



## Livsstil ved diabetes

Hvilken livsstil en har er viktig. Spesielt for diabetikere.

**Jeg er så lei alt dette pratet om livsstil. Det er vanskelig nok å leve med diabetes i seg selv om en ikke må tenke over alle hverdagens vaner og holdninger?**

Denne uttalelsen forstår jeg svært godt, men jeg kan likevel ikke la være å understreke betydningen av livsstil - spesielt for folk med diabetes.

En velregulert diabetes behøver ikke å påvirke helsen i negativ retning på lang sikt. Men en dårlig regulert diabetes over mange år kan medføre betydelig økt risiko for senkomplikasjoner. Jeg snakker da om sykdom som rammer de små blodårene i øyne, nyrer og nerver.

I tillegg til dette har diabetikere som gruppe en betydelig økt risiko for hjerte-karsykdommer i forhold til befolkningen for øvrig.

**Hva har nå egentlig dette med livsstil å gjøre, kan ikke legene behandle dette med medisiner?**

Diabetes er en sykdommen hvor blant annet blodsukkeret blir for høyt etter måltidene og hvor måltidet størrelse er viktig for blodsukkerstigningen.

Diabetikeren bør derfor spre maten på minst fire måltider daglig. Måltidene bør være omtrent like store og inntas med regelmessige mellomrom.

Spesielt viktig blir dette for diabetikere som bruker blodsukkersenkende tabletter og insulin.

Fysisk aktivitet senker blodsukkeret og forsterker virkningen av insulinet. En diabetikere bør mosjonere regelmessig og igjen blir det viktig at den fysiske aktiviteten er planlagt i forhold til inntak av mat og medisiner.

En rimelig døgnrytme er alfa og omega for mange diabetikere og kan være det som avgjør blodsukkerkontrollen og derved risikoen for senkomplikasjonene som kan ramme øyne, nyrer og nerver.

### **Hva med hjerte-karsykdommene?**

Det eneste vi med sikkerhet kan si påvirker hjerte-karsykdommene er:

- røyking
- høyt blodtrykk
- kostens innhold av fett og energi

Røyking er særdeles uheldig for diabetikere og blodtrykket bør være innen normale grenser; det vil si at overtrykket ikke skal overstige 140-160 mm Hg (avhengig av alder) og undertrykket ikke over 90 mm Hg.

Kostens innhold av fett er med på å bestemme blodets innhold av ulike fettstoffer som kolesterol og triglycider.

Fett fra dyr, det vil si fra melk og melkeprodukter, synlig fett fra kjøtt og "skjult" fett i farseprodukter, bør reduseres mest mulig.

I stedet bør en bruke fett fra fisk og planter. For praktiske formål blir det fett fra planter i form av ulike oljer.

Det meste av energien i diabeteskosten bør komme fra stivelsesrike produkter som korn og kornvarer (brød, frokostblandinger og lignende) pasta, ris, frukt og grønnsaker. Matvarene bør i størst mulig grad være uraffinerte slik at kostfiberinnholdet er høyt.

Sist men ikke minst, det er ingen ting som bedrer insulinvirkningen så mye som regelmessig fysisk aktivitet. Diabetikere som mosjonerer regelmessig etter egne forutsetninger har ofte mindre problemer med sin sykdom.