

5 måter pasienter med diabetes type 2 kan redusere risikoen for hjerte- og karsykdom på

Siden personer med diabetes type 2 har minst 50 % større risiko for å dø som følge av hjerte- og karsykdom i forhold til personer uten diabetes, er det viktig å vite hvordan man kan redusere risikoen.¹ I denne oversikten beskriver vi 5 måter pasienter med diabetes type 2 kan redusere risikoen for hjerte- og karsykdom på. Ønsker du flere råd om dette? Snakk med legen din. #AtTheHearOfDiabetes

1. Kroppsvekt



Overvekt er en av de største risikofaktorene for hjerte- og karsykdom ved diabetes type 2. Fedme har blitt forbundet med insulinresistens. Risikoen for å utvikle hjerte- og karsykdom kan reduseres ved å gå ned i vekt. Vekttap kan bidra til å redusere insulinkonsentrasjonen og øke insulinfølsomheten. Det er derfor veldig viktig å opprettholde en sunn kroppsvekt.¹

Tips: Snakk om hjerte- og karsykdom med legen din. Legen din kan vurdere risikoene for hjerte- og karsykdom, blant annet overvekt.¹

2. Tren regelmessig

Én måte å opprettholde en sunn kroppsvekt på, er å trene regelmessig. Trening er ekstra viktig for personer med diabetes type 2, siden fysisk inaktivitet er en viktig risikofaktor for hjerte- og karsykdom.^{1 2} Forskning viser at aerob trening (for eksempel løping og svømming) kombinert med styrketrening (for eksempel armhevinger og knebøy) forbedrer faktorer som glykemisk kontroll og midjemål.²



Tips: Tren sammen! En treningskamerat kan motivere deg.

3. Spis sunt



I tillegg til å trene regelmessig er det viktig å spise sunt. Denne kombinasjonen hjelper deg å kontrollere vekten. Ved å justere kostholdet ditt kan du redusere risikoen for hjerte- og karsykdom. Generelt innebærer et sunt kosthold regelmessige måltider, frukt og grønnsaker osv. Enkelte tips er imidlertid spesielt relevante for personer med diabetes type 2. Hvis du for eksempel spiser for mye mettet fett, kan du få økt nivå av det skadelige kolesterolet LDL i blodet. Denne kolesteroltypen øker risikoen for hjerte- og karsykdom ved at det bygger opp fettavleiringer i blodårene dine. Så prøv å unngå mettet fett og velg et kosthold som inneholder umettet fett.³

Tips: Prøv å redusere saltinntaket, ettersom salt er forbundet med høyt blodtrykk. Dette er en viktig risikofaktor for hjerte- og karsykdom.³

4. Kontroller stress og sinne

Når kroppen produserer for mye av stresshormonet kortisol, kan man få høyt blodtrykk.⁴ Siden høyt blodtrykk er en av de viktigste risikofaktorene for hjerte- og karsykdommer som koronarsykdom og slag⁵, bør personer med diabetes type 2 kontrollere stress og sinne. Det kan man gjøre ved blant annet å få nok søvn, legge inn pauser og velge trening man liker godt.⁶



Tips: Opplever du stress på jobben? Stress ned med en rask gåtur.⁷

5. Slutt å røyke



Røyking er forbundet med insulinresistens og øker forekomsten av koronar hjertesykdom med 2 til 3 ganger. I tillegg øker røyking risikoen for hjerteinfarkt og slag. Det anbefales derfor på det sterkeste at personer med diabetes type 2 slutter å røyke, for å redusere risikoen for hjerte- og karsykdom.⁸ Det er mange ting du kan gjøre for å øke sjansen for å lykkes. For eksempel ved å prøve nikotinerstatninger og å unngå alkohol og andre triggere.⁹

Tips: Fortell de nærmeste og legen din om røykesluttplanen. De kan støtte deg gjennom prosessen.

Ønsker du råd for hvordan du kan redusere risikoen for hjerte- og karsykdom?

**Snakk med legen din.
#AtTheHeartOfDiabetes**

Kilder:

1. American Heart Association. Cardiovascular Disease and Diabetes. Available via www.heart.org/en/health-topics/diabetes/why-diabetes-matters/cardiovascular-disease-diabetes. Accessed July 12, 2019.

2. Chudyk A, et al. Effects of Exercise on Cardiovascular Risk Factors in Type 2 Diabetes A meta-analysis. *Diabetes Care*. 2011;34(5):1228-1237.

3. Diabetes UK. Eating for diabetes and heart health. Available via www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/managing-other-medical-conditions/eating-for-diabetes-and-heart-health. Accessed July 12, 2019.

4. Whitworth JA, et al. Cardiovascular Consequences of Cortisol Excess. *Vasc Health Risk Manag*. 2005;1(4):291-299.

5. Kjeldsen SE. Hypertension and cardiovascular risk: General aspects *Pharmacol Res*. 2018 Mar;129:9599.

6. The Global Diabetes Community. Diabetes and Stress. Available via www.diabetes.co.uk/diabetes-destress.html. Accessed July 12, 2019.

7. Sanders Polin, B. Reduce Stress to Help Your Diabetes. Available via www.ontrackdiabetes.com/live-well/stress-management/reduce-stress-help-your-diabetes. Accessed July 12, 2019.

8. Chang SA. Smoking and Type 2 Diabetes Mellitus. *Diabetes Metab J*. 2012;36(6):399-403.

9. Web MD. Slideshow: 13 Best Quit-Smoking Tips Ever. Available via www.webmd.com/smoking-cessation/ss/slideshow-13-best-quit-smoking-tips-ever. Accessed July 12, 2019.