

Råd till dig med förhöjt blodsocker

Stöd & råd vid pre- diabetes



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.

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, samt att kroppen blir resistent mot sitt eget insulin. 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 obesitas, 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:

Fastebloodsocker under 6 mmol/L

Prediabetes innebär:

*Fastebloodsocker ligger mellan
6.1–6.9 mmol/L*

Diabetes innebär:

Fastebloodsocker 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, obesitas, typ 2-diabetes och hjärt-kärl-sjukdom. 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 kan göra 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.

Vuxna bör varje vecka vara fysiskt aktiva på måttlig intensitet i minst 150–300 minuter eller minst 75–150 minuter av fysisk aktivitet på hög intensitet, eller en likvärdig kombination av måttlig och hög intensitet. Fysisk aktivitet på måttlig intensitet ger en ökad puls och andning, medan hög intensitet ger en markant ökning av puls och andning. Det är även viktigt med muskelstärkande fysisk aktivitet minst 2 gg/vecka som involverar kroppens stora muskler. 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

Att göra hälsosamma matval kan bromsa eller helt förebygga utvecklingen av typ 2-diabetes. Livsmedelsverkets uppdaterade kostråd utifrån Nordiska näringsrekommendationer (NNR 2023) fokuserar på din hälsa och är ett bra val för dig med prediabetes.



Genom hälsosam mat och en viktminskning på 5–7 procent (om du är överviktig) kan du minska risken för 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

Det mesta av kolhydraterna bryts ner i kroppen till sockerarten glukos (blodsocker) 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. Glukos lagras i levern och musklerna i form av glykogen som fungerar som energireserv. Hjärnan använder glukos som bränsle.

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. Ett glas mjölk till maten och/eller fil eller yoghurt till frukost är inget problem, välj helst naturella produkter.

Tallriksmodellen

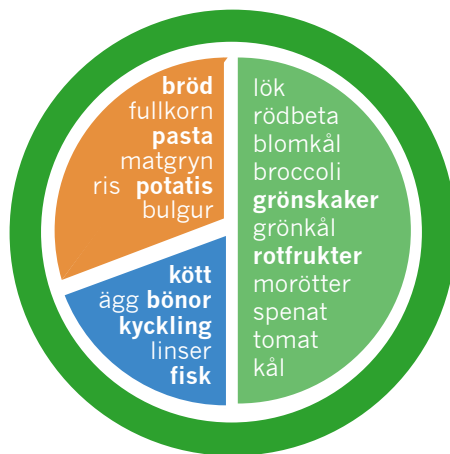
Tallriksmodellen kan vara till bra hjälp då den ger dig förslag på hur du kan fördela maten på tallriken. De fibrer som finns i grönsaker, frukt/ bär och baljväxter (bönor, linser och ärtor) fungerar som broms och förlångsammare blodsockerhöjningen. Därför är det viktigt att alltid ha grönsaker till 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 kan vara en bra fördelning men detta är individuellt. Frukt är ett utmärkt mellanmål.

Nyckelhälsmärkning

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.



Tallriksmodell för den som rör sig lite.
Källa: Livsmedelsverket

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 kan påverka 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 man dricker mer än 10 standardglas per vecka, detta gäller både män och kvinnor.

Du kan uppskatta och registrera mängden alkohol du dricker under en vecka och därefter fundera över om du behöver ändra dina vanor.

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 Alkoholhjälpen.

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 hälsosamma 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 uppföljningar 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 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.

Uppföljning

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

Följande prover ingår vid kontrollerna

- Fasteblodsocker och HbA1c (långtidsblodsocker)
- Vikt och längd
- Blodtryck

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

Alkoholhjälpen
alkoholhjalpen.se
tfn: 020-844448

Livsmedelsverket
www.matvanekollen.se

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

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>

Bra mat vid typ 2-diabetes
www.janusinfo.se

**Svensk Förening för
Sjuksköterskor i Diabetesvård**
www.diabetesnurse.se

epost: ordf@sfsd.se
www.swenurse.se/levnadsvanor

Svensk sjuksköterskeförening
Baldersgatan 1, 114 27 Stockholm

info@swenurse.se
www.swenurse.se

Produktionsfakta

Utgivare: Svensk sjuksköterskeförening
Grafisk Form: Erika Rennel Björkman
Foton: Unsplashed

ISBN: 978-91-85060-35-1