

Diabetes typ 2

patientinformation



Vad är diabetes?

Diabetes är ett samlingsnamn för sjukdomar som ger förhöjt blodsocker. De vanligaste formerna av diabetes kallas typ 1 och 2, där typ 2 är absolut vanligast (ca 85%). Ungefär 6 % av befolkningen i Västernorrland har diabetes, vilket är lite högre andel än i resten av Sverige.

Den gemensamma nämnaren är att sockerhalten i blodet är för hög. Varje gång vi äter mat som innehåller kolhydrater bryts dessa ner till socker i tarmen. Därifrån transporteras sockret till blodet och vidare till kroppens celler. Men sockret kommer inte in i cellerna såvida inte hormonet insulin "öppnar upp" cellen och släpper in sockret. Insulin, som bildas i bukspottkörteln, är ett livsnödvändigt hormon för kroppen. Utan tillgång till insulin stannar sockret kvar i blodbanan och blodsockret stiger.

De två vanligaste formerna av diabetes, typ 1 och typ 2, skiljer sig åt på flera punkter. Orsakerna till sjukdomarna är helt olika och därmed också behandlingen.

Vid diabetes typ 1 har de celler i bukspottkörteln som ska producera insulin slagits ut och insulinet måste tillföras med sprutor eller med insulinpump under noggranna kontroller av blodsocker. Diabetes typ 1 är en så kallad autoimmun sjukdom.

Vid diabetes typ 2, som är den absolut vanligaste formen av diabetes, producerar bukspottkörteln fortfarande insulin under många år men kroppen har en minskad känslighet för insulinet vilket gör att det inte "öppnar upp" cellerna för sockret som det gör hos friska. Därmed stannar sockret till stor del kvar ute i blodet och blodsockret stiger. Detta kallas insulinresistens.

Det är en kombination av arv och livsstil som gör att vissa utvecklar diabetes typ 2. Det är vanligtvis medelålders och äldre som får diabetes typ 2 men även yngre kan insjukna. Sjukdomen är ofta förknippad med bukfetma, blodfetsrubbingar och högt blodtryck, det så kallade metabola syndromet.

Diabetes medför en ökad risk för sjukdomar i hjärta, blodkärl, ögon och njurar samt kan påverka känseln i fötterna. Ibland finns detta redan när sjukdomen diagnosticeras eftersom symtomen vid typ 2 diabetes ofta är diffusa och det kan gå flera år innan sjukdomen upptäcks. För att hitta diabetes så tidigt som möjligt försöker vi, inom vården, vara generösa med att kontrollera blodsocker även när prover tas av andra skäl.

Vanliga symtom kan vara

- Stora urinmängder och ökad törst
- Trötthet
- Ofrivillig viktnedgång
- Klåda i underlivet, dimsyn, urinvägs- och sårinfektioner samt problem med tänderna

Symtomen är oftast mer dramatiska och akuta vid diabetes typ 1 och kommer mer smygande vid diabetes typ 2.

Hur ställs diagnosen?

Diagnosen ställs genom att blodsockret mäts. Normalt ligger blodsockret mellan 3,5 och 6 mmol/l efter en natts fasta. Ett slumpmässigt mätt blodsocker som ligger över 8,0 bör följas upp. Ett värde över 11,0 tyder på diabetes, liksom blodsocker efter en natts fasta på 7,0 eller mer.

HbA1c är ett värde som speglar hur blodsockret varit i genomsnitt under ca 6 - 8 veckor. Långtidsvärde (HbA1c) över 48 tyder också på diabetes. Långsockret mäts i annan enhet än vanligt blodsocker och därför är de siffrorna inte jämförbara mellan varandra. Vid gränsvärden kan man göra en sockerbelastning då blodsocker mäts före och efter att man druckit en sockerlösning.

Varför har jag fått diabetes?

Att få en kronisk sjukdom såsom diabetes påverkar oss olika känslomässigt och livet med diabetes innebär att vissa saker förändras.

Det är inte ditt fel att du har fått diabetes men det är riktigt att diabetes typ 2 påverkas av din livsstil. Orsaken är en kombination av arv och livsstil. Livsstilsfaktorer som kan påverka är fysisk inaktivitet, stress, dålig sömnkvalitet, övervikt, bukfetma och tobakskonsumtion.

Behandling

Målsättningen med behandlingen är alltid individuell och man måste ta hänsyn till andra eventuella sjukdomar och ge stöd i att förändra livsstilen. Syftet är att normalisera blodsocker, blodfetter och blodtryck så långt det går för att minska risken för framtida komplikationer till sjukdomen. Det kan vara bra att du känner till dina målvärden.

Vid diabetes typ 2 har man ingen brist på insulin från början och där finns det numera många olika läkemedel som fungerar på olika sätt. Vad man väljer beror på övrig sjuklighet och eventuella biverkningar. Dessutom är det mycket viktigt att behandla blodtryck och blodfetter som också kontrolleras regelbundet.

Livsstil

Livsstilsförändringar är en förutsättning för att lyckas med behandlingen, framför allt vid diabetes typ 2. Det kräver förstås kunskaper om lämplig mat och fysisk aktivitet. För den som är överviktig brukar viktnedgång ha en mycket positiv effekt på blodsockret. Även små förändringar av kost och fysisk aktivitet kan göra nytta. Det brukar vara bra att göra dessa förändringar en liten bit i taget.

Tobaksbruk

Att sluta med tobak är viktigt då tobaken i sig är skadlig för kroppens blodkärl och därmed ökar risken för diabeteskomplikationer. Rökning ger en sämre insulinkänslighet, påverkar blodfetterna negativt, försämrar syreupptagningsförmågan och därmed konditionen, ökar risken för blodproppar, ökar frisättning av stresshormoner etc. Snus innehåller nikotin som kan minska insulinkänsligheten och det finns undersökningar som visar att snusning faktiskt kan öka risken för att få typ-2-diabetes. I primärvården finns specialutbildade sjuksköterskor som kan hjälpa dig att sluta röka/snusa. Alla som provat vet att det brukar vara svårt!

Hur ska jag äta?

Bra mat vid diabetes är bra mat för alla. Vid diabetes påverkas blodsockernivån av vad du äter, hur ofta och hur mycket du äter. Maten är basen i behandlingen. Här kan diabetessköterskan ge dig bra stöd och vid behov finns även dietister att tillgå.

- **Måltider:** Det är lättare att ha ett jämt blodsocker om du inte äter så mycket åt gången och försöker ha regelbundna måltider - frukost, lunch och middag. Risken för småätande mellan måltiderna minskar då. Hur stor mängd mat du behöver är individuell och beror bland annat på hur mycket du rör på dig.

- **Tallriksmodellen** är en bra hjälp för att få en balanserad och mättande måltid. Välj fullkornsalternativ av ris, pasta och bröd. Välj grönsaker, protein och fett av bra kvalitet. Ta hänsyn till storleken på din tallrik.



Tallriksmodellen finns i två versioner, en särskild variant för den som behöver minska i vikt (Källa: Livsmedelsverket)

Den vanliga tallriksmodellen innehåller 40 % kolhydratprodukter, 40 % grönsaker och 20 % proteinprodukter. Den som behöver minska i vikt behöver mindre andel kolhydrater (30 %) och större andel grönsaker (50 %). Andelen protein bör dock bibehållas på 20 %.

- **Fiberrika livsmedel** såsom broccoli, morötter, vitkål och bönor bör ingå vid varje måltid. När du väljer fiberrikt fungerar fibrerna som en broms och gör att blodsockerhöjningen blir långsammare.

- **Godsaker och livsmedel som innehåller mycket socker** såsom kakor, godis, färdiga krämer, fruktoghurt, sötade frukostflingor, sötat bröd och söta drycker är livsmedel som påverkar blodsockret mycket och tillför inte kroppen någon näring.

- **Dryck:** Vatten, kaffe /te, mineralvatten påverkar inte blodsockret. Däremot är det viktigt att undvika söta drycker som läsk, saft och juice som går snabbt ut i blodet.

- **Bröd:** En bra regel är att fiberandelen ska vara minst 7 g fibrer/100 g och sockerandelen max 5 g socker/100 g.

- **Fett.** I maten vi äter finns olika typer av fett. Mättat fett kommer främst från djurriket och finns i mejeriprodukter och feta charkprodukter. Omättat fett finns i vegetabiliska oljor (raps/oliv), flytande margarin, pumpafrön, feta fiskar, oliver och avokado. Intaget av omättat fett bör ökas och intaget av mättat fett, som finns i vispgräddor, kakor, chips och godis, begränsas.



Nyckelhålmärkning: Livsmedelsverkets märkning Nyckelhålet ger bra vägledning. Det ställer krav på fettmängd, fettkvalitet, fiberhalt och på hur mycket socker och salt ett livsmedel får innehålla. Väljer du matvaror med nyckelhålmärkning får du i dig mindre mängd socker, salt, mer fullkorn, fibrer samt nyttigare och mindre fett.

Får man dricka alkohol?

Man måste inte avstå helt från alkohol för att man har diabetes men det är givetvis viktigt att konsumtionen är måttlig och viktigt att känna till vad som händer i kroppen. Alkohol innehåller många kalorier och om man försöker gå ner i vikt, vilket många med diabetes typ 2 behöver göra, är det klokt att försöka minimera konsumtionen. När man dricker alkohol så blir det lätt gärna att man äter snacks som är ogynnsamt för vikten. Alkoholen tas om hand av levern som kan påverkas på olika sätt vilket gör att blodsockret kan bli både för högt och för lågt. Det farligaste är om blodsockret blir för lågt och den risken finns framför allt vid insulinbehandling men även av vissa tabletter. Levern har ett "reservförråd" från vilket den kan släppa ut glukos till blodet om blodsockret blir för lågt. Om levern är upptagen med att ta hand om alkoholen fungerar inte detta och man kan få känningar.

Om man dricker alkohol är det klokt att äta samtidigt för att minska att blodsockret blir för lågt. Stora mängder alkohol påverkar insulinkänsligheten i levern negativt vilket kan göra att blodsockret i stället blir alldeles för högt.

Varför är fysisk aktivitet så viktigt vid diabetes typ 2?

Fysisk aktivitet sänker blodsockret, ger bättre blodfetter och sänker blodtrycket. Daglig vardagsmotion (fysisk aktivitet) i minst 30 minuter är målet men all fysisk aktivitet räknas. Om man inte orkar 30 minuter får man börja med kortare etapper. Ta en promenad eller försök hitta en aktivitet som du trivs med. Även att gå i trappor, städa eller arbeta i trädgården räknas som vardagsmotion.

Undvik långvarigt stillasittande och om du är stillasittande större delen av dagen är ett råd att du reser dig var 30:e minut och rör på dig. De senaste åren har övertygande bevis lagts fram om den fysiska aktivitetens positiva effekter på hälsan, inte bara hos diabetiker. Effekten som fysisk aktivitet har på blodsockret är jämförbar med många läkemedel som ges vid diabetes och personer med diabetes bör rekommenderas även muskelstärkande träning för att förbättra blodsockerkontrollen.

Ta gärna kontakt med fysioterapeut (sjukgymnast) för stöd och utprovning av lämplig fysisk aktivitet för just dig som tillägg till vardagsmotionen. Du kan också få ett recept på fysisk aktivitet (FAR-recept).

Akut sjukdom

Vid akut sjukdom kan blodsockret påverkas. Feber och magsjuka kan vara speciellt besvärligt. Vissa läkemedel vid diabetes och mot högt blodtryck kan vara skadliga vid dessa tillfällen. Rådfråga gärna hälso- och sjukvården.

Läkemedel vid diabetes

Vid diabetes typ 2 utgör läkemedelsbehandling med tablett metformin basen tillsammans med livsstilsförändringar. Metformin ökar insulinkänsligheten. Om detta inte räcker finns numera ett flertal olika läkemedel som påverkar kroppens sockerbalans på olika sätt. Ett exempel är läkemedel som gör att du kissar ut överflödigt socker när blodsockret är för högt. Andra läkemedel liknar ett tarmhormon som hjälper kroppen att sänka blodsockret när man ätit. Några av dessa läkemedel har också visat sig ge visst skydd vid hjärt-kärlsjukdom. Det finns också läkemedel som stimulerar den egna insulinproduktionen.

Vad man väljer beror på övrig sjuklighet, behov av viktnedgång mm. Diabetes typ 2 är en sjukdom som ofta kräver mer behandling med tiden och efter lång tids sjukdom kan även insulin behövas då kroppens egen produktion av detta avtar.

Eftersom typ 2 diabetes ofta är förenad med blodfetsrubbnings och högt blodtryck behandlas även dessa riskfaktorer med läkemedel.

Lågt blodsocker (insulinkänning)

Insulinkänning kan man få av insulin men även av läkemedel som stimulerar den egna insulinproduktionen. Om blodsockret sjunker under 3,5 är det för lågt.

Insulinkänning kan uppstå om man tagit för mycket insulin, om det gått för lång tid mellan måltiderna, eller om man ätit för lite i relation till insulindosen. Man kan också få insulinkänning om man motionerat kraftigt eftersom insulinbehovet då minskar samt vid hög alkoholförtäring.

Symtom kan vara darrighet, hjärtklappning och oro. Dessa kan åtgärdas med druvsocker (t ex Dextrosol) och söt dryck som till exempel juice, saft eller mjölk och därefter en smörgås.

För de flesta läkemedel som används vid diabetes typ 2 är insulinkänningar dock inget stort problem.

Högt blodsocker

Kroppens behov av insulin ökar bl.a. vid infektion och av vissa läkemedel t ex kortisonbehandling. Många timmar eller dagar med insulinbrist kan leda till syraförgiftning så kallad ketoacidosis. Symtomen är stora urinmängder, röda kinder, muskelvärk, buksmärtor, kräkningar och acetonluktande andedräkt.

Tillståndet är allvarligt och ska behandlas på sjukhus.

Vilka komplikationer kan jag få av diabetes?

Om du har för högt blodsocker en längre tid kan du få förändringar i dina blodkärl som beror på avlagringar på insidan av de små blodkärlen. Detta kan ske i hjärtat, njurarna, ögonen och fötterna. Nervernas funktion kan också påverkas. Vanligast är att känseln i fötterna försämras vilket tillsammans med nedsatt cirkulation gör att risken att få sår och infektioner i fötterna ökar. Om blodkärlen i ögonens näthinnor skadas kan man få försämrad syn och till slut även bli blind. Den vanligaste orsaken till för tidig död hos personer med typ 2 diabetes är hjärtinfarkt och stroke. Diabetes kan även påverka sexlivet och ge sexuella problem till och från. Om dina besvär blir långvariga kan du ta upp det med din vårdgivare. Aktiv behandling inklusive livsstilsförändring motverkar och behandlar dessa komplikationer.

Uppföljning

Vid diabetes typ 2 sköts behandling och kontroller oftast inom primärvården. Du får träffa läkare och diabetessjuksköterska. Kontrollerna görs ungefär var 6:e månad eller efter individuellt behov, dock minst en gång per år. Då tas prover, blodtrycket kontrolleras, fötterna undersöks och även resten av kroppen efter behov. Man har en diskussion kring pågående behandling. Fungerar den bra eller behöver den förbättras? Målet är att förhindra följsjukdomar så långt det går och att upptäcka dem så tidigt som möjligt.

Ögonen ska kontrolleras regelbundet genom fotografering av näthinnans blodkärl. Du remitteras till ögonmottagningen för detta och ibland tar de hjälp av optiker. Hur ofta det behöver göras beror på om du har kärlförändringar i näthinnan eller inte. Tanken med de regelbundna kontrollerna är att hitta behandlingsbara förändringar innan de påverkar synen.

Om man har nedsatt cirkulation och/eller känsel i fötterna och fram för allt om man har sår ska man få hjälp av fotsjukvårdare.

Alla personer bör registreras minst årligen i Nationella diabetesregistret NDR. Om du tittar i www.ndr.nu kan du se hur just din mottagnings mätvärden ligger till jämfört med övriga landet.

Hur behandlar jag min diabetes?

Du får läkemedel som hjälper till att sänka blodsockret samt ofta läkemedel för blodtryck m m. Minst lika viktigt är egenvård, din förmåga att hantera sjukdomen i dagliga livet. Därför är det viktigt med kunskap om diabetes, dess behandling samt hur man förebygger komplikationer. Du behöver lära dig en hel del nya saker och ta en sak i taget.

- **Blodsockermätningar** krävs i vissa fall och frekvens av mätningar bedöms utifrån varje enskild individs behov och behandling. Vid stabila blodsockernivåer kan kontroll av ett så kallat långtidsblodsocker (HbA1c) 2 - 4 ggr/år vara tillräckligt.

- **Fötterna.** Ta för vana att undersöka dina fötter varje dag. Titta även under fötterna. Uppmärksamma rodnad, svullnader, förhårdnader, torr hud, sprickor eller sår. Smörj fötterna med fotkräm varje dag för att undvika förhårdnader och använd fotriktiga skor. Se även broschyren om förebyggande fotvård som du kan få av diabetessköterskan.

- **Munhälsa.** Även munhälsan påverkas av din diabetes. Munhälsan har betydelse för blodsockret och omvänt. Det är viktigt med god munhälsa och regelbunden tandvård.

Slutord

Det kan givetvis kännas väldigt tungt att få en diagnos som medför att man måste ändra på mycket i sina vanor, vilket vi vet är svårt, och börja äta ofta flera olika mediciner.

Din diabetes ska inte hindra dig från att ha ett bra liv. Du har själv ansvaret, men sjukvårdens uppgift är att ge stöd och hjälpa dig med detta.

Vi hoppas att informationsskriften du håller i din hand kan hjälpa dig. Var inte rädd för att fråga din diabetessköterska och läkare om du undrar över något.