



Reduser din risiko for å få diabetes

Ny studie viser at selv små endringer i levemåte kan redusere faren for type 2 diabetes hos eldre mennesker.

4883 kvinner og menn deltok i studien. Alle var 65 år eller eldre. Studien varte fra 1989 til 1998. I løpet av oppfølgingstiden ble 337 nye tilfeller med diabetes diagnostisert.

Deltagerne ble delt inn i lav- eller høyrisiko gruppe, ut i fra fem livsstilsfaktorer:

- Fysisk aktivitet
- Kosthold
- Røyking
- Alkohol
- Kroppsfett

Lavrisiko gruppene ble definert slik:

- Fysisk aktivitet: over gjennomsnittlig nivå, altså at man går jevnlig turer og er med på fritidsaktiviteter
- Kosthold: mye fiber og lite mettet fett, transfett og sukker
- Alkohol: lite eller moderate mengder (maks to drinker per dag)
- Røyking: ikke-røyker
- Kroppsfett: BMI (mål for vekt i forhold til høyde) mindre enn 25 kg/m². Midjemål: 88 cm eller mindre for kvinner, og 91 cm for menn.

Kan redusere risikoen med 89 prosent

Etter å ha tatt alder, kjønn, rase, utdanningsnivå og inntekt med i betraktning, fant forskerne ut at hver enkelt av de fem livsstilsfaktorene kunne påvirke risikoen for diabetes.

Man så for eksempel at de som var fysisk aktive hadde 46 prosent mindre risiko for å utvikle type 2 diabetes.

Dersom man var i lavrisiko gruppen for de fire første faktorene hadde man 82 prosent redusert sjanse for å få diabetes. Dersom man i tillegg hadde BMI på 25 kg/m² eller mindre og anbefalt midjemål, var risikoen 89 prosent lavere.

Små endringer – stor virkning

Funnene understreker at diabetes er en livsstilssykdom som i stor grad kan forebygges. Selv om man ikke klarer å følge det perfekte sunnhetsidealet, vil små endringer i levemåte i vesentlig grad påvirke risikoen for å få diabetes.

Vektreduksjon blir ofte nevnt som et forebyggende tiltak mot sykdommen. En del mennesker har vansker med å slanke seg. Denne studien viser at selv om man er overvektig kan man minske risikoen på andre måter, for eksempel gjennom kosthold og jevnlig mosjon.

Kilder:

1. "Healthy Changes can prevent diabetes", Webmd.com, 27. April 2009
2. "Majority Of New Cases Of Diabetes In Older U.S. Adults Could Be Prevented By Following Modestly Healthier Lifestyles", Sciencedaily.com, 28. April 2009
3. D. Mozaffarian, A. Kamineni, M. Carnethon, et. al, Lifestyle risk factors and new-onset diabetes mellitus in older adults, Archives of Internal Medicine, 2009; vol. 169(8), pp. 798-807