

## #AtTheHeartOfDiabetes

### Fakta, symtom och livsstilstips

Det här faktabladet innehåller information om typ 2-diabetes med fokus på fakta och symtom. Vill du veta mer om ämnet eller få användbara livsstilsråd? Klicka på knapparna "Läs mer"!



#### FAKTA: 400 MILJONER

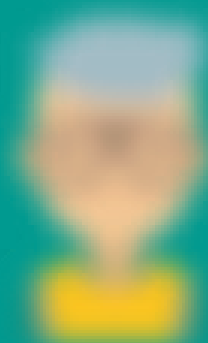
År 2015 hade över 400 miljoner människor världen över diabetes.<sup>1</sup> År 2030 förväntas antalet patienter med diabetes vara 438 miljoner.<sup>2</sup>

Läs mer

#### FAKTA: DIMSYN

Höga blodsockernivåer leder till att vätska dras ut ur kroppens vävnader, även från ögonens linser. Det påverkar ögats förmåga att fokusera.<sup>3</sup>

Läs mer



#### TIPS: MOTIONERA FÖR ATT FÅ KONTROLL PÅ BLODSOCKERNIVÅN OCH ÖKA INSULINKÄNSLIGHETEN

För personer med typ 2-diabetes är det extra viktigt att motionera regelbundet, till exempel genom att promenera, cykla eller utöva sporter som fotboll eller löpning. Förutom att det stimulerar viktminskning så hjälper det dig att få kontroll på blodsockernivån och att kroppen svarar bättre på det kroppsegna insulinet.<sup>4</sup>

Läs mer

#### TIPS: ÄT MER GRÖNSAKER

Personer med typ 2-diabetes rekommenderas att välja grönsaker med högt fiberinnehåll. Till exempel morötter (när man äter dem råa) medför förbättrad glukoskontroll och lägre risk för viktuppgång.<sup>5</sup>

Läs mer



**Delta i vår konversation på Facebook**  
#AtTheHeartOfDiabetes

Källor:

- (1) Santos-Longhurst, A. (2017, 27 februari). Type 2 Diabetes Statistics and Facts. Tillgänglig via <https://www.healthline.com/health/type-2-diabetes/statistics>. Besökt 7 februari 2019.  
 (2) Diabetes UK. (mars 2010). Diabetes in the UK 2010: Key statistics on diabetes. Tillgänglig via [https://www.diabetes.org.uk/resources-s3/2017-11/diabetes\\_in\\_the\\_uk\\_2010.pdf](https://www.diabetes.org.uk/resources-s3/2017-11/diabetes_in_the_uk_2010.pdf). Besökt 7 februari 2019.  
 (3) Mayo Clinic. (2016b, 21 april). Diabetes symptoms: When diabetes symptoms are a concern. Tillgänglig via <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-symptoms/art-20044248>. A. Besökt 7 februari 2019.  
 (4) Leontis RN, ANP-C, L. M. (z.d.). Type 2 Diabetes and Exercise. Tillgänglig via <https://www.endocrineweb.com/conditions/type-2-diabetes/type-2-diabetes-exercise>. Besökt 2 april 2019.  
 (5) Butler, RD, LD, N. (2017, 30 april). Best vegetables for type 2 diabetes. Tillgänglig via <https://www.medicalnewstoday.com/articles/317225.php>. Besökt 12 mars 2019.