

6 åtgärder för att leva bättre med din typ 2-diabetes

Det finns mycket du kan göra för att leva bättre trots din typ 2-diabetes. Här berättar vi om 6 åtgärder som du kan vidta under en dag. Undrar du över något som gäller typ 2-diabetes? Tveka inte, utan tala med din vårdkontakt. #AtTheHeartOfDiabetes

UNDERSÖK DINA FÖTTER DAGLIGEN

Nervskada (neuropati) kan minska förmågan att känna smärta, värme och kyla. För personer med typ 2-diabetes kan nedsatt känsel i fötterna göra att man inte upptäcker skavsår, skärsår och andra skador.¹ Därför rekommenderas att fötterna kontrolleras regelbundet.² Känner du dig osäker på vad du ser och hur du bör sköta dina fötter? Tveka inte, utan tala med din vårdkontakt.



Tips: Gör undersökningen av dina fötter till en daglig rutin genom att utföra den när du sätter på dig strumporna.

BRA MAT OCH SUNDA MATVANOR

Med hjälp av bra matvanor kan du påverka din diabetes. Bra mat och sunda vanor gör att du mår bättre. Det kan även bidra till bättre blodsockervärde, bättre blodfetter och att du går ner i vikt.



Tips: Ladda ner en app som hjälper dig att hålla koll på din kost och motion.

MINSKA PÅ SPÄNNINGARNA MED EN AVSTRESSANDE PROMENAD

Stresshormonet kortisol gör kroppen mindre känslig för insulin. Därför är det viktigt att om möjligt undvika stressiga situationer.⁴ Det är inte alltid så lätt, men det finns saker du kan göra. Om du till exempel känner dig stressad hemma eller på jobbet kan du ta en avstressande promenad. På så sätt lättar du på spänningen en stund, vilket gör att du kan hantera situationen bättre och fatta mer genomtänkta beslut.⁵



Tips: En avstressande promenad kan vara ett tillfälle att umgås. Be en kollega att följa med.

TRÄNA FÖR ATT SÄNKA BLODSOCKERNIVÅN OCH ÖKA INSULINKÄNSLIGHETEN

För personer med typ 2-diabetes är det särskilt viktigt att träna regelbundet. Med träning menar vi promenader, cykling eller sporter som fotboll och löpning. Förutom att träning underlättar viktnedgång så sänker det blodsocker och ökar insulinkänsligheten.⁶



Tips: Ta med en sockerfri dryck, helst vatten, så att du inte blir uttröttad och uttorkad.

ÖKA DIN KUNSKAP OM EVENTUELLA KOMPLIKATIONER TILL TYP 2-DIABETES

Det finns flera komplikationer som personer med typ 2-diabetes bör känna till. Du vet kanske att personer med typ 2-diabetes kan drabbas av ögonkomplikationer och högt blodtryck.⁷ Men vet du om att risken för hjärtinfarkt och stroke är förhöjd?⁸ Vi föreslår att du läser om komplikationerna och talar med din vårdkontakt om du undrar över något.



Tips: Försök att hitta pålitliga källor med medicinsk information. Exempel: Diabetesförbundets hemsida.

LÄGG BORT TELEFONEN

Det finns några saker du kan göra för att förbättra din nattsömn. Börja ikväll! Exempel: undvik starkt ljus innan du lägger dig. Se till att sovrummet är mörkt och låt mobilen, TVn och datorn vara en stund innan du går och lägger dig. Starkt ljus kan göra så att kroppen inte kan tillgodogöra sig insulin, vilket gör det särskilt olämpligt för personer med typ 2-diabetes att använda sin telefon i sängen.⁹



Tips: Läs en bok!



Är du redo att börja förbättra ditt liv?

Tveka inte, utan tala med din vårdkontakt om du undrar över något.

#AtTheHeartOfDiabetes

Sources:

- (1) American Diabetes Association. (n.d.-a). Foot Complications. Retrieved March 8, 2019, from <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/foot-complications/>
- (2) American Diabetes Association. (n.d.-d). Foot Care. Retrieved March 13, 2019, from <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/foot-complications/foot-care.html>
- (3) Global Diabetes Community. (n.d.). Carbohydrates - Which Foods Contain Carbs & Effect on Blood Glucose Levels. Retrieved March 6, 2019, from <https://www.diabetes.co.uk/nutrition/carbohydrates-and-diabetes.html>
- (4) Diabetes UK. (z.d.-e). Diabetes and Stress. Retrieved April 2, 2019, from <https://www.diabetes.co.uk/diabetes-distress.html>
- (5) Sanders Polin, B. (n.d.-b). Reduce Stress to Help Your Diabetes. Retrieved March 9, 2019, from <https://www.ontrackdiabetes.com/live-well/stress-management/reduce-stress-help-your-diabetes>
- (6) Leontis RN, ANP-C, L. M. (z.d.). Type 2 Diabetes and Exercise. Retrieved on April 2, 2019, from <https://www.endocrineweb.com/conditions/type-2-diabetes/type-2-diabetes-exercise>
- (7) American Diabetes Association. (n.d.-b). Complications. Retrieved March 9, 2019, from <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/>
- (8) American Diabetes Association. (n.d.-d). Heart Disease. Retrieved March 13, 2019, from <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/heart-disease/>
- (9) W. Orenstein, B. E. T. H. (2016, August 3). 9 Ways to Sleep Better With Type 2 Diabetes | Everyday Health. Retrieved March 4, 2019, from <https://www.everydayhealth.com/hs/type-2-diabetes-care/sleep-better/>