare mye penger.

Referanser:

1. Helsedirektoratet.no;14. desember 2016 (oppdatert 15. april 2020; cited 10. nov 2024.)
Tilgjengelig på www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/diabetes
2. Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet. R. Estruch et. al. N Engl J Med 2013; 368:1279-1290.
3. Rawshani A, Franzén S, et al. Risk factors, mortality, and cardiovascular outcomes in patients with type 2 diabetes. N Engl J Med. 2018;379(7):633-634.

Ingen personer med diabetes er like



En god diabetesbehandling er avhengig av et godt samspill mellom den som har diabetes og helsepersonell¹. Snakk sammen om hva som er viktig for deg og hva som kan gjøres for å forebygge fremtidige komplikasjoner. Sammen kan dere komme frem til gode løsninger.

Heftet er utarbeidet av AstraZeneca AS i samarbeid med Tine Mejlbo Sundfør og overlege Serena Tonstad ved Bærum sykehus og Eli Heggen ved Oslo Universitetssykehus, Seksjon for preventiv kardiologi, Avdeling for endokrinologi, sykelig overvekt og forebyggende medisin