

Tilhører du risikogruppen for at udvikle Diabetes?

Denne pjece er alene udarbejdet med baggrund i materiale fra Diabetesforeningens hjemmeside.
Læs mere hos Diabetesforeningen på www.diabetes.dk



Vil du vide mere

Sundhed og Træning
Sydtoften 102
7200 Grindsted

Telefon

Tlf.: 7213 1669
man. til fre. kl. 08.00 - 10.00
man. til tors. kl. 12.00 - 13.00

Sygeplejen

Mail: sygeplejen@billund.dk – Tlf.: 2963 7688
Telefontid: onsdage kl. 8-9.

Få flere oplysninger om kommunens tilbud på www.billund.dk



Oktober 2020

Ifølge Sundhedsstyrelsen har ca. 320.545 danskere fået konstateret diabetes – heraf har ca. 80% type 2 diabetes. Hertil kommer at ca. 200.000 ifølge Sundhedsstyrelsen har diabetes, uopdaget.

Diabetes kan være arveligt, men udløses i mange tilfælde af usund livsstil som fysisk inaktivitet og usunde madvaner.

Kan jeg undgå type 2-diabetes?

Du kan ikke gøre noget ved din alder eller dine arveanlæg, men du kan påvirke de øvrige risikofaktorer for diabetes, ved at føre en sund livsstil, rygning, motion og mad/drikke har stor betydning for din sundhed.

Du er i risiko for at udvikle diabetes, hvis du:

- er fysisk inaktiv
- er overvægtig
- har en forælder eller søskende med type 2-diabetes
- har haft diabetes under din graviditet
- har forhøjet blodtryk og/eller kolesterol

Symptomer på diabetes:

- Hyppig tørst
- Hyppig vandladning
- Kløe på huden og/eller i skridtet
- Infektion i hud og slimhinder
- Kvalme
- Træthed
- Føleforstyrrelser
- Synsforstyrrelser
- Vanskelig heling af sår (ex. på fødder)
- Forringelse af den almene helbredstilstand

Symptomerne er ofte svage og udvikler sig over tid.

Opsøg din læge, hvis du har mistanke om, at du har diabetes.

En sund livsstil – hvad er det ?

Det er en livsstil, hvor du spiser sundt, er fysisk aktiv og undgår rygning og overvægt og oplever trivsel.

Derfor giv dig selv et stort diabetes fri KRAM



Kost: spis fuldkorn, grøntsager, fedtfattigt, begræns sukker og salt.



Rygning: undgå rygning

Alkohol: begræns indtag af alkohol jf. Sundhedsstyrelsens anbefalinger:

Kvinder < 7 genstande, mænd < 14 genstande pr. uge.



Motion: Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen – f.eks. 10.000 skridt pr. dag.

