

FRISKFAKTOR 1:

Kunskap är makt



5 FRISK-FAKTORER för typ 2-diabetes

Vad händer i kroppen vid typ 2-diabetes?

Låt oss ta en närmare titt på vad som händer i kroppen vid typ 2-diabetes för att bättre förstå mekanismer som ligger bakom sjukdomen. För ju mer du förstår om detta, desto större blir dina chanser att påverka din diabetes till det bättre, med hjälp av alla friskfaktorer i rätt kombination för just dig.

Celler behöver insulin för att ta upp kolhydrater (glukos) från maten. Vid brist på insulin, eller nedsatt känslighet för insulin (insulinresistens), kan kroppen inte tillgodogöra sig sockerarterna i maten. Vilket gör att sockerhalten stiger i blodet.

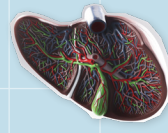
Orsakerna till högt blodsocker kan variera från person till person. Vilket betyder att olika personers kroppar agerar och påverkas olika vid typ 2-diabetes. Blodsockret kan även förändras med tiden då typ 2-diabetes är en progressiv sjukdom.



En försämrad insulinproduktion i bukspottskörteln.



En otillräcklig aptit-reglering, vilket bidrar till viktuppgång.



Ökad glukosproduktion, även när kroppen inte behöver det.



Ökad nedbrytning av fettmolekyler, vilket kan leda till ökad insulinresistans och en minskad insulinutsöndring.



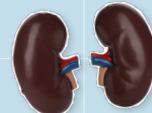
Minskad effekt av hormoner från tarmen, vilket minskar insulinutsöndringen och ökar glukagonutsöndringen. Tvärtemot vad kroppen behöver när blodsockret är högt.



Ökad produktion av glukagon, ett hormon som höjer blodsockernivån.



Minskat glukosupptag i musklerna.



Ökat återupptag av glukos, vilket hindrar socker ifrån att lämna kroppen via urinen.

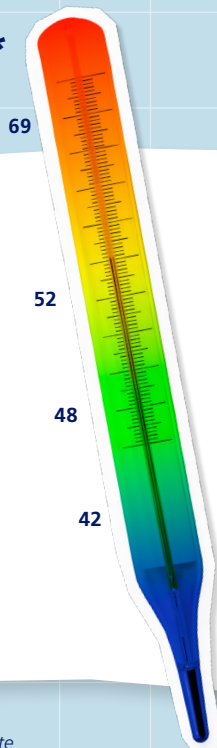
HbA1c*

Vad vet du om dina målvärden?

Oavsett vad som ligger bakom just din diabetes, bör du alltid sträva efter att så snart som möjligt nå det blodsockermål som har satts tillsammans med din vårdgivare.

Ett lägre HbA1c förebygger och senarelägger risken för diabetesrelaterade komplikationer. Ett generellt mål vid diabetes är 52 mmol/mol, men ofta sätts ett lägre målvärde – framförallt för dig som inte har haft din diabetes så länge.

HbA1c *HbA1c är den genomsnittliga blodsockernivån under de 3 senaste månaderna. Det kallas även långtidssocker och mäts i enheten mmol/mol.



Reflektera mera, gärna i dialog med vårdgivare

- Har du några frågor om din diabetes?
- Känner du till ditt blodsockermål?
- Har du förstått varför du har just ditt målvärde?
- Hur motiverad är du att göra förändringar för att nå ett bättre HbA1c-värde?

Ta hjälp av din vårdgivare för att tillsammans navigera bland såväl riskfaktorer som friskfaktorer för att du ska få både råd och behandling efter dina förutsättningar.

Vill du veta mer?
Se filmserien

