

## 6 steg for et bedre liv med diabetes type 2

Det er mye du kan gjøre for å få et bedre liv med diabetes type 2. Denne infografikken viser seks steg du kan ta på én dag. Er det noe du lurer på om diabetes type 2? Snakk med legen din. #AtTheHeartOfDiabetes

### 08:00 TA EN TITT PÅ FØTTENE DINE HVER DAG

Nerveskade (nevropati) kan redusere evnen til å føle smerte, varme og kulde. For personer med diabetes type 2 kan tap av følelse i føttene gjøre at sår, kutt og skader ikke blir oppdaget.<sup>1</sup> Derfor anbefaler vi at du sjekker føttene dine hver dag.<sup>2</sup> Er du usikker på hva du ser, eller hvordan du skal ta vare på føttene dine? Snakk med legen din.



**Tips:** Gjør det til en daglig rutine å sjekke føttene dine ved å gjøre det samtidig som du tar på deg sokker.

### TELL KARBOHYDRATER FOR Å FÅ KONTROLL PÅ BLODSUKKERNIVÅET DITT 08:30

Karbohydrater har en mer uttalt effekt på blodsukkernivået enn fett og protein, siden de raskt brytes ned til glukose.<sup>3</sup> Det er derfor viktig å være bevisst på hvor mye karbohydrater du får i deg i løpet av en dag. For å finne riktig mengde anbefaler vi at du begynner å telle dem.



**Tips:** Last ned en app som hjelper deg å telle karbohydrater.

### 15:30 STRESS NED MED EN RASK GÅTUR

Stresshormonet kortisol gjør kroppen mindre følsom for insulin. Det er derfor viktig å unngå stressende situasjoner i så stor grad som mulig.<sup>4</sup> Det er ikke alltid like lett, men det finnes mange ting du kan gjøre. For eksempel: Hvis du opplever stress på jobben eller hjemme, kan du gå en tur i raskt tempo. Dette vil hjelpe deg å løse opp i spenningen en stund, slik at du kan håndtere situasjonen bedre og ta mer gjennomtenkte valg.<sup>5</sup>



**Tips:** En gåtur kan også være sosialt. Inviter en kollega til å bli med.

### TREN FOR Å SENKE BLODSUKKERNIVÅET OG ØKE INSULINFØLSOMHETEN 20:00

Det er spesielt viktig å trene regelmessig når man har diabetes type 2. Med trening mener vi å gå, sykle eller drive med annen idrett, som fotball eller løping. Foruten det faktum at det kan bidra til vektreduksjon, senker trening blodsukkernivået og øker insulinfølsomheten.<sup>6</sup>



**Tips:** Ta med deg sukkerfri drikke for å holde deg energisk og hydrert.

### 21:30 LES OM DIABETES TYPE 2-KOMPLIKASJONER

Det er flere komplikasjoner knyttet til diabetes type 2 som man bør være oppmerksom på. Du vet kanskje at diabetes type 2 kan føre til øyekomplikasjoner og høyt blodtrykk.<sup>7</sup> Men visste du at diabetes type 2 pasienter har mer enn gjennomsnittlig stor risiko for hjerteinfarkt og slag?<sup>8</sup> Vi anbefaler at du leser om komplikasjonene og snakker med legen din dersom det er noe du lurer på.



**Tips:** Prøv å finne pålitelige kilder for medisinsk informasjon. For eksempel nettsiden til Norges diabetesforbund eller [www.diabeteshjerte.no](http://www.diabeteshjerte.no).

### 22:30 LEGG VEKK TELEFONEN

Det er en del ting du kan gjøre for å bedre nattesøvnen. Start allerede i kveld! For eksempel: Unngå sterkt lys før du skal sove. Sørg for at soverommet er mørkt, og at du ikke bruker mobil, TV eller datamaskin rett før du skal legge deg. Sterkt lys kan øke insulinresistensen, noe som gjør bruk av mobiltelefon i sengen spesielt negativt for personer med diabetes type 2.<sup>9</sup>



**Tips:** Les en bok!



**Klar for et bedre liv?**

Snakk med legen din.

#AtTheHeartOfDiabetes

Sources:

- (1) American Diabetes Association. (n.d.-a). Foot Complications. Retrieved March 8, 2019, from <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/foot-complications/>  
 (2) American Diabetes Association. (n.d.-d). Foot Care. Retrieved March 13, 2019, from <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/foot-complications/foot-care.html>  
 (3) Global Diabetes Community. (n.d.). Carbohydrates - Which Foods Contain Carbs & Effect on Blood Glucose Levels. Retrieved March 6, 2019, from <https://www.diabetes.co.uk/nutrition/carbohydrates-and-diabetes.html>  
 (4) Diabetes UK. (z.d.-e). Diabetes and Stress. Retrieved April 2, 2019, from <https://www.diabetes.co.uk/diabetes-destress.html>  
 (5) Sanders Polin, B. (n.d.-b). Reduce Stress to Help Your Diabetes. Retrieved March 9, 2019, from <https://www.ontrackdiabetes.com/live-well/stress-management/reduce-stress-help-your-diabetes>  
 (6) Leontis RN, ANP-C, L. M. (z.d.). Type 2 Diabetes and Exercise. Retrieved on April 2, 2019, from <https://www.endocrineweb.com/conditions/type-2-diabetes/type-2-diabetes-exercise>  
 (7) American Diabetes Association. (n.d.-b). Complications. Retrieved March 9, 2019, from <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/>  
 (8) American Diabetes Association. (n.d.-d). Heart Disease. Retrieved March 13, 2019, from <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/heart-disease/>  
 (9) W. Orenstein, B. E. T. H. (2016, August 3). 9 Ways to Sleep Better With Type 2 Diabetes | Everyday Health. Retrieved March 4, 2019, from <https://www.everydayhealth.com/hs/type-2-diabetes-care/sleep-better/>