



Forebygg diabetes

Er du i faresonen for diabetes type 2? Slik kan du hindre utviklingen.

Diabetes type 2 skyldes en kombinasjon av at bukspyttkjertelen lager for lite insulin og at dette insulinet ikke virker slik det skal.

Cellene klarer ikke å ta opp nok sukker samtidig som leveren slipper for mye sukker ut i blodet. Dette fører til at blodsukkeret blir for høyt.

Diabetes type 2 er noe som utvikler seg over tid og er dermed ikke en medfødt sykdom.

Tidligere ble denne formen for diabetes kalt "aldersdiabetes" eller "gammelmannsdiabetes". I dag vet vi at diabetes type 2 også kan ramme unge mennesker.

Risikofaktorer

Du kan være i faresonen for å utvikle diabetes type 2 hvis du har:

- nær familie med diabetes
- fylt 45 år
- metabolsk syndrom
- høyt kolesterol
- høyt blodtrykk
- hatt graviditetsdiabetes
- et høyt alkoholinntak

- et fettriikt kosthold
- en lite aktiv livsstil
- problemer med overvekt og fedme

En person som har noen eller flere av disse risikofaktorene kan gå gjennom hele livet uten å utvikle diabetes. Forskning viser imidlertid at sjansene for diagnosen øker jo flere av dem du har.

Forebygging

Risikofaktorer som alder og familiehistorie med diabetes er vanskelig å gjøre noe med. Men du kan holde summen av farlige elementer nede på et minimum.

Sammenhengen mellom diabetes type 2 og overvekt er sterk.

Trening og et sunt kosthold kan hindre utviklingen av diabetes hos personer med redusert glukosetoleranse – en tilstand som ofte kommer i forkant av diabetes type 2. Diabetesmedikamentene metformin og Glucobay® har også vist liknende resultater.

Undersøkelser har vist at overvekt og fedme er en av de største risikofaktorene for å utvikle diabetes type 2. Høy BMI og lite aktivitet kan også føre med seg høyt blodtrykk og kolesterol. Endrer du livsstilen kan du altså kvitte deg med mange helsefaktorer som plasserer deg i faresonen for diabetes.

Mosjoner regelmessig

Sett av 30 minutter til fysisk aktivitet minst fem ganger i uken. Er du ikke vant til å trene, kan det være lurt å begynne rolig.

Gjør noe du synes er morsomt og som du trives med. Forbind den lille halvtimen med noe du gleder deg til. Få med deg noen venninner eller kamerater.

Øk tempoet og varigheten i treningsøktene etter hvert som du merker at kondisjonen blir bedre.

Regelmessig fysisk aktivitet kan ikke bare redusere risikoen for diabetes, men det får deg til å føle deg bedre psykisk også.

Få noen gode tips om hvordan du kan komme i gang i artikkelen [Begynne å trene?](#)

En kjent risikofaktor for diabetes, er fett som samler seg rundt magen. Trening har vist seg å være viktig for å kvitte seg med og forebygge dette.

Les mer i artikkelen [Bare trening fjerner magen](#).

Ha et sunt kosthold

Et sunt og variert kosthold må til for å sikre inntaket av de næringsstoffene du trenger.

Kutt ned på inntaket av produkter rike på fett og sukker. De gjør deg ikke mett, men inneholder til gjengjeld mange kalorier.

Les mer i artikkelen [Tomme kalorier](#).

Velg grove matvarer og spis mye fiber. En tysk undersøkelse har blant annet vist at fiber fra kornprodukter og matvarer rike på magnesium kan redusere risikoen for diabetes.

Les mer om studien i [Grovt mot diabetes](#).

Gode råd om matvaner ved overvekt finner du i artikkelen [Kostråd ved overvekt](#).

Kilder:

Web MD 2007

Helsenett