

# Fem sätt för patienter med typ 2-diabetes att minska risken för kardiovaskulär sjukdom

Eftersom personer med typ 2-diabetes löper minst 50 % större risk att dö av kardiovaskulär sjukdom än personer som inte har typ 2-diabetes, är det mycket viktigt att veta hur man kan minimera riskerna.<sup>1</sup> I den här listan går vi igenom fem sätt som kan minska risken för kardiovaskulär sjukdom. Behöver du ytterligare råd om detta? Tveka inte, utan tala med din Vårdkontakt. #AtTheHeartOfDiabetes

## 1. Behåll en sund vikt



En av de främsta riskfaktorerna för kardiovaskulär sjukdom vid typ 2-diabetes är övervikt. Fetma har associerats med insulinresistens, dvs att kroppen inte svarar så bra på det kroppsegna insulinet. Man kan minska risken för kardiovaskulär sjukdom genom att gå ned i vikt. Viktminskning bidrar till att minska insulinivån och öka insulinkänsligheten. Därför är det mycket viktigt att hålla en hälsosam vikt.<sup>1</sup>

**Tips: Diskutera kardiovaskulär sjukdom med vårdpersonalen. De kan bedöma dina riskfaktorer i förhållande till kardiovaskulär sjukdom, bland annat övervikt.<sup>1</sup>**

## 2. Regelbunden motion

Ett sätt att hålla vikten är att motionera regelbundet. För personer med typ 2-diabetes är det extra viktigt att motionera, eftersom fysisk inaktivitet är en hög riskfaktor för kardiovaskulär sjukdom.<sup>1</sup> <sup>2</sup> Forskning visar att konditionsträning (t.ex. löpning eller simning) kombinerat med styrketräning (t.ex. armhävningar och knäböj) gynnar både blodsockerkontrollen och midjemåttet.<sup>2</sup>



**Tips: Motionera tillsammans! Det kan vara mycket motiverande att ha en träningskompis.**

## 3. Ät nyttigt



Förutom regelbunden motion och träning är det viktigt att äta nyttigt. Tillsammans bidrar dessa faktorer till en sund vikt. Att ändra sina matvanor kan bidra till att minska risken för kardiovaskulär sjukdom. Att äta nyttigt innebär i allmänhet att äta på regelbundna tider och äta frukt och grönt osv. Men var uppmärksam, om den som har typ 2-diabetes till exempel äter för mycket mättat fett. Det kan det leda till högre halter av skadligt LDL-kolesterol i blodet. Den här typen av kolesterol ökar risken för kardiovaskulär sjukdom eftersom fettavlagringar samlas inuti blodkärlen. Så försök att undvika mättat fett och välj istället mat som innehåller omättat fett.<sup>3</sup>

**Tips: Försök att äta mindre salt, eftersom salt är kopplat till högt blodtryck. Detta är en viktig riskfaktor för kardiovaskulär sjukdom.<sup>3</sup>**

## 4. Hantera stress och ilska

När kroppen producerar för mycket av stresshormonet kortisol kan blodtrycket höjas.<sup>4</sup> Eftersom högt blodtryck är en av de största riskfaktorerna för kardiovaskulära sjukdomar som kranskärslsjukdom och stroke<sup>5</sup> bör personer med typ 2-diabetes lära sig att hantera stress och ilska, till exempel genom att få tillräckligt med sömn, planera in avslappnande aktiviteter och välja sporter som de verkligen tycker om.<sup>6</sup>



**Tips: Är du stressad på jobbet? Gå ut på en avstressande promenad för att lätta på trycket.<sup>7</sup>**

## 5. Sluta röka



Rökning ökar förekomsten av kranskärslsjukdomar två- till trefaldigt och ökar risken för hjärtinfarkt och stroke. Därför rekommenderas patienter med typ 2-diabetes starkt att sluta röka för att minska risken för kardiovaskulär sjukdom.<sup>8</sup> Rökning är också förknippat med insulinresistens, dvs att kroppen inte svarar så bra på det kroppsegna insulinet. Det finns många saker man kan göra för att ge sig själv goda förutsättningar, till exempel prova nikotinersättningsbehandling och undvika alkohol och andra utlösande faktorer.<sup>9</sup>

**Tips: Berätta om din plan att sluta röka för närstående och vårdkontakt. De kan uppmuntra dig att fortsätta.**

**Vill du ha råd om hur du kan minska risken för att få kardiovaskulära sjukdomar?**

**Tveka inte, utan tala med din vårdkontakt.**

**#AtTheHeartOfDiabetes**

Källor:

1. American Heart Association. Cardiovascular Disease and Diabetes. Tillgänglig via [www.heart.org/en/health-topics/diabetes/why-diabetes-matters/cardiovascular-disease-diabetes](http://www.heart.org/en/health-topics/diabetes/why-diabetes-matters/cardiovascular-disease-diabetes). Besökt den 12 juli 2019.

2. Chudyk A, et al. Effects of Exercise on Cardiovascular Risk Factors in Type 2 Diabetes A meta-analysis. Diabetes Care. 2011;34(5):1228-1237.

3. Diabetes UK. Eating for diabetes and heart health. Tillgänglig via [www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/managing-other-medical-conditions/eating-for-diabetes-and-heart-health](http://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/managing-other-medical-conditions/eating-for-diabetes-and-heart-health). Besökt den 12 juli 2019.

4. Whitworth JA, et al. Cardiovascular Consequences of Cortisol Excess. Vasc Health Risk Manag. 2005;1(4):291-299.

5. Kjeldsen SE. Hypertension and cardiovascular risk: General aspects Pharmacol Res. 2018 Mar;129:9599.

6. The Global Diabetes Community. Diabetes and Stress. Tillgänglig via [www.diabetes.co.uk/diabetes-destress.html](http://www.diabetes.co.uk/diabetes-destress.html). Besökt den 12 juli 2019.

7. Sanders Polin, B. Reduce Stress to Help Your Diabetes. Tillgänglig via [www.ontrackdiabetes.com/live-well/stress-management/reduce-stress-help-your-diabetes](http://www.ontrackdiabetes.com/live-well/stress-management/reduce-stress-help-your-diabetes). Besökt den 12 juli 2019.

8. Chang SA. Smoking and Type 2 Diabetes Mellitus. Diabetes Metab J. 2012;36(6):399-403.

9. Web MD. Bildspel: 13 Best Quit-Smoking Tips Ever. Tillgänglig via [www.webmd.com/smoking-cessation/ss/slideshow-13-best-quit-smoking-tips-ever](http://www.webmd.com/smoking-cessation/ss/slideshow-13-best-quit-smoking-tips-ever). Besökt den 12 juli 2019.