

#AtTheHeartOfDiabetes

Fakta, symptomer og livsstilsråd

På denne siden finner du fakta om diabetes type 2 og informasjon om symptomer. Vil du vite mer om temaet eller ønsker du nyttige livsstilsråd? Klikk her for mer informasjon.



FAKTA: 400 MILLIONER

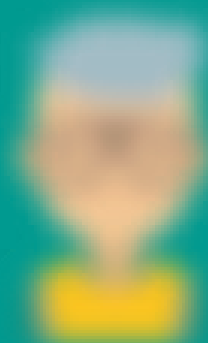
I 2015 hadde mer enn 400 millioner mennesker over hele verden diabetes.¹ I 2030 forventes antall pasienter med diabetes å øke til 438 millioner.²

[Les mer](#)

FAKTA: UKLART SYN

Høye blodsukkernivåer tørker ut kroppsvevet ditt, blant annet øyelinsen. Det påvirker øyets evne til å fokusere.³

[Les mer](#)



TIPS: TREN FOR Å KONTROLLERE BLODSUKKERNIVÅET OG ØKE INSULINFØLSOMHETEN

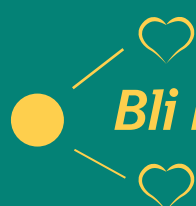
Det er spesielt viktig for personer med diabetes type 2 å trene jevnlig. Det kan være å gå, sykle eller drive med annen idrett, som fotball eller løping. I tillegg til at trening kan bidra til vekttnap, hjelper treningen deg å kontrollere blodsukkernivået (mengden sukker i blodet ditt) og øke insulinfølsomheten.⁴

[Les mer](#)

TIPS: SPIS MER GRØNNSAKER

Personer med diabetes type 2 anbefales å velge fiberrike grønnsaker. Gulrøtter (når de spises rå) gir bedre blodsukkerkontroll og reduserer risikoen for vektøkning.⁵

[Les mer](#)



Bli med i diskusjonen på Facebook
#AtTheHeartOfDiabetes

Kilder:

- (1) Santsis-Longhurst, A. (2017, February 27). Type 2 Diabetes Statistics and Facts. Available via <https://www.healthline.com/health/type-2-diabetes/statistics>. Accessed February 7, 2019.
 (2) Diabetes UK. (2010, March). Diabetes in the UK 2010: Key statistics on diabetes. Available via https://www.diabetes.org.uk/resources-s3/2017-11/diabetes_in_the_uk_2010.pdf. Accessed February 7, 2019.
 (3) Mayo Clinic. (2016b, April 21). Diabetes symptoms: When diabetes symptoms are a concern. Available via <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-symptoms/art-20044248>. Accessed February 7, 2019.
 (4) Leontis RN, ANP-C, L. M., (z.d.). Type 2 Diabetes and Exercise. Available via <https://www.endocrineweb.com/conditions/type-2-diabetes/type-2-diabetes-exercise>. Accessed April 2, 2019.
 (5) Butler, RD, LD, N. (2017, April 30). Best vegetables for type 2 diabetes. Available via <https://www.medicalnewstoday.com/articles/317225.php>. Accessed March 12, 2019.