

# Vad gör du när du fått typ 1-diabetes?

Alla reagerar olika på beskedet att de fått diabetes. Att få typ 1-diabetes är omtumlande men sjukdomen hindrar inte dig från att i huvudsak leva som tidigare.

## Vad är typ 1-diabetes?

Typ 1-diabetes finns i alla åldersgrupper 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. Det är därför viktigt att du kontrollerar ditt blodsocker så att du tar rätt mängd insulin.

## Vad är en känning?

Känning (insulinkänning) uppkommer när blodsockret blir för lågt och är ganska vanligt vid typ 1-diabetes.

Symtomen kan vara att man svettas, darrar, är orolig, hungrig, rädd, irriterad och har hjärtklappning. Men symtomen kan variera från person till person och också ändras med tiden. Vid känning är det viktigt att du får i dig något sött som till exempel druvsocker. Om det är långt till nästa måltid, ät också en frukt eller en smörgås.

## Vad påverkar blodsockret?

### Behandling

Hur mycket insulin du tar, hur ofta och vilken typ av insulin.

### Injektionsplats

Insulinet har snabbast upptag när det injiceras i magen. Injektion i låren eller baken har ett långsammare upptag.

### Mat

Det är enklare att få ett jämnt blodsocker om du inte äter så mycket vid varje tillfälle, hellre lite mindre måltider och i stället oftare. Fiberrik mat ger ett jämnare blodsocker.

### Fysisk aktivitet/Motion

Fysisk aktivitet sänker vanligtvis insulinbehovet och effekten kan sitta i upp till 24 timmar efter en ovan eller kraftig fysisk aktivitet. Vid några tillfällen kan emellertid fysisk aktivitet få blodsockret att stiga och det gäller om det har varit högt innan motionen på grund av för lite insulin i kroppen. Du lär dig med tiden hur du själv reagerar.

### Sjukdom

Sjukdom, till exempel en förkylning, ökar insulinbehovet.

### Psykiska orsaker/stress

Stress medför ökat insulinbehov medan blodsockervärdena vid andra psykiska orsaker kan variera.

## Vad kan jag äta?

Blodsockernivån påverkas bland annat av hur ofta, hur mycket och vad du äter. En varierad mathållning är viktig.

Det innebär att du äter mycket grönsaker, väljer grovt bröd, frukt, magra mjölk- och köttprodukter samt fisk.

När du har fått typ 1-diabetes är det viktigt att du får hjälp med att se vilka maträtter som passar dig och hur stora portioner du kan äta.

Genom besök hos dietist och diabetessjuksköterska får du vägledning i hur du ska kunna få ett bra blodsocker efter måltiderna. Du får också lära dig hur du själv mäter ditt blodsocker så du kan se, beroende på vad du äter, vad som händer med det.

## Hur tar jag hand om sjukdomen?

- Du ska lära dig mycket, ta en sak i taget.
- Diabetes ska inte hindra dig från att få ett bra liv. Du har själv en stor del av ansvaret men det är sjukvårdens uppgift att hjälpa dig.
- Det är lättare att få ett bra blodsocker om man försöker att leva regelbundet.

## 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.

Vi har inom sjukvården idag också ett bättre omhändertagande av personer med diabetes samt bättre behandlingsalternativ.

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?

- Hos specialistläkaren på sjukhus, diabetesmottagningen eller medicinmottagningen.
- Hos diabetessjuksköterskan när det gäller ditt dagliga liv med diabetes.
- Hos dietisten för samtal kring dina speciella funderingar om mat.
- Genom att delta i gruppundervisning på diabetesmottagningen får du både träffa andra som också har diabetes samt lära dig mycket om sjukdomen.

---

UPPDATERAD: SEPT 2014