

Levnadsvanor vid prediabetes





Levnadsvanor vid prediabetes

Råd till dig med förhöjt blodsocker
Hälsosamma levnadsvanor förebygger typ 2-diabetes

Inledning

Med bra levnadsvanor kan man idag förebygga de flesta av våra vanligaste folksjukdomar som hjärtinfarkt, stroke och diabetes. De levnadsvanor som har störst inflytande på vår hälsa är tobaksbruk, att dricka för stora mängder alkohol, för lite fysisk aktivitet och ohälsosamma matvanor. Det som är positivt är att du själv kan påverka väldigt mycket genom att ändra dina levnadsvanor.

Betydelsefullt är att den vård du får är personcentrerad. Det innebär att man utgår från dig som person och hela din livssituation och hjälper dig att se dina personliga förmågor och behov. Genom dialog är utgångspunkten i förändringsarbetet din syn på din hälsa och hänsyn tas till din egen motivation till förändring av dina levnadsvanor.

Vad är prediabetes

De flesta vet inte att de har prediabetes, eftersom det inte ger några symtom. Prediabetes är ett tillstånd där blodsockret långsamt börjat stiga eftersom kroppens egen insulinproduktion inte är tillräcklig för det behov som kroppen har. Insulin är ett livsviktigt hormon som sänker blodsockret. Vid prediabetes har blodsockret stigit över normalt värde och du har en ökad risk att utveckla typ 2-diabetes. Risken att drabbas av diabetes ökar om du har bukfetma, övervikt och en stillasittande livsstil. Om du har en nära släkting med typ 2-diabetes ökar risken. Med förändrade levnadsvanor kan du fördröja eller förhindra utvecklingen av typ 2-diabetes.

Normalvärde innebär: Fasteblodsocker under 6 mmol/L

Prediabetes innebär: Fasteblodsocker ligger mellan 6.1–6.9 mmol/L

Diabetes innebär: Fasteblodsocker ligger över 7 mmol/L

Bra levnadsvanor

Våra vanligaste sjukdomar har en koppling till våra levnadsvanor. Att förändra sina levnadsvanor kan därför ge dig stora hälsoeffekter. Även små förändringar kan göra stora skillnader och bidra till en bättre hälsa för dig.

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet har en gynnsam effekt på din insulinproduktion vid prediabetes och dina blodsockervärden förbättras. Stillasittande ökar risken för övervikt, bukfetma, typ 2-diabetes och hjärt-kärlsjukdom. Alla former av fysisk aktivitet påverkar din hälsa på ett bra sätt. Regelbunden fysisk aktivitet kan även minska risken för cancer och psykisk ohälsa. Att röra sig gör också att du mår bättre och känner dig starkare. Blodcirkulationen ökar och cellerna kan ta upp mer syre. Det gör att kroppen lättare kan ta hand om blodsocker, blodfetter och stresshormoner. När en mindre mängd stresshormoner frigörs mår du bättre och sömnen förbättras. Även hjärnan påverkas positivt av fysisk aktivitet vilket motverkar depression och smärta samt förbättrar koncentrationsförmågan.

Rekommendationen för en vuxen person är att vara fysiskt aktiv sammanlagt minst 150 minuter i veckan. Fysisk aktivitet med måttlig intensitet innebär att du rör dig så att du blir varm och att din puls och andning ökar.

Vid fysisk aktivitet med hög intensitet är rekommendationen att du rör dig 75 minuter i veckan med en tydlig ökning av puls och andning eller annan träning som ökar pulsen. Du väljer då en träningsform där du ökar intensiteten ännu mer än vid en rask promenad och gör detta 20–30 minuter två till tre dagar i veckan. Det går också bra att kombinera båda aktiviteterna.

Om du är stillasittande större delen av dagen är ett råd att du reser dig var 30:e minut och göra någon form av rörelse eller aktivitet. Andra



råd är att gå i trappor, stå vid skrivbordet när man arbetar, ta lunchpromenader, gå eller cykla till jobbet och använda stegräknare. Du kan också få en skriftlig ordination om hur du kan öka din fysiska aktivitet, det kallas för fysisk aktivitet på recept (FaR). All legitimerad personal inom hälso- och sjukvården kan ordinera FaR.

Matvanor

Genom hälsosam mat och en viktnskning på 5–7 procent (om du är överviktig) kan du bromsa eller stoppa prediabetes. Det har därför stor betydelse att du funderar över vad du kan förändra när det gäller dina matvanor. De energigivande näringsämnen vi får i oss genom maten är kolhydrater, fett och protein.

Kolhydrater

Kolhydrater bryts ner till glukos (blodsocker) i kroppen och höjer därmed blodsockret, vilket sedan används som energi. Mängden kolhydrater och vilka kolhydratrika livsmedel som väljs är några faktorer som påverkar detta. Juice, saft och läsk, bakverk, glass och godis är exempel på kolhydratrika livsmedel som höjer blodsockret snabbt och bör därför

begränsas till ett så lågt intag som möjligt. Genom att välja fullkornsprodukter av bröd, gryn, pasta, ris och flingor i lagom stor mängd gör du hälsosamma kolhydratval. Livsmedel med hela korn kan dessutom höja blodsockret långsammare och ge bra mättnadskänsla.

Fetter

I maten vi äter finns olika typer av fett som omättat/fleromättat fett och mättat fett. Omättat/fleromättat fett finns i oljor, flytande margarin, fisk och nötter. För att förebygga hjärt- och kärlsjukdom är det bra att välja omättat/fleromättat fett. Mättat fett finns huvudsakligen i livsmedel som smör, ost och köttprodukter. Mättat fett bör du äta mindre mängd av.

Protein

Används av kroppen för att bygga upp våra muskler och vävnader. Livsmedel som är rika på protein är kött, fisk, ägg, bönor, och linser, samt mjölkprodukter. Protein höjer inte blodsockret men mjölkprodukter innehåller mjölksocker som påverkar blodsockret. Ett glas mjölk till maten och/eller fil eller yoghurt till frukost är inget problem, välj helst naturella produkter.

Tallriksmodellen

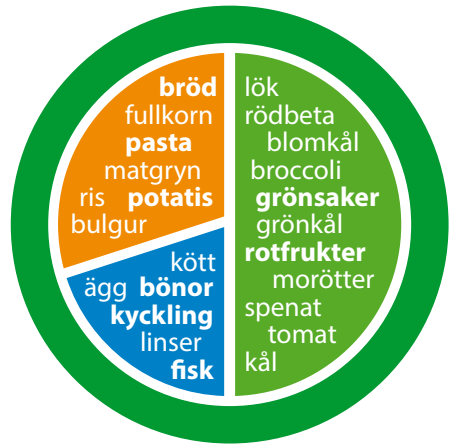
Tallriksmodellen kan vara till bra hjälp då den ger dig förslag på hur du kan fördela maten på tallriken. De fibrer som finns i grönsaker, frukt/bär och baljväxter (bönor, linser och ärtor) fungerar som broms och förångsamm blodsockerhöjningen. Därför är det viktigt att alltid ha grönsaker till måltiden. Det kan vara bra att du fördelar dina måltider jämt över dagen. Det blir då lättare för dig att få ett jämnare blodsocker. Att äta frukost, lunch, middag och 1–3 mellanmål per dag är för de flesta en bra fördelning. Frukt är ett utmärkt mellanmål.

Nyckelhålsmärkning

Nyckelhålet ställer krav på fettmängd, fettkvalitet, fiberhalt och på hur mycket socker och salt ett livsmedel får innehålla. Det hjälper dig att välja hälsosamma livsmedel. Ät gärna mer frukt och grönt varje dag och välj fullkornsprodukter. Som törstsläckare kan du använda vatten smaksatt med frukt (citron-, apelsinskiva).



Tallriksmodell för den som rör sig enligt rekommendationerna på sidan 4.



Tallriksmodellen för den som rör sig lite.

Rökning och snusning

Det är nikotinet i tobaken som gör att man blir beroende av rökning och snusning. Nikotinet påverkar beroendecentrum i hjärnan som gör att man måste tillföra nikotin för att inte få abstinensbesvär. Cigarettröken är skadlig för kroppen. När man röker och drar ner cigarettrök i lungorna kommer skadliga ämnen som finns i röken ut i blodet och många av dessa ämnen kan orsaka cancer, lung- samt hjärt- och kärlsjukdom. Om man röker kan också blodsockervärdet stiga på grund av att det kroppsegna insulinet inte fungerar lika bra.

Att snusa medför också stora hälsorisker då snus förutom nikotin innehåller cancerframkallande ämnen. Det finns stora vinster för dig med att sluta röka och snusa. Det viktigaste för att du lyckas bryta ditt nikotinberoende är att du är motiverad. Råd och stöd ökar också möjligheterna att bli rök- och snusfri. Du kan få stor hjälp av din vårdgivare och genom sluta-röka-linjen.

Alkohol

Alkohol innehåller mycket kalorier och påverkar din vikt. Många alkoholdrycker innehåller också mycket socker (kolhydrater) som höjer ditt blodsocker.

För att veta hur mycket alkohol en person dricker brukar man använda sig av standardglas. Ett standardglas motsvarar 15 cl vin eller 33 cl starköl, 50 cl cider, 50 cl folköl, 8 cl starkvin, 4 cl starksprit. För att ange riskbruk i mängd alkohol utgår man ifrån hur många standardglas en person dricker per vecka. Riskbruk anses föreligga om en man dricker mer än 14 standardglas per vecka och en kvinna dricker mer än 9 standardglas.

Du kan uppskatta och registrera mängden alkohol du dricker under en vecka och därefter fundera över om du behöver ändra dina vanor. Vill du dra ner på din alkoholkonsumtion kan du börja med att ha minst

två dagar varje vecka som är helt alkoholfria. När du dricker alkohol välj hellre alkohol med låg alkoholhalt. Ibland kan professionell hjälp behövas för att komma tillrätta med problemen. Det kan röra sig om rådgivning, information och samtalsstöd. Tala med din vårdgivare. Du kan också vända dig till alkohollinjen.



Illustration: colourbox

Stress och sömn

Man skiljer på olika typer av stress eftersom din kropp reagerar olika på dessa stressreaktioner. Vid en kortvarig stressreaktion hamnar kroppen i högsta beredskap under en kort tid som försvinner när reaktionen går över och det är inte skadligt för kroppen. Om du lever under stress en längre tid kan det påverka din hälsa. Vid stress ökar mängden kortisol i blodet. Det leder till förhöjt blodsocker och förhöjt blodtryck. Även minnes- och koncentrationssvårigheter kan förekomma. Det finns flera saker du själv kan göra för att motverka stress. Det du behöver är framför allt återhämtning och vila. Det är nödvändigt att förstå din egen stress för att kunna motverka olika stressituationer, du behöver hitta ditt sätt att "varva ner".

God sömn är nödvändig för att hjärnan och kroppen ska kunna vila och återhämta sig. Sömnbehovet är individuellt men det är vanligt att

en vuxen person sover mellan sex till nio timmar per natt. Sömnen har olika faser och du sover ibland djupare och ibland ytligare. Vanliga orsaker till sömnbesvären är stress och oro. Ibland kan det vara svårt att avgöra vad som är orsaken till sömnbesvären. Sömnbristen kan visa sig på olika sätt som att du kan ha svårt att somna, du vaknar en eller flera gånger under natten och att du då har svårt att somna om. För att sova bra är det betydelsefullt att du har regelbundna matvanor och är tillräckligt fysiskt aktiv. Du kan också behöva söka professionell hjälp vid stress och sömnproblem, hör med din vårdgivare.

Varför är det viktigt att följa utvecklingen av prediabetes

Genom bra levnadsvanor kan du behålla normala blodsockervärden. Därför är det betydelsefullt att du fortsätter med din förändrade levnadsvana långt framöver i tiden. Det är viktigt att följa upp din prediabetes kontinuerligt då du själv inte känner av symtomen vid försämrade värden.

Det man vet idag är att bra mat och fysisk aktivitet ger bättre blodsocker, bättre blodfetter och ett ökat välbefinnande. Detta ger i sig en markant minskad risk att utveckla hjärtkärlsjukdom. Genom att vården erbjuder dig regelbundna kontroller och stöd kan du själv ta ansvar för dina levnadsvaneförändringar.

Din behandling vid prediabetes

Vården kan erbjuda dig rådgivning i form av samtal, stöd och utbildning vid förändring av dina levnadsvanor. Du kan få kontakt med teamet på vårdcentralen som oftast består av läkare och sjuksköterska och ibland även dietist, fysioterapeut och kurator. Teamets uppgift är att

respektera din egen upplevelse och tolkning av din hälsa och vara ett stöd i ditt förändringsarbete. Behandlingen vid prediabetes utgår ifrån de levnadsvanor som just du kan och vill förändra. Även gruppbesök kan förekomma. Du har då möjlighet att utbyta erfarenheter med andra personer med samma problem.



Kontroller och uppföljning

Hälso- och sjukvården har ansvar tillsammans med dig att du får dina kontroller regelbundet utförda. Vanligast är årliga besök hos sjuksköterska. Vill du veta mer fråga din vårdgivare.

Följande prover ingår vid kontrollerna

- Fasteblodssocker
- Vikt
- BMI (body mass index)
- Midjemått
- Blodtryck
- HbA1c (långtidsblodssocker)

Kontroller för uppföljning av dina levnadsvaneförändringar

- Du gör tillsammans med din vårdgivare en bedömning och uppföljning av den/de levnadsvanor som du förändrat eller behöver fortsatt stöd för att förändra.
- Tillsammans med din vårdgivare kommer du överens om när dina uppföljningsbesök ska ske.

Tips på utbildningsmaterial och länkar

Hälsa och Livsstil 1177

www.1177.se/Stockholm/Tema/Halsa

Sundkurs – webbvägen till en sundare hälsa

www.sundkurs.se

Diabetesförbundet

www.diabetes.se

Sluta röka linjen

slutarokalinjen.se

tfn: 020-840000

Alkohollinjen

alkohollinjen.se

tfn: 020-844448

Livsmedelsverket

www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor

Nyckelhålsrecept Livsmedelsverket

www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/text-pa-forpackning-markning/nyckelhalet/nyckelhalsrecept

Fysisk aktivitet på recept: FYSS och FaR för patienter

www.folkhalsomyndigheten.se/far

fyss.se

Nationella näringsrekommendationer

[www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/
kostrad-och-matvanor/naringsrekommendationer](http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/naringsrekommendationer)

Sömnapné

www.somnapne.se

Stress

www.diabetes.se/diabetes/leva/kroppen/stress

***Tobak, alkohol, fysisk aktivitet och matvanor – så kan hälso-
och sjukvården stödja dig att ändra ohälsosamma levnadsvanor.***

www.socialstyrelsen.se

Socialstyrelsen Kost vid diabetes

[http://www.socialstyrelsen.se/lists/artikelkatalog/
attachments/18471/2011-11-7.pdf](http://www.socialstyrelsen.se/lists/artikelkatalog/attachments/18471/2011-11-7.pdf)

Bra mat vid typ 2-diabetes

www.gothiafortbildning.se



Svensk sjuksköterskeförening
Baldersgatan 1
114 27 Stockholm
Tel: 08-412 24 00
Hemsida: swenurse.se
swenurse.se/levnadsvanor

Svensk Förening för Sjuksköterskor i Diabetesvård
sfsd.se
ordf@sfsd.se

Produktionsfakta

Skriften *Levnadsvanor vid prediabetes* är utgiven av Svensk sjuksköterskeförening.
Formgivning: Losita Design AB, www.lositadesign.se
Tryckeri: Åtta.45 AB, 2018, ISBN: 978-91-85060-35-1
Illustration fram- och baksida: Colourbox



Miljömärkt trycksak, 3041 0001