

MYTER OCH MISSFÖRSTÅND OM DIABETES

Vi reder ut begreppen



 Storstockholms
Diabetesförening

Vi reder ut begreppen om

Diabetes

● Typ 1-diabetes och typ 2-diabetes är två olika sjukdomar

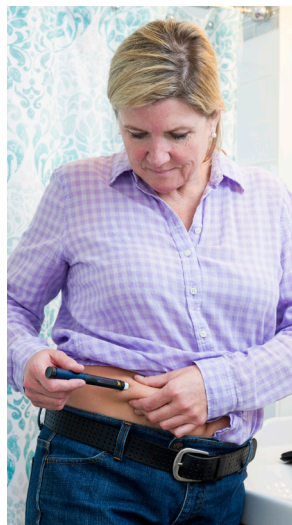
Diabetes är en av våra vanligaste kroniska sjukdomar. Det finns flera typer av diabetes. Den gemensamma nämnaren är att blodsockret är för högt på grund av ingen eller en försämrad insulinproduktion.

Insulinet fungerar som en nyckel som låser upp cellerna för att släppa in sockret från blodbanan så att cellerna får energi. Men finns inget insulin stannar sockret kvar i blodet vilket leder till för högt blodsocker som är skadligt för kroppen.

- **Typ 1-diabetes** är en så kallad autoimmun sjukdom vilket innebär att kroppens eget immunförsvar angriper och förstör de insulinproducerande cellerna i bukspottkörteln. Eftersom insulinproduktionen har upphört nästan helt och hållet måste insulin tillföras med sprutor eller insulinpump flera gånger per dag livet ut. De viktigaste symtomen på typ 1-diabetes är enorm törst, stora urinmängder, onormal trötthet och viktnedgång.

- **Typ 2-diabetes** beror på att bukspottkörteln har blivit utmattad och inte orkar producera tillräcklig mängd insulin. Med förändrad livsstil kan sjukdomen bromsas. Om inte det räcker kan tablettbehandling bli aktuell. Vissa med typ 2-diabetes behöver också ta insulinsprutor.

Många beräknas ha typ 2-diabetes utan att veta om det eftersom symtomen kommer smygande med trötthet och ökad törst. Det är viktigt att få diagnos och behandling, en obehandlad typ 2-diabetes ökar risken för hjärtinfarkt.



- **Man får inte diabetes för att man har ätit för mycket socker**

Nej, orsaken till **typ 1-diabetes** är att kroppen har förstört de insulinproducerande cellerna och varför den processen startar är oklart. Forskare studerar vilka miljöfaktorer, till exempel virus, som kan påverka att den autoimmuna processen startar.

Nej, **typ 2-diabetes** är till stor del ärftlig (typ 2-diabetes hos nära släktingar). Andra riskfaktorer är övervikt, bukfetma, rökning, fysisk inaktivitet, högt blodtryck och stress.

- **Typ 2-diabetes är inte en ålderssjukdom**

Nej, typ 2-diabetes förekommer även hos medelålders och till och med ungdomar, även om det är vanligare att få det efter 40-årsåldern.

- **Det finns ingen speciell diabetesmat**

Våra kroppar reagerar olika på samma livsmedel. Därför finns det inget kostråd eller diet som är bäst för alla. Man måste prova sig fram.

Vid diabetes försöker man oftast undvika livsmedel som gör att blodsockret stiger.

Ofta äts vanlig mat som är fattig på socker och rik på fiberrika grönsaker, baljväxter och där vitt ris och pasta byts ut till fullkornsvarianter. Fiber och fullkorn bromsar blodsockerstegringen. Med hjälp av en blodsockermätare kan man se hur man reagerar på ett visst livsmedel.



De riktlinjer som finns om mat vid diabetes är från Socialstyrelsen.

Där lyfter man fram fyra olika kost; **Traditionell diabeteskost** med mindre fett och mer kolhydrater, **Traditionell diabeteskost** med lågt GI och rikligt med baljväxter, **Medelhavskost** med lite rött kött, mer av fisk och baljväxter som tillagas i olivolja och **Måttlig kolhydratkost** med mindre av socker, bröd, flingor, potatis, rotfrukter och ris.

Välkommen som medlem

Som medlem i Storstockholms Diabetesförening får du information, kunskap, erfarenhetsutbyte och gemenskap. Vi kämpar för att du ska få en behandling som ger dig hälsa och livskvalité. Tillsammans med oss kan du vara med och påverka dina egna och andras villkor. Läs mer på www.ssd.f.nu

**Ju fler vi är desto starkare blir vi.
Välkommen!**



Storstockholms Diabetesförening
Upplandsgatan 3, 111 23 Stockholm
08-654 00 40, info@ssdf.nu, www.ssd.f.nu