

## Långvarig fysisk sjukdom vid Diabetes typ 2 Uppdaterat 2014-04-27

Diabetes förekommer hos cirka fem procent av Sveriges befolkning varav diabetes typ 2 utgör 85-90 procent. Risken att drabbas av diabetes ökar kraftigt vid övervikt och hög ålder, hos personer över 80 år har cirka 20 procent diabetes typ 2. Det är få andra långvariga fysiska sjukdomar som är så påverkbara av våra levnadsvanor som diabetes typ 2. Högt blodtryck, blodfettsubbningar och rökning i samband med diabetes ökar risken att drabbas av hjärt-kärlsjukdomar.

Rökning ger ökad insulinresistens, dvs. cellens förmåga att reagera på insulin är nedsatt och glukosupptaget till cellerna hindras. Rökstopp är motiverat för att förbättra behandlingsresultat samt minska risken för diabeteskomplikationer.

I samband med alkoholkonsumtion slås leverns blodsockerhöjande förmåga ut vilket kan leda till långvarig hypoglykemi med hjärnskador som följd, fenomenet förekommer främst vid insulinbehandling men även vid tablettbehandlad diabetes typ 2. Försiktig alkoholkonsumtion bör därför iakttagas vid diabetes. Måttligt intag av alkohol i samband med diabetes ökar risken för hjärtinfarkt.

Vid typ 2 diabetes föreligger ofta en övervikt med insulinresistens som följd. Personer med övervikt kan inte tillgodogöra sig det kroppsegna insulinet och det leder till en blodsockerhöjning. Den bästa behandlingen är fysisk aktivitet i kombination med hälsosamma matvanor. Detta minskar insulinresistensen, vikten samt bidrar till stabilisering av blodsockret. Olika kostråd diskuteras för diabetes typ 2; lågfettkost, lågkolhydratkost och medelhavskost. Enligt SBU, livsmedelsverket, internetmedicin finns ingen konsensus om kost vid diabetes. Oavsett valet av kost är det viktigt att uppnå balans mellan totalt energiintag och energiförbrukning samt att fettkvaliteten utgörs till största del av omättat fett.

### **Referenser:**

Pietraszek, A. Gregersen, S. & Hermansen, K. (2010). Alcohol and type 2 diabetes: A review. *Nutrition, metabolism and cardiovascular diseases*, 20(5), 366-75.

Robertson, C. (2011). The role of nurse practitioner in the diagnosis and early management of type 2 diabetes. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*, 24, 225-233.

SBU Statens beredning för medicinsk utredning (2010). *Mat vid diabetes: En systematisk litteraturöversikt*. Stockholm: SBU. Hämtad från <http://www.sbu.se/sv/Publicerat/Gul/Mat-vid-diabetes/>

Socialstyrelsen. (2010). *Nationella riktlinjer för diabetesvården 2010: Stöd för styrning och ledning*. Stockholm: Socialstyrelsen. Hämtat 11 december, 2013  
<http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2010/2010-2-2>