

1. Medicinsk information: معلومات طبية



2. Kost: نظام غذائي



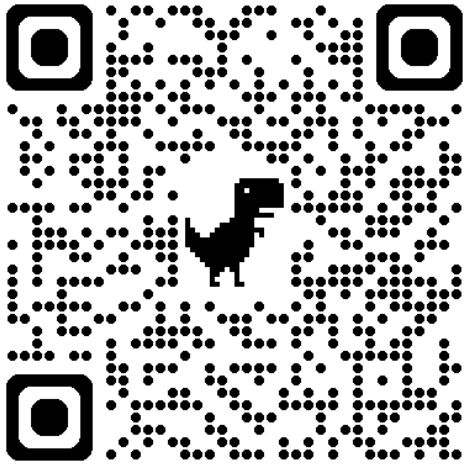
3. Fysisk aktivitet: نشاط بدني



4. Övrig egenvård: العناية الذاتية



TYP2DIABETES .ONLINE



www.typ2diabetes.online

Innehållet är baserat på:

Svenska Diabetesförbundet

Norska Diabetesförbundet

Diabetes UK

Diabetes Australia



1.

Medicinsk information:

Film Inledning



Inledning diabetes
مقدمه عن مرض السكري

Diabetes är en kronisk sjukdom som kännetecknas av höga blodsockernivåer. Varje gång du äter mat som innehåller socker, transporteras sockret till varje cell i kroppen. Men sockret kan inte komma in i cellen förrän hormonet insulin öppnar cellens kanaler. Kroppens insulinproduktion hos personer med typ 1-diabetes är låg eller så är det insulin som produceras inte effektivt. I båda fallen resulterar detta i höga blodsockernivåer.

Höga blodsockernivåer under många år kan orsaka allvarliga skador på kroppen, särskilt på blodkärlen. Andra viktiga faktorer är högt blodtryck och höga kolesterolnivåer. Om man förlorar kontrollen över regleringen av blodsockernivåerna kan det leda till komplikationer i njurarna, ögonen och nerverna, och risken för stroke och hjärtinfarkt ökar.

Det är möjligt att förhindra sena komplikationer om diabetes behandlas i tid och om man kan reglera sjukdomen. Det är viktigt att regelbundet besöka läkaren för att genomföra nödvändiga undersökningar.

Film om typ 2 diabetes



Typ 2 diabetes
مرض السكري أو داء
السكري (2) النوع

Hälften av personer med typ 2 diabetes är omedvetna om sin sjukdom. Antalet personer med typ 2 diabetes har fyrdubblats under det senaste året. Forskning visar att typ 2 diabetes är vanligare bland invandrare jämfört med medborgare. Typ 2 diabetes är en sjukdom där blodsockernivån är högre än normalt, antingen på grund av otillräcklig insulinproduktion eller ineffektivt insulin. Insulin är ett hormon som hjälper till att transportera kolhydrater, som bryts ner till socker, till kroppens celler för lagring.

Vanligtvis drabbas personer över 40 år av denna sjukdom, men även yngre kan drabbas. Genetiska faktorer är den viktigaste orsaken till typ 2 diabetes, men fysisk aktivitet spelar också en roll. Komplikationer kan undvikas om sjukdomen upptäcks och behandlas i tid. Typ 2 diabetes är en allvarlig sjukdom som kan leda till hjärt- och kärlsjukdomar samt njursvikt. Sjukdomens utveckling är ofta långsam och symtomen vaga, vilket gör att diagnosen kan ta tid.

Behandlingen fokuserar främst på patientens egenvård för att hålla blodsockernivån normal. Detta inkluderar kostreglering och viktnedskning om nödvändigt. Många patienter med typ 2 diabetes behöver också ta blodsockersänkande tabletter eller insulin.

Skriftlig information Fakta om typ 2 diabetes



Typ 2 diabetes är den vanligaste formen av diabetes i Sverige. Att leva med en kronisk sjukdom kan påverka oss känslomässigt och innebär vissa förändringar i livet. Sjukdomen är vanligast bland medelålders och äldre personer, men förekommer även hos yngre idag.

Hur kan jag hantera diabetes?

Du kommer att behöva lära dig mycket ny information, men du kan göra det gradvis. Du bestämmer själv hur du vill leva ditt liv, men hälso- och sjukvården har också ansvar för att ge dig information och behandling. Diabetes ska inte hindra dig från att leva ett tillfredsställande liv.

Målet är att hålla blodsockernivån inom ett lämpligt intervall. Du bör fastställa din målblodsockernivå tillsammans med din diabetessköterska eller läkare. Du kan övervaka blodsockernivån för att säkerställa att den håller sig inom det överenskomna intervallet.

Du kan kontrollera blodsockernivån genom fysisk aktivitet, genom att vara uppmärksam på vad du äter och undvika övervikt. En normal vikt och fysisk aktivitet hjälper till att förebygga hjärt-kärlsjukdomar och gör det lättare att hålla blodsockernivån inom ett lämpligt intervall.

Rökning och användning av snus (nikotin) minskar insulinkänsligheten och höjer blodsockernivån. Rökning påverkar också hjärt-kärlsystemet och kan orsaka hjärtinfarkt och stroke.

Vad är typ 2 diabetes?

Typ 2 diabetes är en kronisk sjukdom som uppstår när kroppen inte producerar tillräckligt med insulin eller när insulinet inte fungerar effektivt. Insulin är ett hormon som sänker blodsockernivån. Minskad insulinkänslighet innebär att kroppen inte använder insulinet effektivt, vilket leder till höga blodsockernivåer. Det gemensamma för personer med diabetes är att deras blod innehåller mycket socker (glukos). Höga blodsockernivåer kan skada kroppens organ, blodkärl och nerver.

Varför fick jag typ 2 diabetes?

Risken för sjukdomen ökar med minskad fysisk aktivitet och fetma. Idag kan vi få mat när vi vill och rör oss inte lika mycket som tidigare. Dessa förhållanden bidrar till utvecklingen av diabetes.

Varför är fysisk aktivitet viktig om du har typ 2 diabetes?

Fysisk aktivitet sänker blodsockernivån, förbättrar blodfetterna och sänker blodtrycket. Det är bäst att vara fysiskt aktiv minst en halvtimme om dagen. Promenera eller hitta en annan aktivitet du tycker om.

Vilka komplikationer kan jag få av diabetes?

Om blodsockernivån är för hög under en längre tid kan du få förändringar i blodkärlen, njurarna, ögonen och fötterna. Du kan också få förändringar i nervfunktionen. I värsta fall kan dessa förändringar leda till hjärt-kärlsjukdomar som hjärtinfarkt och stroke, nedsatt njurfunktion, synproblem eller sår på fötterna som tar lång tid att läka. Därför är det viktigt att regelbundet besöka din läkare eller diabetessköterska för att följa upp sjukdomen.

Några användbara tips

- Blodsockernivån hos en frisk person ligger mellan 4 och 7 mmol/l under dagen.
- Faktorer som påverkar blodsockernivån inkluderar fysisk aktivitet, kost, sömn och stress.
- Du har rätt till gratis hjälpmedel för att mäta blodsockernivån hemma.

Vid besök hos din diabetessköterska eller läkare bör du diskutera följande:

- Hur kan jag mäta blodsockernivån hemma?
- Vilken blodsockernivå är lämplig för mig?
- Vad kan jag göra för att säkerställa att blodsockernivån är lämplig?

Vilken hjälp finns tillgänglig?

- Typ 2 diabetes följs vanligtvis upp av primärvården på vårdcentralen. Du träffar en läkare minst en gång om året och en diabetessköterska vid behov. Dietist och fotvårdsspecialist finns tillgängliga vid behov.
- När du har diabetes behöver du veta mycket om sjukdomen. Diabetessköterskan på vårdcentralen hjälper dig med detta.
- Alla nydiagnostiserade med typ 2 diabetes remitteras för ögonbottenfotografering, oavsett om de har synproblem eller inte.
- Fotundersökning görs och därefter kontrolleras blodcirkulation och nervfunktion. Du får också råd om hur du ska ta hand om dina fötter.
- Du får hjälp att sluta röka eller använda snus om du vill.

Vad ska jag äta?

Blodsockernivån påverkas av flera faktorer, inklusive vad du äter. Det är lättare att hålla en jämn blodsockernivå om du inte äter för mycket åt gången och sprider ut måltiderna över dagen.

Du bör äta:

- Mycket grönsaker, baljväxter och linser.
- Fukt och bär dagligen, men begränsa dig till 1-3 frukter.
- Fullkornsbröd.
- Begränsade mängder potatis, ris och pasta. Det är bäst om ris och pasta är fullkornsprodukter.
- Fisk, antingen som pålägg eller som måltid.

Vatten är det bästa för att släcka törsten, men du kan också dricka andra sockerfria drycker och drycker sötade med artificiella sötningsmedel (kaffe, te och lightdrycker).

Film om symptom



Typ 2 diabetes utvecklas ofta långsamt, och många märker inte av sjukdomen på flera år. Symtomen kan vara diffusa och förväxlas lätt med andra besvär, vilket gör att typ 2 diabetes ibland upptäcks först vid en hälsokontroll eller när komplikationer redan har börjat uppstå.

Vanliga symptom

Även om symptomen kan vara milda finns några tecken att vara uppmärksam på:

- **Ökad törst**
Du kan känna dig mer törstig än vanligt, särskilt under kvällar och nätter.
- **Täta urintömningar**
Förhöjt blodsocker gör att njurarna utsöndrar mer vätska, vilket leder till ökad urinmängd.
- **Ökad trötthet**
Kroppens celler får svårare att ta upp socker ur blodet, vilket kan ge en ihållande energibrist och trötthet.
- **Nedsatt allmäntillstånd och nedstämdhet**
Vissa upplever orkeslöshet, koncentrationssvårigheter eller nedstämdhet utan tydlig förklaring.
- **Klåda, särskilt i underlivsområdet**
Kan bero på svampinfektioner som är vanligare vid högt blodsocker.
- **Långsam sårhäkning**
Små sår, särskilt på fötter och underben, kan ta längre tid att läka.
- **Viktminskning (mer ovanligt vid typ 2)**
Kan förekomma om blodsockret är kraftigt förhöjt under lång tid.

Symtom som ofta förbises

Många med typ 2 diabetes kopplar inte sina besvär till sjukdomen. Till exempel kan:

- trötthet,
- energibrist,
- återkommande infektioner,
- eller försämrat välbefinnande

misstas för stress, ålder eller andra livssituationsfaktorer.



2. Kost

Skriftlig information om kostråd



Mat och typ 2 diabetes – enkel information för dig

Att äta bra mat är en viktig del av att må bra när man har typ 2 diabetes. Genom att göra små förändringar i vad du äter kan du hjälpa kroppen att hålla blodsockret på en lagom nivå och må bättre i vardagen.

Mat som kan höja blodsockret

Viss mat gör att blodsockret stiger snabbare. Det gäller framför allt mat som innehåller mycket kolhydrater, till exempel:

- bröd och bakverk
- ris och pasta
- potatis
- frukt
- söta drycker och godis

Mat med så kallade snabba kolhydrater, som vitt bröd, kakor och läsk, gör att blodsockret höjs snabbt.

Mat som hjälper till att hålla blodsockret stabilt

Det finns mycket mat som hjälper kroppen att hålla blodsockret jämnare. Bra val är:

- grönsaker
- fullkornsprodukter som fullkornspasta, bulgur och havre
- bönor, linser och kikärter
- nötter och frön
- fisk och magert kött
- olivolja och andra nyttiga fetter

Dessa livsmedel tas långsammare upp av kroppen och gör att blodsockret inte stiger lika snabbt.

När är det extra viktigt att tänka på maten?

Det är särskilt viktigt om du:

- har övervikt
- har högt blodtryck eller höga blodfetter
- har svårt att få ett bra blodsocker
- rör dig lite i vardagen
- har diabetes i släkten

Små förändringar kan göra stor skillnad för din hälsa.

Tips för att hålla blodsockret på en bra nivå

- Ät regelbundet, gärna 3 huvudmål och 1–2 mellanmål vid behov.
- Välj mycket grönsaker – fyll halva tallriken.
- Byt till fullkorn när du kan.
- Minska på socker och söta drycker.
- Välj hälsosamma fetter, t.ex. olivolja eller rapsolja.
- Försök röra på dig varje dag – även en promenad gör skillnad.

Film om livsmedel



Livsmedel

أطعمة ينصح بتناولها
الغذية لمرض السكري

Den här filmen går igenom kostråd och näringsämnen med fokus på livsmedel som är vanligt att använda i arabisk kultur och visar även dessa i livsmedelsaffär.

Kosthållning

Att alltid följa en balanserad kost utgör en god grund för att reglera blodsockernivåerna. Skillnaderna mellan individer kan vara stora, vilket innebär att det som passar en person inte nödvändigtvis passar en annan. En klinisk nutritionist kan hjälpa dig att lägga upp ett program för en allmänt balanserad kost, ett annat för speciella tillfällen och ett särskilt program för fastemånader.

När maten innehåller fibrer stiger blodsockret mer jämnt. Fibrer ökar också mättnadskänslan och reglerar tarmaktiviteten.

Kolhydrater påverkar blodsockret. Intag av stora mängder snabba kolhydrater – såsom de som finns i socker och frukt – leder till en snabb ökning av blodsockernivån. Även långsamma

kolhydrater, som de i bröd, bakverk, ris och potatis, höjer blodsockret, men i en långsammare takt.

För att dämpa denna blodsockerhöjning bör man äta fiberrika livsmedel såsom fullkornsprodukter, grönsaker och baljväxter som en del av kosten.

Fett är nödvändigt för kroppen, men mättade animaliska fetter som finns i kött och mejeriprodukter ökar kolesterol- och triglyceridnivåerna. Därför bör man begränsa dessa livsmedel. Välj istället omättade vegetabiliska fetter som finns i vegetabiliska oljor och margarin. Olivolja och sesamolja är mycket nyttiga.

För att kunna reglera blodsockret på ett bra sätt bör man äta mellan fyra och sex varierade måltider per dag. Att äta enligt tallriksmodellen säkerställer att man får i sig de nödvändiga näringsämnena och skapar balans mellan olika livsmedel som påverkar blodsockernivån.

Film om Ramadan شهر رمضان



Att fasta kan orsaka allvarlig skada på din hälsa om du har diabetes. När du har en sjukdom som kan förvärras av fastan, ska du inte fasta. Det kan vara möjligt att fasta om du har diabetes, men det kräver extra ansträngning och god planering. Därför bör du prata med din läkare för att undvika hälsoproblem under Ramadan.

Du bör följa vissa råd om du väljer att fasta och har diabetes, och detta ska alltid ske i samråd med din läkare. Du kan mäta blodsockernivåerna och blodtrycket regelbundet – detta bryter inte fastan.

Överdriv inte med maten vid iftar, vid solnedgången. Om blodsockret sjunker till en låg nivå ska du avbryta fastan direkt och börja behandla lågt blodsocker. Drink drycker som innehåller socker, eller ta tre till fem sockerbitar, eller ät sött godis.

Blodsockret bör ligga mellan. Du kan diskutera blodtrycket med din läkare om du funderar på att fasta. Om du har andra kroniska sjukdomar bör du också rådgöra med läkare innan du fastar. Besök även vårdcentralen där du hittar mer information och hälsoråd.



3. Fysisk aktivitet

Skriftlig information om fysisk aktivitet



Fakta om typ 2
diabetes
حقائق عن مرض السكري
من النوع 2

Vad menas med fysisk aktivitet?

Fysisk aktivitet innebär all form av rörelse och ansträngning som ökar energiförbrukningen i kroppen. Det kan vara allt från promenader och hushållsarbete till sport och träning. När musklerna arbetar använder de mer glukos (socker), vilket gör att blodsockernivån i kroppen sjunker. Därför är regelbunden fysisk aktivitet en viktig del av behandlingen av typ 2 diabetes. Träningen kan också förbättra blodtrycket, blodfetterna och den allmänna hälsan.

Varför är fysisk aktivitet bra vid typ 2 diabetes?

Fysisk aktivitet gör kroppens celler mer känsliga för insulin och underlättar upptaget av socker från blodet. Det bidrar till att sänka blodsockret och minskar risken för komplikationer som hjärt- och kärlsjukdomar, stroke och njurproblem.

Dessutom förbättrar motion kroppens energibalans, stärker musklerna och kan bidra till viktminskning. Många upplever också att regelbunden träning förbättrar humöret, sömnen och livskvaliteten.

Vilken typ av motion behöver jag?

Du kan välja aktiviteter som passar dig och din vardag, såsom:

- Promenader
- Cykling
- Simning
- Lätt styrketräning
- Trädgårdsarbete
- Gymnastik
- Dans

Det viktigaste är att du rör på dig regelbundet. Du behöver inte träna hårt – även måttlig ansträngning har stor effekt. Om du är otränad bör du börja lugnt och gradvis öka tiden och intensiteten. Rådgör gärna med din läkare om vilken typ av motion som är mest lämplig för dig.

Tips för dig med typ 2 diabetes när du tränar

- Mät blodsockret före och efter aktivitet om du är osäker på hur kroppen reagerar.
- Ha alltid något sött nära till hands ifall blodsockret sjunker.
- Drink ordentligt med vatten.
- Undvik att träna om du har mycket högt eller mycket lågt blodsocker.
- Om du använder insulin eller tabletter som kan ge lågt blodsocker, bör du rådgöra med din vårdgivare om eventuella justeringar.

Kan fysisk aktivitet vara farlig för mig?

I allmänhet är fysisk aktivitet mycket nyttig och säker. Men om du har andra sjukdomar, till exempel hjärtproblem eller nervskador, bör du diskutera med din läkare vilken typ av träning som passar dig bäst.

Ljudfilm om fysisk träning



Fysisk träning
التمارين الرياضية

I ljudfilmen betonas vikten av att personer som i vanliga fall inte ägnar sig åt någon specifik fysisk aktivitet bör börja med att utföra måttlig fysisk aktivitet, till exempel en rask promenad, i ungefär trettio minuter varje dag. Denna nivå av aktivitet fungerar som en lättillgänglig och effektiv startpunkt för att komma igång med rörelse, särskilt för den som inte är van vid regelbunden träning. Att etablera en sådan daglig rutin är betydelsefullt eftersom kontinuerlig fysisk aktivitet har en direkt och påtaglig effekt på kroppens förmåga att reglera blodsockernivåerna.

Fysisk aktivitet påverkar kroppen på flera positiva sätt. Den förbättrar insulinkänsligheten, vilket innebär att kroppen lättare kan ta upp glukos från blodet och därmed stabilisera blodsockret. För många kan detta leda till bättre kontroll av diabetes eller minskad risk att utveckla sjukdomen. Regelbunden motion bidrar också till att sänka kroppsvikten och minska mängden visceralt fett, vilket är en viktig faktor för att motverka metabola sjukdomar. Dessutom har fysisk aktivitet en gynnsam effekt på blodfetterna genom att höja nivåerna av det goda HDL-kolesterolet och sänka det skadliga LDL-kolesterolet. Även blodtrycket påverkas i positiv riktning, vilket minskar belastningen på hjärta och kärl.

Utöver dessa effekter visar forskning att fysisk aktivitet stärker både muskler och skelett, förbättrar ledernas rörlighet och minskar risken för fall och skador. Den bidrar också till ett bättre psykiskt välbefinnande genom att minska stress, förbättra sömnen och öka energinivåerna i vardagen. Sammantaget gör detta fysisk aktivitet till en central del av ett hälsosamt liv, oavsett ålder eller utgångsläge.

Kom ihåg att det alltid är klokt att prata med din läkare innan du påbörjar en ny träningsrutin. Läkaren kan hjälpa dig att bedöma vilken typ och mängd aktivitet som är mest lämplig utifrån dina individuella förutsättningar, särskilt om du har andra sjukdomar eller medicinska behandlingar att ta hänsyn till.



Övrig egenvård
الرعاية الذاتية

4. Övrig egenvård

Att resa med typ 2 diabetes



Att resa med typ 2
diabetes

السفر ومريض السكري من
النوع 2

När du reser och har diabetes bör du ta med dig dubbelt så mycket insulin och läkemedel som du tror att du kommer att behöva. Se till att allt ligger i handbagaget, så att medicinerna inte utsätts för kyla eller försvinner om bagaget tappas bort.

Insulin tål inte direkt solljus, så var noga med att skydda det väl, särskilt om du är på stranden. Ta med dig ett läkarintyg – gärna på engelska – som intygar att du äger medicinerna och utrustningen. Det är också klokt att någon av dina reskamrater vet att du har diabetes och vad de ska göra om du får lågt blodsocker.

Blodsockret under resor

När vi reser lever vi oftast på ett sätt som skiljer sig från vardagen hemma:

Vädret är oftast varmare, man rör sig mer eller mindre än vanligt, man äter annorlunda, man dricker ofta mer alkohol och de dagliga rutinerna förändras. Därför bör du övervaka ditt blodsocker extra noggrant. Tänk också på att insulinets effekt kan bli starkare i varmt klimat. Ha med dig **ID-kort** som visar att du har diabetes, liksom en giltig reseförsäkring och det europeiska sjukförsäkringskortet (EU-kortet).

Undvik tobak



Undvik rökning
التبغ أو التدخين
الإقلاع عن التدخين

Varför är rökning farlig för hälsan?

Att använda tobak är skadligt för hälsan. Om du dessutom har diabetes blir konsekvenserna av rökning mycket större. Rökning gör kroppen mer insulinresistent, vilket betyder att kroppen behöver mer insulin för att hålla blodsockret på en normal nivå. Om du har typ 1-diabetes och röker, har du troligen ett högre HbA1c (långtidssocker). Om du slutar röka blir din insulinkänslighet normal igen redan efter åtta veckor.

Även hos rökare som inte har diabetes tvingas bukspottkörteln att producera mer insulin för att hålla blodsockret normalt. Detta kan öka risken för att utveckla typ 2 diabetes.

Den största orsaken till insulinresistens tros vara nikotin, men även andra ämnen i tobaksrök påverkar.

Tobak innehåller mer än 4 000 olika kemikalier, varav 50–60 är cancerframkallande.

Dessa ämnen är särskilt skadliga när det gäller cancer och åderförkalkning (förträngning av blodkärl).

Komplikationer och sjukdomar

Risken att drabbas av diabetesrelaterad njursjukdom är betydligt större hos rökare med diabetes, och sjukdomen utvecklas dessutom snabbare.

Om du redan har tidiga tecken på njursjukdom (t.ex. albumin i urinen) är det extra viktigt att sluta röka.

När det gäller åderförkalkning, som kan leda till kärlkramp, stroke och försämrat blodflöde till benen ("rökarben"), råder ingen tvekan:

Rökning ökar risken betydligt.

Rökning fördubblar risken för hjärtinfarkt och ökar dödligheten med mer än 50 %.

Andra risker är alla typer av cancer och lungsjukdomar.

Om du slutar röka minskar din sjukdomsrisk, men det tar flera år innan risken når samma nivå som hos personer som aldrig rökt.

Beroendet orsakas av nikotin, vilket gör det svårt att sluta röka. För vissa är beroendet så starkt att de behöver medicinsk hjälp för att lyckas.

Nikotinprodukter

Dessa lindrar fysiska abstinensbesvär, vilket gör det lättare att bryta vanan.

Nikotin kan tas via: nikotinplåster, inhalator, tuggummi, sugtabletter, tabletter under Tungan.

Dessa produkter kan köpas receptfritt på apoteket.

Blodsockermätning



Blodsockermätning

قياس مستوى السكر في الدم

Att kontrollera blodsockret

Att regelbundet mäta blodsockernivån (även kallat egenmätning) kan hjälpa dig att hantera din diabetes. Diabetesvårdsteamet kan ge dig råd och vägledning om hur du ska övervaka ditt blodsocker.

Regelbunden övervakning hjälper dig att se hur mat, motion, mediciner och sjukdom påverkar ditt blodsocker. Det kan också hjälpa dig att upptäcka mönster eller förändringar som du bör diskutera med din läkare eller diabetessköterska.

Varför mäta blodsockret?

Blodsockermätning hjälper dig att:

- Veta direkt om dina nivåer ligger inom målområdet.
- Se om din diabetesmedicin hjälper dig att nå målvärdena.
- Förstå hur fysisk aktivitet, mat, stress, resor och sjukdom påverkar blodsockret.
- Upptäcka mönster vid olika tidpunkter på dagen.

- Identifiera och snabbt behandla lågt blodsocker (hypoglykemi) om du använder insulin eller andra blodsockersänkande läkemedel.
- Känna dig tryggare i hanteringen av din diabetes.
- Veta när du behöver kontakta vården för att justera mediciner eller få rådgivning kring kost och motion.
- Diabetesvårdsteamet kan:
- Hjälpa dig att välja en blodsockermätare som passar dig.
- Visa dig hur du mäter blodsockret.
- Hjälpa dig att avgöra hur ofta du behöver mäta.
- Lära dig tolka resultaten.

Hur mäter man blodsockret?

För att kontrollera ditt blodsocker behöver du:

- En blodsockermätare
- En stickpenna med lancetter
- Teststickor för blodsocker

Det finns många olika mätare. Din läkare eller diabetessköterska kan hjälpa dig att välja och använda en som passar dina behov.

Du kan också använda:

- CGM (kontinuerlig glukosmätning)
- Flash Glucose Monitoring (FGM)

Mål för blodsocker

- Din vårdgivare hjälper dig att sätta individuella mål baserat på:
- Ålder, hur länge du haft diabetes, medicinering samt andra hälsotillstånd

Allmänna riktlinjer (ej individuella mål):

• Typ av diabetes	• Fastande / före måltid	• Två timmar efter måltid
• Typ 2 diabetes	• 4–7 mmol/L	• 5–10 mmol/L

När ska man mäta blodsockret?

- Din läkare hjälper dig att bestämma hur ofta du ska mäta, men vanliga tidpunkter är:
- Före frukost (fastande)
- Före lunch eller middag
- Två timmar efter måltid
- Innan sänggåendet
- Före bilkörning eller fysisk aktivitet
- Du kan behöva mäta oftare om du:
- Är sjuk eller stressad
- Rör dig mer eller mindre än vanligt
- Har frekventa hypoglykemier
- Har förändringar i vardagen (resa, ny rutin)
- Ändrar medicin eller insulin
- Äter annorlunda
- Har nattliga svettningar eller morgonhuvudvärk
- Har återkommande höga värden
- Är gravid
- Ska opereras eller återhämtar dig
- Börjar med nya läkemedel (t.ex. steroider)

Hypoglykemi (lågt blodsocker)

Du löper större risk för hypoglykemi om du:

- Använder insulin
- Använder vissa diabetesmediciner
- Hypoglykemi = blodsocker **under 4 mmol/L**.
Ibland kan symtom uppstå även vid högre nivåer, särskilt hos:
- Barn
- Äldre
- Personer som länge haft höga blodsockernivåer

Hyperglykemi (högt blodsocker)

- Ibland kan blodsockret vara högt utan tydlig orsak.
- Om du har typ 1-diabetes och högt blodsocker, särskilt vid sjukdom, bör du kontrollera **ketoner** i blod eller urin.
- Höga nivåer under lång tid ökar risken för komplikationer.
- Kontakta vården om du regelbundet har höga värden.

Vad påverkar blodsockret?

Blodsockret kan stiga eller sjunka av flera orsaker, t.ex.:

- Mat (tidpunkt, typ och mängd kolhydrater)
- Fysisk aktivitet
- Diabetesmediciner
- Stress eller starka känslor
- Hormonella förändringar
- Sjukdom eller infektion
- Alkohol
- Läkemedel (t.ex. steroider)
- Fel vid blodsockermätningen

Om ditt mätvärde inte verkar stämma

- Kontrollera:
- Har du tvättat och torkat händerna ordentligt?
- Har teststickorna gått ut?
- Är stickorna rätt sort för mätaren?
- Var blodprovet tillräckligt?
- Satt stickan rätt i mätaren?
- Har stickorna påverkats av värme, kyla eller ljus?
- Är mätaren ren?
- Är mätaren för varm eller för kall?

- Är batteriet svagt?

Vad är HbA1c?

- HbA1c är ett blodprov som visar ditt **genomsnittliga blodsocker under 10–12 veckor**.
- Rekommendation: mäts **var 3–12 månad**. Målet för de flesta är:
 $\leq 53 \text{ mmol/mol}$ ($\approx 7 \%$)
Din läkare ger dig individuellt mål.

Fotvård



Fotvård
العناية بالقدمين

Diabetes och att ta hand om dina fötter

Om du har diabetes är du i riskzonen för fotproblem. Högt blodsocker, högt blodtryck och höga blodfetter kan påverka blodcirkulationen och nervfunktionen i fötterna. Detta kan leda till sår, blåsor och infektioner som läker långsamt. I värsta fall kan dessa komplikationer leda till amputation.

Hur undersöker jag mina fötter?

- Ta av skor och strumpor.
- Kontrollera om fötterna känns varma eller kalla.
- Leta efter förändringar i hudfärg, form, sprickor, blåsor eller hård hud.
- Kontrollera mellan tårna.

- Se till att naglarna inte är för långa eller skär in i huden. Om du har svårt att se undersidan av fötterna, använd en spegel eller be en anhörig om hjälp.

Årlig fotundersökning: Minst en gång per år ska dina fötter undersökas av vårdpersonal, t.ex. diabetessköterska eller fotterapeut. De kontrollerar blodcirkulation, känsel och skor.

Tecken på allvarliga fotproblem

Kontakta vården om du märker:

- Domningar, stickningar eller brännande smärta.
- Förlust av känsel.
- Svullnad i fötterna.
- Sår eller blåsor som inte läker.
- Förändringar i hudfärg eller temperatur.
- Dålig lukt från öppna sår.

Hur minskar jag risken för fotproblem?

Här är viktiga steg för att minska risken för fotproblem om du har diabetes:

1 Om du röker, be om hjälp att sluta. Rökning gör det svårare för blodet att cirkulera till dina fötter.

2 Kontrollera blodsocker, kolesterol och blodtryck. Att nå dina mål betyder att nerver och blodkärl i dina fötter är mindre benägna att skadas.

3 Undersök dina fötter varje dag. Det hjälper dig att snabbt och enkelt upptäcka förändringar.

4 Återfukta dina fötter varje dag. Det förhindrar att huden blir torr, spricker och blir infekterad. Använd en oparfymerad kräm, men inte mellan tårna.

5 Följ en hälsosam och balanserad kost och håll dig aktiv. Ditt vårdteam kan ge råd om hur du äter rätt och är aktiv, särskilt om du har haft fotproblem eller ett aktivt sår.

6 Klipp dina naglar rakt, inte snett. Använd en nagelfil i hörnen. Använd inte vassa verktyg som nagelsax för att rensa naglarna. Be om hjälp från vårdteamet om du har svårt att klippa naglarna.

7 Se till att dina skor passar. Om skor eller strumpor är för trånga eller för lösa kan det orsaka skador och blåsor. Blåsor är farliga om du har diabetes och kan snabbt bli allvarliga.

8 Använd inte rakblad eller plåster för att ta bort förhårdnader. Det kan skada huden. Be ditt vårdteam om hjälp om du behöver behandling av förhårdnader.

9 Få råd från experter. Låt en fotterapeut eller vårdpersonal undersöka dina fötter minst en gång per år för att se om du riskerar problem.

10 Ha viktiga telefonnummer nära till hands. Vet vem du ska kontakta och vad du ska göra, t.ex. din läkare, fotterapeut eller journummer om du får problem med fötterna.

Kom ihåg: Ignorera aldrig ett fotproblem. Snabb behandling minskar risken för allvarliga komplikationer.

All information på webbsidan är länkad till evidensbaserade webbsidor.

Referenser:

SE Svenska Diabetesförbundet

Svenska Diabetesförbundet

Officiell webbplats: <https://www.diabetes.se/> [[diabetes.se](#)]

NO Norska Diabetesförbundet

Norsk Diabetesforbund (Diabetesforbundet)

Officiell webbplats: <https://www.diabetes.no/> [[diabetes.no](#)]

GB Storbritannien (UK)

Diabetes UK

Officiell webbplats: <https://www.diabetes.org.uk/> [[diabetes.org.uk](#)]

AU Australien

Diabetes Australia

Officiell webbplats: <https://www.diabetesaustralia.com.au/> [[diabetesau...lia.com.au](#)]