

Vad gör du som är ung och har fått typ 1-diabetes?

Alla reagerar olika på beskedet att de fått diabetes. Att få typ 1-diabetes som ung kan vara komplicerat när mycket annat händer i kroppen och i livet runtomkring.

Leva med diabetes

Att få en kronisk sjukdom påverkar oss starkt känslomässigt och livet med diabetes kan innebära speciella känslomässiga påfrestningar.

Både du och din familj ska lära er att leva med och hantera den nya situationen. I början är det mycket som är nytt och det är naturligt att bli rädd, förtvivlad och osäker. Man reagerar olika vid sjukdomsbeskedet och en del behöver längre tid än andra för att ta till sig beskedet och vad det innebär.

Men när du förstår vad sjukdomen innebär och hur den behandlas kommer du att se att det går att leva lika bra som tidigare trots att du fått diabetes. Att ha typ 1-diabetes kräver mer planering än annars men sjukdomen kommer inte att hindra dig från att i huvudsak leva som tidigare.

Vad är typ 1-diabetes?

Typ 1-diabetes finns i alla åldrar men debuterar oftast hos barn, ungdomar och unga vuxna.

Sjukdomen beror på att de celler i bukspottkörteln som producerar insulin är förstörda och insulin måste därför tillföras med insulinpenna eller insulinpump. Brist på insulin ger förhöjt blodsocker. Gemensamt för alla personer som har typ 1-diabetes är att blodsockret kan bli både högre och lägre än normalt.

Vad påverkar mitt blodsocker?

Behandling

Mängden insulin, hur ofta och vilken typ.

Mat

Blodsockernivån påverkas bland annat av hur ofta, hur mycket och vad du äter.

Fysisk aktivitet

Sänker vanligtvis insulinbehovet. Effekten av motion kan vara kvar så länge som 24 timmar efter en ovan eller kraftig fysisk aktivitet.

Sjukdom

Insulinbehovet ökar vid till exempel en förkylning. Det gäller speciellt om du har feber. När du blir frisk normaliserar det sig igen.

Injektionsplats

Insulinet går snabbast över i blodet om det injiceras på magen, långsammare från låren och baken.

Puberteten

Hormonförändringarna påverkar blodsockret och medför att ditt insulinbehov ökar, speciellt under natten. Vid psykiska påfrestningar, som till exempel en examen eller när du ska på din första date, medför den ovana situationen ofta att blodsockret stiger. Det kan vara förhöjt flera timmar efter stress-

situationen. Hur mycket och hur länge ditt blodsocker påverkas varierar från situation till situation.

Alkohol

Som du säkert vet så ska man inte dricka alkohol innan man blivit vuxen. Men det är viktigt att känna till att om du dricker alkohol och har diabetes så är det lätt att få en känning. Det kan samtidigt vara svårare för dig att känna igen och märka symtomen. Många i omgivningen missuppfattar symtomen på känning och tror att det är tecken på att personen är berusad. Det är därför viktigt att de som du är tillsammans med vet att du har diabetes och vad de ska göra om du får en känning.

Det finns några bra regler att ha med sig:

- Drink inte alkohol ensam - ha alltid kompisar omkring dig.
- Drink inte på fastande mage. Ät något innan du går och lägger dig.
- Undvik ren alkohol. Om du dricker cider eller öl går det inte lika fort att bli berusad.

Hur gör jag med fysisk aktivitet?

Fysisk aktivitet sänker vanligtvis ditt blodsocker. Det gäller både under aktiviteten och timmarna efter.

Det är därför viktigt att insulinmängderna anpassas till den aktivitet du ska utföra. Du kan delta i alla former av fysisk aktivitet men det är viktigt att du planerar innan så att du inte får så stora svängningar i ditt blodsocker. Ha alltid med dig druvsocker, söt dryck och extra mat som du kan ta om du får en känning.

Vad är en känning?

En känning (insulinkänning) uppstår när blodsockret blir för lågt. Orsaken kan vara för mycket insulin, ovan eller ökad fysisk aktivitet eller för lite mat. De varierar i styrka, från lättare till kraftiga och upp-

levs ofta som obehagliga. Det är viktigt att både du och din familj lär er att känna igen symtomen så att känningen kan behandlas omedelbart.

Vanliga symtom på en känning är hunger, svettning, darrning, koncentrationssvårigheter, blekhet, oro, irritation, slöhet, sludrigt tal och stirrande blick. Lätt till moderat känning behandlas med druvsocker, gärna tillsammans med dryck så att druvsockret får snabbare effekt. Om det är långt till nästa måltid, ät också en frukt eller en smörgås.

Vad kan jag äta?

Ingen mat är förbjuden, inte heller mat med socker i. Men ingen mår bra av att äta sötsaker och snacks varje dag och inte heller i stora mängder. Det är viktigt att skilja mellan vardag och fest!

Ät en varierad kost med mycket grönsaker, välj grovt bröd, frukt, lite socker, magra mjölk- och köttprodukter samt fisk. Det är också viktigt att fördela måltiderna jämnt över dagen. Insulinmängden justeras efter vad du äter och inte omvänt. Typ 1-diabetes är en insulinbristsjukdom, inte en matsjukdom.

Vilka komplikationer kan jag få av diabetes?

Under de senaste åren har komplikationer kopplade till sjukdomen minskat, något som beror på bättre egenvård och att man själv kan testa sitt blodsocker.

Om man under lång tid har ett för högt blodsocker kan det leda till att man får förändringar i sina blodkärl vilket i sin tur kan leda till sjukdomar i hjärta, njurar, ögon, fötter och nerver.

Var kan jag få hjälp?

- När du fått veta att du har diabetes blir du inlagd på sjukhus. Där kommer du att få träffa läkare, diabetessjuksköterska och dietist och få lära dig mycket om hur du ska leva med sjukdomen.
- Efter att du skrivits ut från sjukhuset går du

på kontroller hos specialläkaren på sjukhus, diabetes- eller medicinmottagningen.

- Du kommer också att fortsättningsvis träffa diabetessjuksköterskan när det gäller ditt dagliga liv med diabetes.
- Familj och vänner är ett bra stöd som kommer att kunna hjälpa dig i vardagen.

Vem ska veta vad?

Det är viktigt att de som finns omkring dig i vardagen vet om att du har diabetes så att de kan hjälpa dig om du skulle ha behov av det.

Berätta och förklara vad diabetes innebär, till exempel för dina klasskamrater och de närmaste vännerna. Det är också viktigt att lärarna på skolan vet att du har diabetes. Men kom ihåg, alla behöver inte veta allt och det är du själv som bestämmer vem som ska veta vad.

Ung Diabetes

Ung Diabetes är den del av Svenska Diabetesförbundet som finns för dig som har diabetes och är mellan 15 och 30 år, läs mer på www.ungdiabetes.se.

UPPDATERAD: SEPT 2014