



Region Dalarnas uppgift är att göra Dalarna till en ännu bättre plats att leva på. Vi ansvarar för hälso- och sjukvård, tandvård, kollektivtrafik, hjälpmedel, folkhögskolor och arbetar med folkbildning, forskning, folkhälsa och kultur. Vi arbetar också med utvecklingsfrågor inom infrastruktur, näringsliv, arbetsmarknad och miljö.

Tillsammans arbetar vi för ett hälsosamt Dalarna!



Region Dalarna
Box 712
791 29 Falun
Vasagatan 27, Falun

www.regiondalarna.se



Till dig som fått diabetes

Dalarnas diabetesråd
2019-09



Diabetes är en folksjukdom

I Sverige har drygt 5 procent av befolkningen (500 000 personer) diabetes. Av dessa har ungefär 85 procent typ 2-diabetes som i grunden är en ärftlig sjukdom.

Diabetes typ 1 debuterar oftast under barn och ungdomsåren men även vuxna i alla åldrar kan få sjukdomen. Vid typ 1-diabetes har man brist på hormonet insulin.

Diabetes typ 2 kommer oftast senare i livet och är vanligtvis förenat med övervikt. Från början har man normala insulinnivåer men insulinet har dålig effekt, så kallad "insulinresistens". Efter en tids sjukdom får man även en brist på insulin.

Den gemensamma nämnaren vid diabetes är att sockerhalten i blodet är för hög. Behandlingen för diabetes typ 2 består av bra kosthållning, fysisk aktivitet, snus/rökstopp och ofta läkemedelsbehandling. Därför är det viktigt att du redan nu börjar tänka på vad du äter och hur mycket du rör på dig. Anledningen till att du ska göra det är att höga blodsockernivåer på sikt kan ge skador på bland annat njurar och ögon. Rökning ökar risken för dessa skador ytterligare.

Du kommer att erbjudas regelbunden uppföljning av diabetessjuksköterska och läkare. Det kan även bli aktuellt med besök hos dietist, foterapeut och sjukgymnast.

Kom ihåg att det viktigaste, och själva grunden i din behandling, är det du kan påverka själv!

- **bra kost**
- **fysisk aktivitet**
- **snus och rökstopp**

Dalarnas diabetesråd

Innehållet granskat av: Marie-Kristine Lindfors dietist, Stina Ehrling diabetessjuksköterska och Gunnar Svärd distriktsläkare

Enkla kostråd

Du kommer så småningom att få mer detaljerade kostråd av en diabetessjuksköterska eller dietist. Här följer några generella råd att börja med.

Ät så regelbundet du kan

Frukost, lunch, middag och 1-3 mellanmål är en bra måltidsordning för de flesta. Frukt är exempel på ett bra mellanmål.



Lägg inte på mer på tallriken utan begränsa den lagade maten till en portion. Välj den mat du är van med och fördela enligt tallriksmodellen.

Undvik produkter med mycket socker:

- söt dryck (inklusive juice)
- godis
- glass
- kaffebröd
- sötad kräm/soppa

En liten mängd socker i samband med måltid går bra, till exempel en matsked lingonsylt/äppelmos.

Dryck

Vatten är en utmärkt törstsläckare. Ett glas mjölk till maten går bra, men begränsa intaget till ½ liter per dag. Kom ihåg att fil/yoghurt också ska rymmas i den mängden. Light-drycker sötade med aspartam eller annat sötningsmedel höjer inte blodsockret.

Grönt nyckelhål

Välj gärna nyckelhålmärkta produkter när du handlar t.ex bröd, flingor chark- och mejeriprodukter. Symbolen står för mindre och/eller nyttigare fett, mindre socker, mindre salt samt mer kostfiber och fullkorn.



Läs mer

Vårdguidens e-tjänster
1177.se

Folkhälsoguiden Region
Stockholm
folkhalsoguiden.se

Livsmedelsverket
slv.se

Svenska Diabetesförbundet
diabetes.se

Sluta-röka-linjen
slutarokalinjen.se

Samtal om hälsa
regiondalarna.se/samtalomhalsa