

Påverka själv din hälsa vid

# Typ-2 diabetes

## Visste du att?

- Typ 2-diabetes är en kronisk sjukdom som innebär att kroppens förmåga att transportera glukos från blodet försämrats.
- Det finns en stark koppling till låg fysisk aktivitetsnivå, övervikt, stort midjemått, ålder och tobaksbruk för utveckling av sjukdomen.
- En vanlig komplikation till Diabetes typ 2 är åderförfattning i stora och små kärl. Vilket senare kan leda till hjärtinfarkt, stroke, fönstertittarsjukan och kallbrand.

## Påverka din sjukdom genom dina Levnadsvanor

Vid typ 2-diabetes är en livsstilsintervention innehållande fysisk aktivitet, hälsosamma matvanor och rökfrihet indicerad tillsammans med farmakologisk behandling.

Sträva efter hälsosamma matvanor för att få ner blodsockervärdet. Läs mer om kosten på 1177 eller på livsmedelsverket.

Rökning försämrar din cirkulation ytterligare och därför rekommenderas rökstopp.  
Fysisk aktivitet

- Regelbunden fysisk aktivitet sänker blodsockret både på kort och lång sikt.
- Ett träningstillfälle ökar skelettmuskulaturens glukosupptag i upp till 48 timmar.
- Korta stunder av fysisk aktivitet som bryter stillasittande kan sänka glukosnivåerna.
- Bäst effekt för glukoskontroll uppnås genom en kombination av konditionsfrämjande och muskelstärkande fysisk aktivitet.
- Effekten är jämförbar med många läkemedel som ges vid typ 2-diabetes.

## Hur vara fysiskt aktiv vid diabetes?

- Konditionsträna med måttlig intensitet, minst 150 minuter i veckan uppdelat på 3-7 pass eller hög intensitet, minst 75 minuter per vecka uppdelat på 3-5 pass.
- Muskelstärkande fysisk aktivitet. Rekommenderas 8-10 övningar, 8-12 repetitioner i minst ett set. 2-3 gånger i veckan.
- Det bör vara max två dagar mellan träningspassen för optimal glukosnivå.

Individer som inte kan uppnå rekommenderad dos bör vara så mycket fysiskt aktiva som tillståndet tillåter.

Vid glukosvärden  $<5\text{mmol/l}$  bör kolhydrater tillföras innan start av fysisk aktivitet och vid kraftigt förhöjt värde,  $>15\text{mmol/l}$  bör detta sänkas innan start av fysisk aktivitet.