

# Länge leve hälsan!

*Så förebygger du typ 2-diabetes och andra folksjukdomar*





## Länge leve hälsan!

För länge sedan när människan utvecklades, ägnade vi hela dagarna åt att hitta mat för att överleva. Numera behöver vi inte det. Vi kan ta bilen till jobbet, hiss eller rulltrappa upp och väl framme sitter vi stilla den största delen av dagen. Sen tar vi samma väg tillbaka och landar i TV-soffan innan vi därefter går och lägger oss. Eftersom vi är gjorda för att röra oss mycket tar kroppen förr eller senare stryk av att leva så. Maten vi äter, rökning, alkohol och stress är andra faktorer som påverkar vår kropp och vår hälsa.

Det positiva är att med en god livsstil förebygger du flera av våra vanligaste folksjukdomar såsom typ 2-diabetes, cancer och hjärt-kärlsjukdomar, kanske även demens. Forskning visar att det går att minska risken för till exempel typ 2-diabetes med 90 procent, hjärtinfarkt med 80 procent och tjocktarmscancer med 70 procent bara genom hur du lever. Ändå kan det vara svårt att hitta motivationen till att leva ett sunt liv.

Att göra aktiva val för en bättre hälsa eller genomför större livsstilsförändringar är inte lätt och kräver mycket av dig som person. De slutgiltiga valen är det bara du själv som kan göra, men kanske kan vi hjälpa dig en bit på vägen.

/Svenska Diabetesförbundet & Diabetesfonden

# En hälsosam livsstil förebygger typ 2-diabetes

Att må bra i grunden är egentligen inte särskilt svårt. Det handlar om att hitta rimliga nivåer mellan jobb och rörelse, om en sund inställning till mat och om stunder till ro och återhämtning.

Om du, förutom att äta hälsosamt, rör på dig regelbundet, låter bli att röka och har en måttlig konsumtion

av alkohol lever du i genomsnitt 14 år längre än någon som har ohälsosamma levnadsvanor. Även stress är en faktor till ohälsa i vårt samhälle, både fysisk och psykisk. Precis samma faktorer spelar in när det gäller att förebygga typ 2-diabetes, världens snabbast växande folksjukdom.



## Vad är typ 2-diabetes?

I Sverige lever ca 350 000 människor med typ 2-diabetes, men många har sjukdomen utan att veta om det. Typ 2-diabetes är en sjukdom man aldrig blir av med, men man kan lära sig att hantera och leva med den.

Vid typ 2-diabetes har kroppens förmåga att producera det livsviktiga hormonet insulin blivit otillräcklig för kroppens behov. Det kan både bero på att kroppen inte förmår producera tillräcklig *mängd* insulin, men också att *känsligheten* för insulinet i kroppen är nedsatt.

Insulin är ett hormon som fungerar som kroppens nyckel för att släppa in energi, det vill säga blodsocker, till kroppens celler. Finns inte tillräckligt med insulin kommer inte sockret in i cellerna och cirkulerar

istället i blodet. Ett högt blodsocker ger på sikt skador på kroppens blodkärl. Diabetes är en medverkande orsak till hjärt-kärlsjukdomar, stroke, njursvikt, blindhet, fotsår och amputationer. Bara i Sverige dör fem personer varje dag som en följd av sin diabetes.

Övervikt, för lite fysisk aktivitet, rökning och osund mat ökar risken att få typ 2-diabetes. Har du dessutom någon i släkten som har sjukdomen ökar risken ytterligare.

Tecken på sjukdomen är trötthet, törst och stora urinmängder, men symtomen kommer ofta smygande och kan vara svåra att märka.

Hur stor är *din* risk att drabbas?



# Testa din risk att få typ 2-diabetes

Typ 2-diabetes är en allvarlig och ärftlig sjukdom. Men du kan i hög grad påverka risken att få diabetes med din livsstil. Genom att svara på frågorna nedan får du fram en riskpoäng - den ger dig sannolikheten för att du ska få typ 2-diabetes inom tio år.

## 1. Ålder

- Under 45 år (0 poäng)
- 45-54 år (2 poäng)
- 55-64 år (3 poäng)
- Över 64 år (4 poäng)

## 2. BMI\*

- Under 25 kg/m<sup>2</sup> (0 poäng)
- 25-30 kg/m<sup>2</sup> (1 poäng)
- Över 30 kg/m<sup>2</sup> (3 poäng)

## 3. Midjeomfånget direkt under naveln (vanligen vid naveln)

- | MÄN                                  | KVINNOR                              |           |
|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> Under 94 cm | <input type="checkbox"/> Under 94 cm | (0 poäng) |
| <input type="checkbox"/> 94-102 cm   | <input type="checkbox"/> 94-102 cm   | (1 poäng) |
| <input type="checkbox"/> Över 102 cm | <input type="checkbox"/> Över 102 cm | (3 poäng) |

## 4. Motionerar du vanligen varje dag minst en halvtimme om dagen, inklusive så kallad vardagsmotion?

- Ja (0 poäng)
- Nej (2 poäng)

## 5. Hur ofta äter du grönsaker, frukt eller bär?

- Varje dag (0 poäng)
- Inte varje dag (1 poäng)

## 6. Har du någon gång använt blodtrycksmediciner regelbundet?

- Nej (0 poäng)
- Ja (2 poäng)

## 7. Har du haft förhöjt blodsocker (t ex vid hälsokontroller, sjukdom, graviditet)?

- Nej (0 poäng)
- Ja (5 poäng)

## 8. Har någon familjemedlem eller släkting till dig fått diagnosen diabetes (typ 1 eller typ 2)?

- Nej (0 poäng)
- Ja, en mor- eller farförälder, ett syskon eller en kusin till mina föräldrar (men inte mina föräldrar, syskon eller barn) (3 poäng)
- Ja, mina föräldrar, syskon eller barn (5 poäng)

# Mina riskpoäng

Risken att du får typ 2-diabetes inom tio år är:

<b>under 7</b>	<b>Liten:</b> uppskattningsvis en på hundra insjuknar
<b>7-11</b>	<b>Något ökad:</b> uppskattningsvis en på 25 insjuknar
<b>12-14</b>	<b>Måttlig:</b> uppskattningsvis var sjätte insjuknar
<b>15-20</b>	<b>Stor:</b> uppskattningsvis var tredje insjuknar
<b>över 20</b>	<b>Mycket stor:</b> uppskattningsvis hälften insjuknar

### Om du fick:

- 7-14 Fundera över dina motions- och matvanor och håll ett öga på vikten.
- 15-20 Kontakta din vårdcentral för närmare utvärdering av sjukdomsrisken.
- 20-26 Kontakta så snart som möjligt din vårdcentral för att få blodsockret testat.

\* Ta din vikt i kilo. Multiplicera sedan din längd i meter med din längd i meter. Dividera vikten med det talet. Exempel: 70 kg / (1,70 m X 1,70 m) = BMI 24,2



## Hitta balansen

Det kan vara svårt att få tiden att räcka till mitt i vardagspusslet. Du ska hinna göra ett bra jobb, du ska handla, städa, tvätta. Kanske har du barn som ska hämtas eller skjutas till aktiviteter, läxor som ska läsas. Eller så har du äldre föräldrar som ska ses efter, ett hus eller fritidshus som ska skötas om. Det finns många "måsten" som tar en stor del av vardagen. Det är lätt att känna sig fångad i ekorrhjulet.

Stress är en riskfaktor för många sjukdomar, och även för typ 2-diabetes. När kroppen blir full av stresshormonet kortisol gör den sig

redo för strid och överlevnad. Det är jättebra i vissa situationer men med stressnivåer som är konstant höga kommer kroppen till slut att protestera.

När du känner stressen smyga sig på: Våga stanna upp. Andas. Fråga dig själv vad som är viktigt här och nu. Försök prioritera och koncentrera dig på en sak i taget. Och våga säga nej till saker du inte hinner med eller orkar. Ingen blir gladare av att du går in i en vägg.

**Var snäll mot dig själv!**

## Glöm inte bort sömnen

En vuxen människa behöver mellan 6 och 9 timmars sömn. Sömnen behövs för att kroppen och hjärnan ska få vila, återhämta sig och bearbeta intryck. Under sömnen aktiveras kroppens immunsystem och viktiga hormoner bildas samtidigt som produktionen av stresshormoner

minskar. Det finns ett samband mellan lite sömn och ökad risk att få hjärt-kärlsjukdom och depression. Sömnbrist kan också göra att du blir mer känslig för smärta och får högt blodtryck.

**Visste du att...**

**Den som rör på sig sover bättre och får en högre stresstålighet!**





## Varför är det bra att röra på sig?

Fysisk aktivitet har massor av positiva effekter på dig och din kropp. Förutom att du kraftigt minskar risken för typ 2-diabetes

och hjärt-kärlsjukdomar gör fysisk aktivitet dig piggare och gladare och kan dessutom ge dig ökat självförtroende.

### Du får också:

- mer ork
- bättre sömn
- ett starkare hjärta
- ett starkare immunförsvar
- ökad sexlust
- bättre kondition
- starkare kropp
- minskad känslighet för stress
- mindre risk för psykisk ohälsa
- mindre risk att dö i förtid
- mindre risk för benskörhet och benbrott
- mindre risk för fetma

## Hur *mycket* behöver du röra på dig?

Du behöver inte gå till ett gym och köra ett intensivpass för att uppnå positiva hälsoeffekter, utan det räcker långt med en rask promenad eller en stunds trädgårdsarbete.

Den svenska rekommendationen är att vara fysiskt aktiv minst 150 minuter i veckan, gärna minst 30 minuter per dag. Eftersom träning är färskvara är det bättre att röra sig en liten stund varje dag än att samla ihop allt till en gång.

Du behöver inte träna dig till utmattning utan det räcker med mått-

lig intensitet. Med andra ord ska du känna att du blir varm, får ökad puls och snabbare andning. Aktiviteten ska pågå i minst 10 minuter för att det ska räknas.

Du kan också röra på dig med högre intensitet, eller blanda aktiviteter med hög och måttlig intensitet. Vid hög intensitet rekommenderas minst 75 minuter per vecka.

Ju mer du tränar desto bättre hälsoeffekter får du - både om du ökar tiden, ansträngningsgraden eller båda delar.



## Sitt inte still!

Att minska på stillasittandet är lika viktigt som att röra på sig. Forskning visar att långa perioder av stillasittande ökar risken för flera sjukdomar som till exempel typ 2-diabetes. Försök bryta stillasittan-

det på kontoret eller i soffan och ta små pauser för att röra på dig, gärna varje halvtimme. Prova att stå vid skrivbordet i stället för att sitta, res på dig och hämta saker, och stå och prata i telefon.



## Hindra åldersutvecklingen

Redan i 30-årsåldern börjar kroppen tappa muskelmassa, och ju äldre vi blir desto skörare skelett får vi. Men det går att hindra åldersutvecklingen genom allsidig träning.

Det finns två typer av muskelfibrer, långsamma och explosiva. De explosiva muskelfibrerna försvagas först, i takt med att du blir äldre. Om du halkar på en isfläck och snabbt sätter ner en fot för att parera, är det först och främst de explosiva musklerna som behövs för att motverka kraften och förhindra att du gör dig illa.

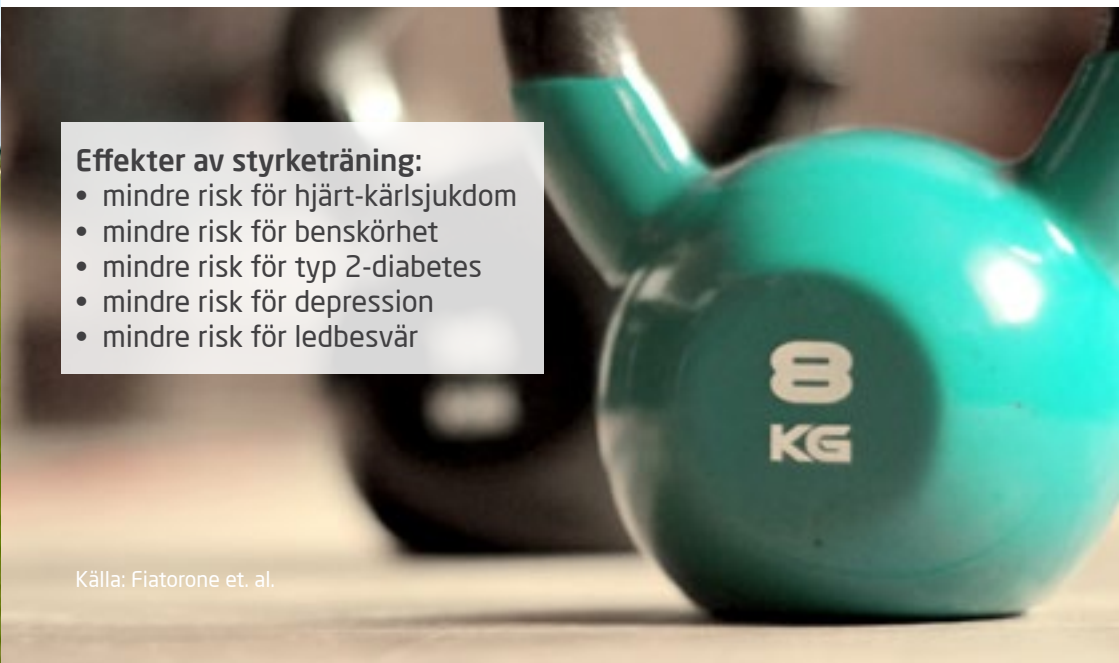
Vuxna människor behöver med andra ord träna, inte bara kondition, utan även muskelstyrka, helst två gånger i veckan. En allsidig träning med en kombination av uthållighet och muskelstärkande träning motverkar också risken för överbelastning och skador.

Det är aldrig för sent att börja. Du får positiva effekter av den muskelstärkande träningen oavsett om du är 20 eller 90 år gammal. Studier visar att du som tränar allsidigt kan få en kropp som motsvarar någon som är 15-20 år yngre!

### Effekter av styrketräning:

- mindre risk för hjärt-kärlsjukdom
- mindre risk för benskörhet
- mindre risk för typ 2-diabetes
- mindre risk för depression
- mindre risk för ledbesvär

Källa: Fiatorone et. al.



# Hur ska jag komma igång?

Har du svårt att komma igång och röra på dig? Du är inte ensam. Det är normalt att känna motstånd mot något som känns nytt och ovant. Påminn dig själv om varför du vill bli mer fysiskt aktiv och vilka resultat det kommer att ge.

Den vanligaste orsaken till att inte röra på sig brukar vara att man menar att man inte har tid. Och ja, det kan vara svårt att få in ytterligare ett "måste". Om du är stressad och har fullt upp finns det dock många vinster att göra med att ändå komma ut och röra på dig. Du får möjlighet att släppa allt annat en stund och som bonus gör den fysiska aktiviteten dig mer motståndskraft-

ig mot stress. Den ökade blodgenomströmningen i hjärnan gör dig dessutom mer alert. Kanske lyckas du mitt under en promenad lösa ett problem du tidigare fastnat på.

En annan orsak till att inte röra på sig kan vara att man inte ser sig själv som en aktiv person, att träning bara är något som "hurtbullar" ägnar sig åt. Försök att lägga bort de tankarna, och se dig omkring. Det finns en mängd olika sätt att röra sig på, och lika många olika sorters människor som är aktiva. Börja med något enkelt, som att ta en promenad till jobbet i stället för bussen, och du kommer snart att märka skillnad.

**Vem bestämmer över din tid? Hur prioriterar du? Vad är egentligen viktigt i ditt liv?**



# Sätt ett mål och andra tips

Ofta är det lättare att både komma igång och att fortsätta sina goda vanor om du sätter ett mål. Fundera över vad du vill uppnå? Hur vill du må om tre månader?

Ett mål kan vara att orka jogga i 15 minuter i sträck eller att kunna gå uppför trapporna till jobbet utan att bli alltför andfådd. Det kan också vara att åka Vasaloppet eller att kunna åka på cykelsemester med

familjen. Vad som är rimligt kan bara du avgöra. Är målet högt satt kan du behöva delmål på vägen för att hålla motivationen uppe. Du kan också ge dig själv små belöningar på vägen. Till exempel: När du har promenerat till jobbet två veckor i rad får du köpa nya, snygga hörlurar till telefonen eller när du orkar jogga i tio minuter i sträck får du unna dig den där behandlingen du har längtat efter.



**Andra tips som kan funka:**

- Träna tillsammans med andra, se det som en gemensam social aktivitet.
- Starta långsamt annars är risken stor att du antingen skadar dig eller får svårt att hålla uppe motivationen.
- Testa olika aktiviteter - alla är vi olika. För vissa är svampplockning i skogen det ideala medan andra trivs bättre med att röra sig i mer organiserade former.
- Kom ihåg att du ser snabbare resultat om du provar något nytt.
- Ha tålamod. Du kanske inte känner skillnad i din hälsa direkt, men den kommer så småningom!
- Strunta i att fundera över vilken aktivitet som är bäst eller mest effektiv. Den bästa träningen är den som faktiskt blir av!
- Att röra på sig lite är bättre än ingenting alls.



# Att äta hälsosamt

Att äta hälsosamt handlar till största delen om att använda sunt förnuft. Din kropp behöver en mängd olika näringsämnen för att må bra - alltså behöver du äta varierat. Du ska orka hålla igång från morgon till kväll - med andra ord behöver du sprida ut måltiderna över dagen.

Många skulle må bra av att gå ner några kilon i vikt - då handlar det om att stoppa i sig mindre energi än vad man gör av med. För de allra flesta finns inget behov av att dra igång dieter och bantningskurer av olika slag utan snarare om att äta bra mat i lagom stora portioner.

## Vad din kropp behöver

Maten består av en mängd olika näringsämnen. Protein, fett och kolhydrater ger dig energi, vitaminer och mineraler behövs till olika processer i kroppen. Till exempel behöver du järn, folsyra och vitamin B12 för att kunna bilda röda blodkroppar.



För att ge din kropp tillräckligt av alla dessa näringsämnen och lagom mycket energi, försök äta mer frukt och grönsaker och ät på regelbundna tider. Gör du det blir det också lättare att avstå från sötsaker, kakor och andra frestelser.

## Du som äter lunch ute

Tänk på att pajer, pastasallader med mycket dressing och smörgåsar med olika slags rörer ofta innehåller lika mycket energi som en varm måltid, utan att det mättar lika bra.

Det är lätt att bli lurad och tro att man äter något hälsosamt, när man i själva verket blir sugen på något igen efter bara ett par timmar.



## Tips till dig som vill äta hälsosamt:

- Ät mycket frukt och grönt, gärna 500 gram om dagen. Det motsvarar två frukter och tre stora nävar med grönsaker av olika slag.
- Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
- Välj gärna nyckelhålmärkta livsmedel.
- Ät fisk ofta, gärna två-tre gånger i veckan.
- Använd gärna flytande margarin eller olja i matlagningen.
- Drink vatten till maten. Söta drycker är energirika utan att ge någon näring.

# Mina personliga mål

För att ändra sin livsstil och börja leva hälsosammare brukar man säga att det krävs fyra saker:

1. **Kunskap.** Du måste ha kunskap om varför du ska röra på dig, och vilka risker det kan leda till att inte göra det.
2. **Motivation.** Har du kunskap men inte motivation kommer du inte att ändra din livsstil. det gäller att hitta det som gör just dig motiverad!
3. **Möjlighet.** Du kan behöva hjälp med att hitta tid till fysisk aktivitet, eller att hitta en aktivitet som passar dig och dina fysiska eller ekonomiska förutsättningar.
4. **"Know-how".** Du måste veta hur du lagar hälsosam mat eller hur du ska träna.

Är det någon av de fyra punkterna ovan som du känner att du saknar eller behöver mer av? Om ja, se då till att skaffa dig den kunskapen! Är det motivationen som tryter, fundera över och skriv gärna ner svaren på följande frågor:

Hur vill jag må om sex månader?

.....  
.....

Hur vill jag må om 10 år?

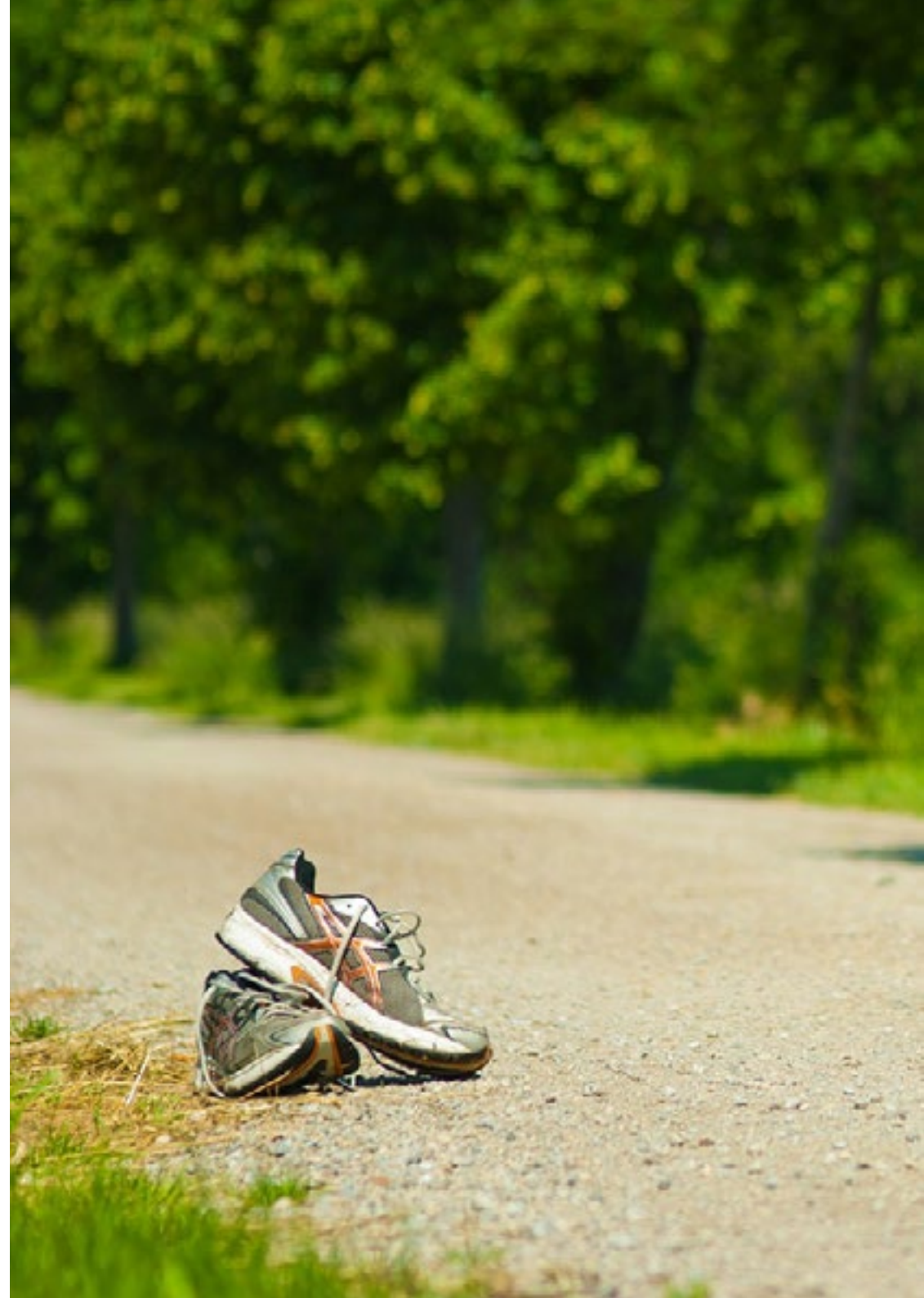
.....  
.....

Vilket är mitt personliga mål?

.....  
.....

Hur ska jag göra för att nå dit?

.....  
.....



Den här broschyren är framtagen i samarbete mellan Svenska Diabetesförbundet och Diabetesfonden. För mer information om respektive organisation, se nedan:



E-post: [info@diabetes.se](mailto:info@diabetes.se)  
Hemsida: [www.diabetes.se](http://www.diabetes.se)

Växel: 08-564 821 00

Adress: Box 1107, 172 22 Sundbyberg  
Besöksadress: Sturegatan 4A, Sundbyberg



E-post: [info@diabetesfonden.se](mailto:info@diabetesfonden.se)  
Hemsida: [www.diabetesfonden.se](http://www.diabetesfonden.se) | [www.diabetesgavan.se](http://www.diabetesgavan.se)

Växel: 08-564 821 00

Adress: Box 1107, 172 22 Sundbyberg  
Besöksadress: Sturegatan 4A, Sundbyberg