

Till dig som har risk att utveckla typ 2-diabetes



Typ 2-diabetes är en allvarlig och ärftlig sjukdom. Övervikt, särskilt bukfetma, fysisk inaktivitet, dåliga matvanor och rökning ökar risken att drabbas av typ 2-diabetes.

Du kan i hög grad påverka din risk att utveckla typ 2-diabetes genom förändring av dina levnadsvanor.

Förändring av levnadsvanor

Det finns ett flertal saker som man kan göra själv för att minska risken att utveckla typ 2-diabetes.

Rökstopp

Om du röker kan du ha upp till 20 gånger så stor risk att drabbas av ett 40-tal olika sjukdomar (hjärt- kärlsjukdomar såsom kärlkramp i benen, åderförkalkning, stroke, hjärtinfarkt och benskörhet), jämfört med en person som inte röker.

Dessutom kan rökning och även snusning öka risken för typ 2-diabetes.

Det är svårt att bryta nikotinberoendet på egen hand. Med professionellt stöd kan chansen att bli fri från beroendet öka upp till 10 gånger.

Utbildade tobaksavvänjare kan finnas på vårdcentralen. Du kan också få hjälp och stöd hos Sluta-Röka-Linjen. Där finns professionella tobaksrådgivare som svarar i telefon alla vardagar och även kvällar utan kostnad. Man kan också få material hemskickat. Diskutera gärna med din vårdcentral vilken hjälp de kan erbjuda dig.

Kost

Maten har en avgörande betydelse för hälsan. Goda matvanor kan leda till en bättre hälsa och ett ökat välbefinnande. Exempelvis, öka fiskkonsumtionen till minst en gång per vecka samt se till att ha dagligt intag av frukt, grönsaker och kostfibrer.

Du kan få remiss till utbildade dietister. Diskutera gärna med din vårdcentral vilken hjälp de kan erbjuda dig.

Regelbunden motion

Regelbunden fysisk aktivitet minskar risken för insjuknande i typ 2-diabetes och ökar livslängden. Raska promenader, jogging, cykling, motionsgymnastik 30–45 minuter två till tre gånger per vecka kompletterat med daglig fysisk aktivitet i 30 minuter har en avsevärd positiv effekt.

Fysisk aktivitet kan skrivas ut på recept via din läkare, sjuksköterska eller sjukgymnast. Diskutera gärna med din vårdcentral vilken typ av träning som kan vara lämplig för dig.