

TYPE 2-DIABETES

FAKTA OG FOREBYGGELSE



Type 2-diabetes - en folkesygdom

200.000-300.000 danskere har type 2-diabetes. Derudover får 10.000-20.000 hvert år sygdommen, der også kaldes type 2-sukkersyge.

Ved type 2-diabetes kan det være svært at mærke symptomer på sygdommen. Derfor lever 100.000-150.000 danskere med type 2-diabetes uden at vide det.

To typer

Der findes to former for diabetes, kaldet type 1 og type 2. Ved type 1-diabetes ødelægges de celler i kroppen, der danner insulin.

Insulin er et hormon, der blandt andet sørger for, at blodets sukker kommer ind i kroppens celler. Derved falder blod-sukkeret. Insulin er livsnødvendigt, og derfor skal det gives som medicin, hvis du har type 1-diabetes.

Udgiver:

Sundhedsstyrelsen
Center for Forebyggelse
Islands Brygge 67
2300 København S
www.sst.dk

Redaktion:

Jan Andreasen, Lars Christensen, Regitze Siggaard,
Peter Torsten Sørensen, Dorte Halkjær, Anne Weimar.
I samarbejde med Dansk selskab for almen medicin (DSAM)
og Praktiserende Lægers Organisation (P.L.O.)

Foto: Joachim Rode

Layout: Peter Dalsgaard

Tryk: Athene Grafisk ApS

© Sundhedsstyrelsen 2005

Type 2-diabetes skyldes både vores livsstil og arv. Personer, der har slægtninge (forældre/søskende) med sygdommen, er således i større risiko for at udvikle type 2-diabetes.

For meget sukker

En livsstil med for meget fedt og sukker i maden, overvægt samt mangel på motion øger også risikoen for at få type 2-diabetes, specielt når den usunde livsstil er begyndt i de unge år.

Hvis maden indeholder for meget sukker, skal kroppen producere tilsvarende store mængder insulin for at fjerne sukkeret fra blodet.

Med tiden kan kroppens produktion af insulin dog ikke følge med. Derved bliver blodets indhold af sukker for højt, og der er så tale om type 2-diabetes.

Forringet helbredet

Både type 1- og type 2-diabetes giver et dårligere helbred, hvis sygdommen ikke behandles. Diabetes øger således risikoen for, at blodårerne kalker til. Det kan blandt andet føre til dårligt hjerte, blodprop, nyresygdom og nedsat syn.

Det nytter at forebygge

Diabetes kan være en dødelig sygdom, der kan forkorte livet med flere år, hvis den ikke behandles i tide.

Ved at være fysisk aktiv og spise sund mad kan blodsukkeret holdes nede. Ved samtidig at undlade at ryge kan risikoen for følger til sygdommen nedsættes væsentligt.



En sygdom du aktivt kan kæmpe imod

Fysisk aktivitet:

- Nedsætter blodsukkeret
- Sænker blodtrykket
- Ændrer fedtindholdet i blodet til det bedre

En halv times motion hver dag nedsætter risikoen for diabetes. Motion har også stor betydning for, hvor alvorligt sygdommen udvikler sig - derfor er det godt at holde sig i gang.

Du kan sagtens være fysisk aktiv i mindre bidder, for eksempel tre gange ti minutter om dagen. Det behøver ikke at være en halv time ad gangen.

Mere end hver fjerde mand og hver sjette kvinde i 60 årsalderen har diabetes eller tegn på sygdommen.

For de fleste er det en alvorlig besked at få at vide, at de har diabetes. Mange kender én i familien eller har hørt om nogle, der lider af sygdommen. Det giver dem ofte et billede af, hvor stor indflydelse diabetes kan få på deres liv.

Hvis du samtidig opfatter diabetes som en sygdom, der fører til et amputeret ben eller blindhed, kan du måske miste troen på, at du har indflydelse på sygdommens udvikling.

Du kan gøre noget

Diabetes er imidlertid en sygdom, du aktivt kan bekæmpe, også selvom du allerede har fået de første symptomer på sygdommen. Det er vigtigt at have tillid til, at du selv kan gøre noget. De første måneder har stor betydning for, hvor godt det vil lykkes, og om du er i stand til at ændre livsstil.

Det er svært at ændre sin levevis. Sæt dig derfor små og realistiske mål - og kun ét ad gangen. Mange ønsker både at tabe sig i vægt, dyrke motion, spise sundt og samtidig kvitte cigaretterne.

Det er sjældent muligt at gennemføre det hele på samme tid. Begynd i stedet med at ændre én ting ad gangen.

Vær fysisk aktiv

Når du har diabetes eller er i risiko for at blive syg, er det vigtigere at dyrke motion, end det er at tabe sig. Mange mister gejsten, når de gerne vil tabe



sig ved at bevæge sig mere, og det ikke lykkes. Det er dog sjældent, at motion fører til et umiddelbart væggtab.

Blodtrykket og kolesteroltallet har også betydning, når du har diabetes. Du skal ikke nødvendigvis nå bestemte mål med hensyn til blodtryk og kolesteroltal. Når blot de bevæger sig i den rigtige retning, vil det gavne dit helbred.

Familien med på råd

Ændringer i livsstilen berører hele familien. Tal derfor indbyrdes om, hvad der passer bedst til den enkelte, og hvordan I kan støtte hinanden i at holde fast - og giv jer god tid.

Praktiserende læge Søren Friborg fra Glamsbjerg på Fyn har i flere år beskæftiget sig med forebyggelse og behandling af diabetes. Han deler på disse sider ud af sine erfaringer.

Brug din læge

Tal også med din læge om, hvordan du bedst gennemfører ændringerne. Tag eventuelt en pårørende med og drøft, hvordan I sammen kan lave jeres livsstil om. Brug også lægen når det ikke lykkes.

Spring ikke over hvor gærdet er lavest

Risikoen for type 2-diabetes øges ved:

- Manglende fysisk aktivitet
- Svær overvægt
- Type 2-diabetes i familien
- Type 2-diabetes i forbindelse med graviditet

Ved at spise sundere mad og være fysisk aktiv opnår 30-40 procent af alle type 2-diabetikere et godt blodsukker. De har ikke brug for medicin.

De mest almindelige tegn på diabetes er:

- Øget træthed
- Øget tørst
- Hyppig vandladning
- Nedsat appetit
- Kløe omkring kønsorganerne
- Hyppigere infektioner i hud, mund eller skede

Det kom som et chok for Dan Kurt Olsen, da han for otte år siden fik konstateret type 2-diabetes. Han havde aldrig forestillet sig, at han skulle blive ramt af sygdommen. Den kom imidlertid snigende og var pludselig en realitet.

»Det gik op for mig, at der på et tidligere tidspunkt havde ringet nogle alarmklokker, som jeg desværre ikke reagerede på,« husker Dan Kurt Olsen. Han er i dag 62 år og bor i Lejre ved Roskilde. I efteråret 2003 gik han på efterløn efter en karriere som sælger i det private erhvervsliv.

Nogle af de tidlige symptomer på sygdommen var, at han drak op mod fire liter vand om dagen, ofte var meget træt, og tit havde brug for at hvile sig flere gange i løbet af en dag.

Sundere livsstil

Sygdommen har bevirket, at Dan Kurt Olsen i dag lever sundere, end han gjorde, før han fik diabetes. Selvom han i dag har det fint med sygdommen, har han stor respekt for den, og forsøger at leve så sygdommen ikke bliver værre.

»Jeg er blevet langt mere bevidst om min mad. I dag spiser jeg blandt andet mange grøntsager, undgår fedt i maden og er meget varsom med søde sager. Det var svært i begyndelsen, men diabetes er en farlig sygdom, hvor du i værste fald kan blive blind eller få koldbrand. Derfor er du nødt til at være opmærksom hele tiden,« siger Dan Kurt Olsen.

Lev med sygdommen

Som komplikation til sygdommen fik Dan Kurt Olsen forhøjet blodtryk og for højt kolesteroltal - hvilket betyder, at der er mere fedt i blodet, end der bør være.

»Blodtrykket fik jeg normaliseret ved at være mere fysisk aktiv, kombineret med at jeg tog blodtrykssænkende medicin,« fortæller han.

Dan Kurt Olsen holder fortsat fast i at være fysisk aktiv og spise sund mad:

»Det handler om ikke at springe over, hvor gærdet er lavest. Diabetes følger dig trods alt resten af livet. Derfor er det nødvendigt at forsøge at leve bedst muligt i forhold til sygdommen,« siger han.



Dan Kurt Olsen har i otte år levet med type 2-diabetes. I dag trives han fint med sygdommen.

En livsstil - ikke en sygdom

80 procent af alle type 2-diabetikere er overvægtige.

Personer med diabetes har sværere ved at tabe sig end ikke-diabetikere og har derfor ofte mere brug for støtte end andre.

Både rygning og diabetes øger risikoen for, at blodårerne kalder til - det kaldes åreforkalkning. Følgerne kan eksempelvis være dårligt hjerte, nyresygdom og nedsat syn.

Årsagerne til, at flere har type 2-diabetes er:

- At der bliver flere ældre
- At flere er overvægtige
- At personer med type 2-diabetes i dag lever længere med sygdommen

»Hvad sker der nu?« Sådan var Kirsten Bak Olsens første tanke, da hendes mand Kurt for otte år siden fik konstateret type 2-diabetes. Da forskrækkelsen havde lagt sig, indså hun imidlertid, at sygdommen kan håndteres, så den ikke får for stor indvirkning på hverdagen og familielivet.

»I begyndelsen var det selvfølgelig en trist besked, og i en periode artede Kurts blodsukker sig ikke, som det skulle. Indtil det blev normalt, var vi ret bekymrede for hans helbred. Nu har vi imidlertid lært at leve fint med sygdommen,« siger Kirsten Bak Olsen. Hun er 52 år, bor i Lejre ved Roskilde og arbejder som kursus- og konferencekoordinator i en IT-virksomhed.

Våger over slikket

Familien har altid spist fornuftigt uden for meget fedt og med mange grøntsager. Efter Kurts sygdom har den dog været endnu mere fokuseret på at spise rigeligt med frugt og grønt og samtidig skære ned på slik og kager.

Når familien i dag sætter sig ved middagsbordet, er maden fortrinsvis baseret på opskrifter, der er specielt egnede til diabetikere.

»Jeg er selvfølgelig opmærksom på, at der ikke kommer for mange søde sager på bordet. Hvis Kurt allerede har været der, må jeg som pårørende våge lidt over, at han ikke bare tager for sig,« siger Kirsten Bak Olsen.

En livsstil

Det kan være svært at ændre vaner, der har været en stor del af ens liv. Men det kan lade sig gøre.

»Vi er meget opmærksomme på at være fysisk aktive ved eksempelvis at gå nogle lange ture. Kurts dagligdag er anderledes end min, idet han ikke længere går på arbejde, så han har mere tid til det, end jeg har. De gange vi kan følges, gør vi dog det,« forklarer Kirsten Bak Olsen.

Det er kun, hvis der opstår problemer med blodsukkeret eller helbredet generelt, at familien betragter Kurts lidelse som en egentlig sygdom.

»Vi ser på diabetes som en livsstil og ikke som en sygdom. Derfor er mit bedste råd til andre i en lignende situation, at de skal leve, som de plejer, men med de forbehold det kræver at have diabetes så tæt inde på livet,« siger Kirsten Bak Olsen.



For Kirsten Bak Olsen og hendes mand er type 2-diabetes blevet en livsstil, de ikke længere betragter som en sygdom.

- 
- Spis brød med kerner og grove grøntsager (eksempelvis gulerødder, ærter og kål)
 - Spis mindst 600 gram frugt og grønt hver dag
 - Hold igen med fedt, smør og olie
 - Spis mindre sukker
 - Bevæg dig mere
 - Planlæg et rygestop
- 

Vaner er svære at ændre. Din læge kan imidlertid hjælpe, blandt andet ved at henvise til rygestopkurser, motion og diætist.



Du har størst chance for at ændre din livsstil ved at:

- Tro på, at du har indflydelse på sygdommen
 - Tro på, at du kan ændre dine vaner
 - Sætte dig mindre mål, og kun ét ad gangen
 - Få et godt samarbejde med din læge
 - Søge støtte hos familie, venner eller patientforeninger
- 

Der er ofte både fordele og ulemper ved den måde, vi lever på i dag.

Når du ønsker at ændre på nogle af dine vaner, kan det være nyttigt at få klarhed over, hvad det vil betyde for dig, og hvilke fordele du kan opnå ved en sundere livsstil. - Og husk, at selv små ændringer i den rigtige retning har stor betydning for helbredet.

I skemaet overfor kan du notere de fordele og ulemper, som du mener, du får ved at ændre livsstil. Tal samtidig med din læge om det.

Her kan du få mere at vide:

Mange patienter har haft gavn af at være i kontakt med patientforeninger. Du kan blandt andet få inspiration hos:

www.diabetes.dk

www.sundhed.dk

www.drstop.dk

Rygestopliniens rådgivning:

Tlf: 8031 3131

Hvad vil du ændre - og hvad gør det svært?

Hvilke fordele får du ved at: • Være fysisk aktiv • Holde op med at ryge • Tabe dig • Spise sundt • Ændre din livsstil på anden vis	Hvilke ulemper får du ved at: • Være fysisk aktiv • Holde op med at ryge • Tabe dig • Spise sundt • Ændre din livsstil på anden vis

Nedenfor kan du skrive eventuelle spørgsmål, du vil drøfte med din læge.

Det kan være svært at mærke symptomer på type 2-diabetes, og derfor lever 100.000-150.000 danskere med sygdommen uden at vide det.

Du kan forebygge type 2-diabetes ved at ændre den måde, du lever på. Har du fået sygdommen, kan en ændret levevis bremse udviklingen, så sygdommen ikke bliver for alvorlig.

I denne folder fortæller personer, der har type 2-diabetes tæt inde på livet, om, hvordan det er at leve med sygdommen. Samtidig er der råd om, hvad du kan gøre for at ændre din livsstil, og hvordan du kan leve bedst muligt med type 2-diabetes.