

Türkçe/Tyrkisk



# Diyabet nedir?



**diabetes**forbundet



# Diyabet nedir?

Sanofi ve Boehringer Ingelheim'in maddi desteğiyle Diyabet Derneği tarafından yayınlanmıştır. Sponsorlar, broşurün editoryal içeriğini etkilemez.

Bu broşur, diyabet hakkında bilgiler içerir. Tam Norveççe versiyonu da [diabetes.no/innvandre](http://diabetes.no/innvandre) sayfasından indirilebilir.

Yazar: Diyabet Derneği

Fotođrafçılar: Diyabet Derneği, Colourbox ve Shutterstock

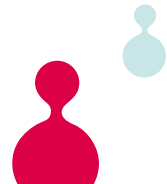
Tasarım: Bly

Baskı: PrintCo

1. baskı 2017: 10.000

# İçindekiler:

Diyabet nedir? .....	4
Bir hastalık, birden fazla yüz.....	6
Diyabet eřitleri .....	10
Komplikasyonlar .....	14
Tedavi .....	16
Diyet .....	19
İlaçlar .....	22
Diyabetli yaşam .....	28
Doktor da ne olur? .....	32
Yalnız değilsiniz .....	33
Üye olun, bize sesinizi ödünç verin .....	34



# Diyabet nedir?

## **Diyabet, en normal metabolik hastalığımızdır.**

Kroniktir ve insülin hormonunun eksikliği ve/veya insülin direnci – insülinin daha az verimli bir şekilde çalışması nedeniyle ortaya çıkar.

Diyabetli kişiler için ortak özellik, kanın içinde fazla şeker olmasıdır. Kısacası çok fazla «şekerli» sinizdir. Ancak hiçbir hastalığın resmi aynı değildir; diyabetli insanlar gibi diyabeti olmayan insanlar da vardır.

Vücudun işlevine devam etmesi için yakıtının ve enerjisinin olması gerekmektedir. Bu besinler karbonhidrat, yağ ve protein gibi yediğimiz gıda yoluyla sağlanır. Tam bir besin kullanımı, insülin hormonunun mevcut olmasını gerektirmektedir. Bu, pankreatik beta hücrelerinde (pankreas) üretilir ve vücuttaki tüm hücrelere kan yoluyla taşınır. İnsülin hücresel alınımı ve şeker (glikoz) kullanımını kontrol eder.

Diyabet Derneği bu broşürle, diyabet hastalığına dair bir giriş bilgisi sağlamaktadır. Bazı etnik azınlıklar, özellikle de Hint yarımadasındakiler (örneğin Pakistan, Hindistan ve Sri Lanka) diyabet tip 2'ye sahip olma riskine sahiptirler. Diyabet Derneği, birçok dilde diyabet hakkında bilgiye sahiptir. Diabetes.no/innvandrene internet sayfasında kendi dilinizde makaleler, bilgi veren videolar ve genel bir broşür bulabilirsiniz.

i

## **Diyabet, Norveç'in en önemli sağlık sorunlarından biridir.**

Diyabet, birlikte ve ayrı ayrı kompleks bir klinik tablo oluşturan dört çeşide sahiptir. Diyabet tip 1, diyabet tip 2, MODY, LADA ve gestasyonel diyabet aslında farklı hastalıklardır.

**Yaklaşık 200.000 kişi diyabet tip 2'ye ve yaklaşık 28.000 kişi diyabet tip 1'e – toplamda da 230.000 kişi- sahiptir.** Buna ek olarak da, diyabet tip 2'ye sahip olduğunu bilmeyen çok sayıda insan vardır. Tanı konulmamış kişiler de dahil edildiği zaman, toplamda yaklaşık olarak 350.000 kişinin diyabet tip 2'ye sahip olduğu tahmin edilmektedir.

# Bir hastalık, birden fazla yüz

Kanadalı F. Banting ve C.H. Best 1921 yılında insülinin nasıl üretileceğini keşfetmeden önce, insülin bağımlısı diyabet sahibi kişilerin ölümü kaçınılmazdı. Diyabet, hala ölüme neden olan ciddi bir hastalıktır ancak aynı zamanda da, bununla birlikte yaşamayı öğrenebilecek bir hastalıktır.

## GÜNLÜK HAYATA NASIL HÜKMEDİLİR?

Diyabetiniz olduğunu yeni öğrendiyse eğer, öğreneceğiniz çok yeni şey vardır. Doktorunuz iyi bir destek olabilir ancak çoğu zaman hastalıkla kendiniz başa çıkmalısınız. Bu nedenle de diyabetinizle başa çıkmayı öğrenmeniz önemlidir. Diyabet, iyi ve uzun bir ömür geçirilmesini engelleyemez. Bunu başarmak için ana sorumluluk size aittir ancak bu konuda size yardımcı olmak için sağlık personelinin de sorumlulukları vardır.

Eğer düzenli bir şekilde yaşamaya çalışırsanız, çalışma saatleri, uyku düzeni, yemek saatleri, diyet ve fiziksel aktivitelerle kan şekerini düzenlemek kolaydır.

### Kan şekerini etkileyen birçok faktör vardır:



#### Yemek

Kan şekeri, ne sıklıkla, ne kadar çok ve ne yediğinizden etkilenir.



#### Fiziksel aktiviteler

Genellikle kan şekerinizi düşürecektir.



#### Hastalık

Kan şekeri, özellikle ateşiniz olduğunda ve enfeksiyon durumunda yükselir.



#### Psikolojik gerginlik ve stres

Duygu ve stres, kan şekerinin yükselmesine neden olabilir.

# Semptomlar

Diyabet tip 2'nin semptomları çok anlaşılır olmayabilir ve fark edilmesi de zor olabilir. Tanı konulmadan önce hastalıkla çok uzun bir süre yaşarsanız eğer, halsiz ve yorgun hissedebilir ve anormal derece susamış hissedebilirsiniz. Bazı kişiler hastalık fark edilmeden yıllarca bu hastalıkla yaşarlar. Bazı durumlarda, diyabet tip 2, böbrek yetmezliği, görme kaybı ya da ciddi kardiyovasküler olaylar gibi komplikasyonların tedavisi esnasında keşfedilebilir.



Diyabet sahibi kişilere daha iyi bir hayat – bir gelecek için- hep birlikte

## DİYABET SAHİBİ KİŞİLERDE GÖRÜLEN SEMPTOMLAR



Yorgunluk/  
enerji eksikliği



Çok fazla karıncalanma (geceleri dahi)



Aşırı susuzluk



Kilo kaybı

Semptomlar daha az olabilir ya da diyabet tip 2'de görülmeyebilir.

Bu semptomlardan herhangi birisine sahipseniz, doktorunuz ile iletişime geçin.

**diabetes**forbundet

# Diyabet çeşitleri

## DIYABET TIP 1

Diyabet tip 1, aynı zamanda da insülin bağımlısı diyabet olarak da adlandırılır, her yaşta ortaya çıkabilir ancak en sık çocuklar ve gençlerde görülmektedir.

Hastalığa, pankreasta insülin üreten hücrelerin (beta-hücreleri) zarar görmesi neden olmaktadır. Vücudun bağışıklık sistemi, beta hücreleri yabancı maddeler olarak algılar ve onları yok eder. Bu güçlü semptomlar sağlar ve bu sayede de tanı hızlı bir şekilde konur. Diyabet tip 1'e sahip olan kişilerin yaşamak için enjeksiyon yoluyla ya da bir insülin pompası yardımıyla insülin alması gerekmektedir.

## DIYABET TIP 2

Diyabet tip 2, diyabetin en yaygın şeklidir ve son yıllarda bu vaka sayısında inanılmaz bir artış görülmektedir.

Hastalığa insülin üretiminin azalması kısmen de insülinin kötü çalışması neden olmaktadır. Diyabet tip 2'yle, belirli bir seviyeye kadar baş edilebilir ve kilo kaybı, fiziksel aktivite ve diyetle tedavi edilebilir ancak birçoğu için de ilaç tedavisi gerekli olmaktadır. Diyabet tip 2, genellikle yetişkin ve yaşlılarda görülmektedir ancak genç yetişkinlerde de görülebilir.

Birçok kişi diyabet tip 2'ye dönen glikoz toleransına sahiptir.

i

### Bozulmuş glikoz toleransı

Eğer bozulmuş glikoz toleransınız varsa (IGT – Impaired Glucose Tolerance), diyabet tip 2 geliştirme konusunda risk altındasınızdır. Bozulmuş glikoz toleransı, glikoz yükleme testinin sonuçlarına göre tanımlanır. Glikoz yükleme testi, hastanede bir laboratuvarında ya da bir doktorun muayenehanesinde gerçekleştirilir. Bu test, sizin IGT'niz ya da diyabetiniz olup olmadığını söyleyebilir. Bunun sizin için geçerli olup olmadığından emin değilseniz eğer, doktorunuzdan bir kan testi yapmasını talep edebilirsiniz.

# DIYABET TÜRLERİ

## Tip 1

Bu, vücudun kendisinin insülin üreten hücreleri yok ettiği otoimmün bir hastalıktır.



## Tip 2

Vücut yeterli seviyede insülin üretemez ve/veya insülin aktivitesi (insülin direnci) azaltılmıştır.

Hastalık, vücuda uygun oranda insülin verilerek tedavi edilir. Bu, çok karmaşıktır.



Sağlıklı beslenme, fiziksel aktivite ve gerekirse eğer kilo verme ve/veya kan şekeri düşürücü ilaçlarla tedavi edilir. Bazılarının da insülin kullanması gerekir.

Tip 1 engellenemez ve insan insülinle yaşayamaz.



Sağlıklı bir yaşam tarzı bu durumu önleyebilir ve aynı zamanda da semptomları azaltabilir. Ama miras, önemli bir unsurdur.

**Tüm diyabet türleri kroniktir.**

## DIĞER DIYABET TÜRLERİ

**LADA** Yetişkinlerde görülen yavaş ilerleyen tip 1.

**MODY** Farklı genetik mutasyonlar. Çok kalıtsaldır.

**Gestasyonel diyabet** Hamilelik sırasında geçici olarak ortaya çıkar. Daha sonrasında tip 2'ye yakalanma konusunda yüksek risk taşır.

**Azalmış glukoz toleransı** Tip 2 için risk zonu içerisinde – prediyabet.

diabetesforbundet

## LADA

LADA (Latent Autoimmune Diabetes in the Adults) yetişkin kişilerde yavaş bir şekilde diyabet tip 2'ye gelişen- bazen de diyabet tip 1,5 olarak adlandırılan bir diyabettir. LADA, diyabet tip 2'yi andırır ancak insülin üreten hücrelerin yok edilmesi ile diyabet tip 1'den daha yavaş gerçekleşen otoimmün bir hastalıktır. LADA'ya sahip olan kişiler, birçok durumda, insülin almadan birkaç yıl idare edebilirler.

## MODY

MODY (Maturity-Onset Diabetes of the Young) beta hücrelerindeki genetik bir hata nedeniyle ortaya çıkar. Tüm diyabet durumlarının yüzde iki ya da üçü, tek bir gendeki miras genin kusuru nedeniyle oluşur ve bu nedenle de tek gen diyabeti denir. MODY'nin kan şekeri kontrolü üzerinde farklı etkileri olan birçok çeşidi vardır.

## GESTASYONEL DİYABET

Gestasyonel diyabet ilk olarak hamilelik esnasında tespit edilir. Diyabet tip 2 gibi, bazı etnik azınlıklar, gestasyonel diyabet için ekstra yatkındır. Eğer hamileyseniz ya da hamile kalmayı planlıyorsanız, diyabet semptomları hakkında bilgi sahibi olmanız önemlidir. Herhangi bir önlem ihtiyacını doktorunuz ile görüşünüz. Bu, hem çocukların hem de anne sağlığını korumak için önemlidir.

## AZINLIKLAR, EKSTRA YATKIN OLABİLİR

Bazı etnik azınlıklar (örneğin Pakistan, Hindistan ve Sri Lanka), diyabet tip 2'ye yakalanma riskine sahiptir. Diyabet tip 2'yi geliştirmek için, kişinin kalıtsal bir yatkınlığı olmalıdır ve aynı zamanda da aşırı kilo ve fiziksel aktivite eksikliği de bunun için önemli nedenlerdendir. Ayrıca araştırmalar, göç ve stresin de hastalığın gelişmesine katkıda bulunduğunu göstermektedir. Hastalığın gelişimi, diffüz semptomlarla genellikle yavaştır. Dolayısıyla da doğru tanı konulması uzun zaman alabilir. Diyabet hastalığının olup olmadığını mı merak ediyorsunuz? **Doktorunuzla kontrol edin!**



i

### Diyabet tip 2 riskini artıran faktörler:

- Yakın akrabalarda/kalıtsal yolla diyabet
- Asya ve Avrupa menşeli bazı etnik gruplar
- Kilolu
- Fiziksel hareketsizlik
- Sigara
- Daha önce gestasyonel diyabeti olan ya da PCOS (polikistik yumurtalık sendromu) sahibi olan kadınlar
- Daha önce yüksek kan şekeri teşhisi konulanlar
- Hipertansiyon, kalp-damar hastalığı, böbrek hasarı ya da lipid bozuklukları (yüksek kolesterol)
- Uyku apnesi sendromu

# Komplikasyonlar

Kontrolü iyi yapılmayan diyabet, genellikle komplikasyonlara yol açar. Kısacası kalp ve damarlar, gözler, ayaklar, böbrekleri ve sinir ve diş eti hastalıkları kontrol edilmelidir. Bu tür komplikasyonlar, kötü bir hayat kalitesine ve kısaltılmış bir yaşama yol açar. Diyabet hastalığı olan birçok insan korkar – ve komplikasyonlarından endişe eder.

Araştırmalar, komplikasyonların büyük ölçüde uzun bir süre boyunca yüksek kan şekeri ile ilgili olduğunu ortaya koyar ancak kalbiniz için kan şekerinizi ve kolesterolünüzü kontrol altında tutmak da önemlidir. Diyabet nedeniyle ortaya çıkan hastalıklar aniden ortaya çıkmaz ancak zamanla gelişir. Bugün komplikasyonlardan kaçınmak ya da bunların gelişmesinin devam etmesini engellemek için birçok şey yapılmaktadır.

““ Diyabet nedeniyle ortaya çıkan hastalıklar aniden ortaya çıkmaz ancak zamanla gelişir.

i

**50-60 %** Akut miyokardiyal enfarktüsle hastaneye gelen kişilerin %50-60'ı bilinen ya da bilinmeyen diyabete sahiptir.

**500** Yılda diyabet nedeniyle 500 amputasyon gerçekleştirilmektedir.

**1/3** Her yıl diyalize başlayanların 1/3'ü diyabete sahiptir.

## RİSK UNSURLARI DİYABET TİP 2



Hareketsizlik



Kilolu



Miras



Sağlıksız diyetler

**Risk zonu içerisinde misiniz?**

[diabetes.no/risikotest](https://diabetes.no/risikotest)

**diabetes**forbundet



# Tedavi

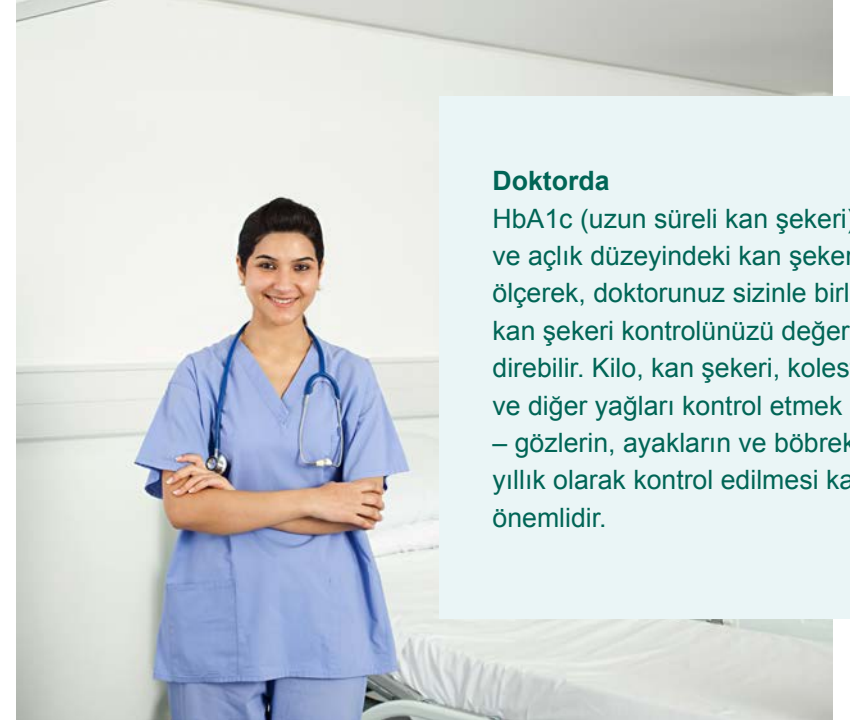
Yeni araç ve ilaçların geliştirilmesi, diyabetli kişilerin günlük hayatını kolaylaştırmıştır. Daha iyi tedavi yöntemleri ve sağlıklı diyet, fiziksel aktivite ve kişisel bakıma dair yeni bilgiler, ciddi komplikasyonların gelişmesi riskini azaltmaktadır.

Diyabet tedavisi; motivasyon, bilgi, sağlıklı diyet, fiziksel aktivite ve genel ilaçlardan oluşur. Diyabet sahibi kişilerin, kan şekeri ölçmeleri gerekmektedir. Bu, hayatı daha güvenli hale getirir, çünkü kan şekerinizi yaptığınız şeyle düzenleme imkanına sahipsiniz. Hastalığı öğrenmeniz de aynı derecede önemlidir. Hastalığınıza dair eğitim ve bilginizin olması da, kendi bakımınız için bir ön koşuldur. İyi bir diyabet kontrolüne ulaşmanız zaman alabilir – öğrenmek zaman alır.

i

Kendi kan şekerinizi ölçün. Vücudunuzu tanımayı öğrenin. Yediğiniz yemek kan şekerinizi nasıl etkiliyor? Kendiniz bakın!

Daha önemli kontrolleri deneyimleyeceksiniz. Bir kan şekeri ölçüm cihazını kullanmak çok zor bir şey değil. Doktorda ya da eczanedeymiş gibi cihazı kullanmayı öğrenin.



## Doktorda

HbA1c (uzun süreli kan şekeri) ve açlık düzeyindeki kan şekerini ölçerek, doktorunuz sizinle birlikte kan şekeri kontrolünüzü değerlendirebilir. Kilo, kan şekeri, kolesterol ve diğer yağları kontrol etmek de – gözlerin, ayakların ve böbreklerin yıllık olarak kontrol edilmesi kadar önemlidir.

## AŞAĞIDAKİLER DİYABETLE İYİ BİR HAYAT GEÇİRMENİZ İÇİN SIZE YARDIMCI OLABİLİR



**Sağlıklı yemek.** Diyetin kan şekeri seviyeleri, kolesterol seviyeleri ve kan şekeri üzerinde etkisi vardır. Diyabetiniz varsa eğer, tedavinizin bir parçası olarak, sizin için en iyi olan diyeti seçmek zorundasınız. Daha fazla bilgi için [diabetes.no/innvandrere](http://diabetes.no/innvandrere) ve [diabetes.no/kosthold](http://diabetes.no/kosthold) sayfalarına bakınız.



**Sigara içiyorsanız eğer, bırakmayı deneyin.** Sigara içmek, kalp ve kan damarlarındaki hastalık riskini artırır ve diyabetli hastalar da temelde bu tür komplikasyonlara karşı daha savunmasızdır.



**Kiloya dikkat edin.** Kilo, diyabet tip 2'ye neden olan bir faktör olabilir. Kilo kaybı, insülinin daha iyi kullanılmasını sağlayabilir.



**Düzenli egzersiz.** Düzenli fiziksel aktivitenin avantajı çok fazladır. Ayrıca kilo da verebiliriz. Fiziksel aktivite kan şekeri düşürür ve insülininizin daha iyi çalışmasını sağlar. Fiziksel aktiviteler aynı zamanda uzun süreli sağlık avantajları sağlar. Her gün yarım saat hızlı bir yürüyüş önerilmektedir. Bir etkisinin görülmesi için, sıcak ve biraz terli olmanız gerekmektedir.

# Sağlıklı diyet

Sağlıklı bir diyet, hem diyabet tip 1 hem de diyabet tip 2 tedavisinin önemli bir kısmını oluşturmaktadır.

Ne ve ne kadar yediğiniz, hem kan şekerinizi, kilonuzu, kan basıncınızı hem de kanınızdaki yağ seviyesini etkiler. Bu nedenle de fiziksel aktivite ile birlikte sağlıklı bir diyet, hem kan şekeri seviyenizin düzenlenmesi hem de kalp-damar hastalıklarının gelişmesi riskini önlemek için çok önemlidir.

## NE YİYEBİLİRİM?

Kan şekerinizi en çok etkileyen husus, tükettiğiniz gıda ürünlerinde var olan karbonhidratlardır. Bu sebeple çeşitli yiyecekleri ve yemeğinizi tamamen sıfırdan programlamak mantıklıdır. O zaman tükettikleriniz üzerinde kontrol sahibi olursunuz. Daha fazla bilgi ve tarifler için diyet sayfamız [diabetes.no/kosthold](http://diabetes.no/kosthold) 'u ziyaret edin.

## İyi tavsiyeler:

- Renkli yiyecekler – taze renkli sebzeler- yiyin. İyi bak iyi yap!
- Su, en iyi susuzluk giderici içecektir.
- Gıdaların şeker içeriğini kontrol edin.
- Ani açlık ve şeker yemekten kaçınmak için çantanızda meyve ya da ceviz bulundurun.
- Kahve ve çay gibi içecekler, şekersiz ise sağlıklıdır.
- Tatlı mı istiyorsunuz? Bunun yerine daha iyi ve sağlıklı tatlıları deneyin. Meyve salatası hazırlayın.
- Yemek yiyebilirim ve yemek yiyemem şeklinde düşünmeyin. Onun yerine sağlıklı olanın biraz daha taze olanını ve az olanını yemeyi düşünün.

Çok fazla şeker, aşırı kiloya ve diyabet tip 2 riskini artırmaya yol açar.



### Kritik özellik ve ekmek ölçęi

Yiyecek satan marketler, sağlıklı seçimler yapmayı kolaylaştıran marka şemalarına sahiptir. Kritik özellikleri ve ekmek ölçęi bulunan yiyecekler arayın. Kritik özellikler, bu yiyeceğin aynı yiyecek grubu içerisindeki ürünlerden daha iyi bir seçenek olduğunu gösterir. Ekmek ölçęi ise, ekmeğin pürüzlülüğünü göstermektedir. Ekmeğin üç ya da dört siyah dikdörtgene sahip olması gerekmektedir.



### İPUÇLARI



Her öğünde sebze yiyin.



Haftada 2-4 kez balık yiyin.



Mercimek, fasulye ve nohutun (baklagiller) yağ oranı düşüktür ve protein, lif ve mineral oranı yüksektir. Sağlıklı ve ucuz bir alternatif!



Çok az tuz, hızlı bir şekilde çok fazla olabilir. Yemeğe daha fazla tat vermek için taze otlar ya da kurutulmuş baharatlar kullanın



Temiz et kullanın.

Diyabetiniz varsa ve Ramazan ayı boyunca oruç tutmayı planlıyorsanız eğer, mümkün olan en kısa zamanda aile doktorunuz ile konuşmanız çok önemlidir. Doktorunuz sizin için neyin iyi olacağı konusunda tavsiyeler verebilir ve aynı zamanda da ilaçlarınızı ne zaman ve nasıl alacağınızı düşünebilir. İnsülin almayı bırakmak zorunda değilsiniz ancak miktarı ya da aldığınız zamanı değiştirmeniz mümkün olabilir. Doktorunuz, diyabetinizle daha güvenli bir oruç tutmanız için size yardımcı olabilir.

### Şunları düşünmeniz önemlidir!

- Oruç tutmayı düşünüyorsanız doktorunuz ile konuşun.
- Diyabetiniz mi var? Kan şekerinizi düzenli bir şekilde kontrol edin. Bu orucunuzu bozmaz.
- Su, en iyi susuzluk gideren içecektir. Çok su için.
- Hurmada çok fazla şeker vardır, bunun için 2-3 taneden fazla yemeyin.
- Çok fazla yemediğinizden emin olun.
- Sağlıklı yemek yiyin – kan şekerinizin stabil olmasına dikkat edin.
- Lifli karbonhidratları seçin. Bu, chappati/roti/naan, tam tahıllı pirinçli, fasulye ve mercimekli ya da ekmek ölçęinde en az üç siyah dikdörtgen içeren kepekli ekmek olabilir.
- Sebze ve bazı meyveleri yiyin.
- Paratha, puri, samosa, pakora, kebab, mithai, laddoo, jelibi ve burfi gibi çok şekerli – ve yağlı gıdaları tüketmeyin. Sabaayad, bur saliid (Somallice) ve helva.
- Kızartılmış yiyeceklerden kaçının. Haşlanan ya da fırında pişirilebilen besinleri seçin.
- Çok fazla yağ tüketmekten kaçının. Birçok yemek yağda yapılır, miktar konusunda dikkat edin. 1-2 yemek kaşığı yağ (15-30 ml) 4 kişi için yeterlidir.
- Yağ konusunda bir avuç fındık ve yağlı balık gibi ürünleri seçin.
- Tavuk, balık ve yumurta gibi protein içeren gıdaları seçin.

### Daha az şeker

Chai/çaydaki şekerini azaltın ve mithai gibi çok fazla şeker içeren gıda ürünlerini daha az yiyin. Bu, kan şekerini yükseltir.

Oruç tutmayı düşünüyorsanız, lütfen bu bilgileri doktorunuza götürün. Doktorunuz, [diabetes.no/innvandrerere](http://diabetes.no/innvandrerere) sitesinde iyi tavsiyeler bulacaktır.

# İlaçlar

Artırılmış fiziksel aktiviteler, aşırı kiloda kilo kaybı ve diyetin değiştirilmesi, tüm diyabet tedavileri için temeldir. Diyabet tip 2'niz varsa eğer, tedaviye yaşam alışkanlıklarınızla başlayacaksınız. Bu yeterli olmazsa eğer, ilaç almaya – ilaç ya da insülin- başlamanız gerekmektedir. İlaç kullanmaya başlarsanız ya da onların kullanımının değiştirilmesine ihtiyaç duyarsanız eğer, bunu doktorunuz ile görüşmeniz önemlidir.

Diyabet tip 2'nin tedavisi için, farklı şekillerde çalışan çeşitli ilaçlar vardır. Bunlar ihtiyaç halinde alınmalıdır. Aynı zamanda da uzun süre ve hızlı bir şekilde etkili olan – gerektiği zaman deriye enjekte edilen birçok insülin türü vardır. Miktarın, diğer fiziksel aktivite ve gıda alımına göre ayarlanması gerekmektedir. İnsülin, bir insülin kalemi ya da insülin pompası ile uygulanabilir.

i

## İnsülinin iki önemli görevi

- İnsülin, yemekten sonra vücuttaki yağların ve kas hücrelerinin kandan şekeri almasını sağlar. Bu, aşırı kan glikoz seviyesini önler. İnsülin kan şekerini düşürür.
- İnsülin, karaciğerin şeker üretimini düzenler ve kan şekerinin öğünler arasında normal olarak tutulmasını sağlar.



## DÜŞÜK KAN ŞEKERİ (HIPOGLİSEMİ)

4 mmol/l altındaki kaz glikoz seviyeleri, düşük kan şekeri ya da hipoglisemi olarak adlandırılır. Düşük kan şekeri, normalde tehlikeli değildir – tamamen uyanık ve kendinizde olmanızın önemli olduğu durumlarda kan şekerinizin normal olması önemlidir, örneğin araba kullanırken.

Sülfonil (SU) içeren insülin ya da kan şekerini düşüren tabletler, düşük kan şekere ve hipoglisemiye neden olabilir. Sadece ilaç tedavisinde şiddetli hipoglisemi çok nadir görülür. Aynı zamanda ciddi hastalıklar olması durumunda ilacın dozunu düşürmeksizin diyetle büyük değişiklikler yapılması ya da kan şekerini düşüren ilaçların etkisini iyileştiren diğer ilaçlarının kullanımı ile düzenli hale gelir.

Glikoz seviyeleri düşük olduğu zaman semptomlar ya da şikâyetler, kişiden kişiye değişebilir ve ayrıca da zamanla da değişebilir. Birçok kişi bunlardan bazılarını görür: terleme, titreme, huzursuzluk, açlık, korku, sinirlilik ve çarpıntı. İnsülin şoku olarak adlandırılan – çok düşük kan şekerinde kişi sarhoş gibi görünebilir ve donuk bir görünüme sahiptir. Bu durum, bilinç kaybına ve kramplara neden olabilir ancak bu çok küçük bir seviyede gelişir.



Birçok kişi bunlardan bazılarını görür: terleme, titreme, huzursuzluk, açlık, korku, sinirlilik ve çarpıntı. İnsülin şoku olarak adlandırılan – çok düşük kan şekerinde kişi sarhoş gibi görünebilir ve donuk bir görünüme sahiptir.

## HİSSETİKTEN SONRAKİ SEMPTOMLAR

Düşük kan şekeri/hipoglisemi < 3,5 mmol/l



Vücudunuzun çok fazla insülin aldığını ve yeniden kan şekerini telafi etmesi için şeker/karbonhidrat ihtiyacınız olduğunu hissettiğinizde düşük kan şekeri/hipoglisemi olabilir. Eğer kan şekeriniz yükselmez ya da bilinç kaybı yaşarsanız, 113'ü arayın.

## KAN ŞEKERİ NASIL YÜKSELTİLİR

Eğer düşük kan şekere sahipseniz, acilen tatlı bir şey yemeli ya da içmelisiniz. Meyve, şeker parçası, tatlı bir içecek, meyve suyu ya da süt, kan şekerinizin yeniden yükselmesi için iyi olabilir. Bu duygu geçtikten sonra, biraz ekmek yenebilir ve bu sayede de bu his yeniden geri gelmez. Yüksek bir hipoglisemi durumunda, diyabet sahibi kişi başı dönmüş hissedebilir ve bu nedenle de şeker yemek ya da glikoz almak konusunda yardıma ihtiyaç duyabilir. Bilinç kaybı durumunda, doktorunuz ile iletişime geçin.

## YÜKSEK KAN ŞEKERİ (HIPERGLİSEMİ)

Yüksek kan şekeri çok uzun süre çok yüksek değilse eğer, kısa vadeli olarak tehlikeli değildir.

Kan şekeriniz uzun süre yüksek kalırsa eğer, bir asit zehirlenmesi (ketoasidoz) meydana gelir. Bu, potansiyel olarak ölümcül bir durumdur ancak bu durum diyabet tip 2 sahibi kişilerin çok azının başına gelir. Semptomların farkında olmak çok önemlidir:

- Susuzluk ve sık idrara çıkma
- Modun düşük olması
- Karın ağrısı, mide bulantısı ve kusma
- Kafa karışıklığı ve bilincin azalması
- Aseton kokusu (tatlımsı, oje çıkarıcı gibi bir koku)

Diyabet tip 1'i olan kişilerin kan şekerinde dalgalanmalar olur ve özellikle de pompa kullanıcıları için ketoasidoz gerçek bir risktir.

## YÜKSEK KAN ŞEKERİ SEMPTOMLARI

Hyperglykemi >10 mmol/L



Bulanık görme



Fazla idrar



Yorgunluk



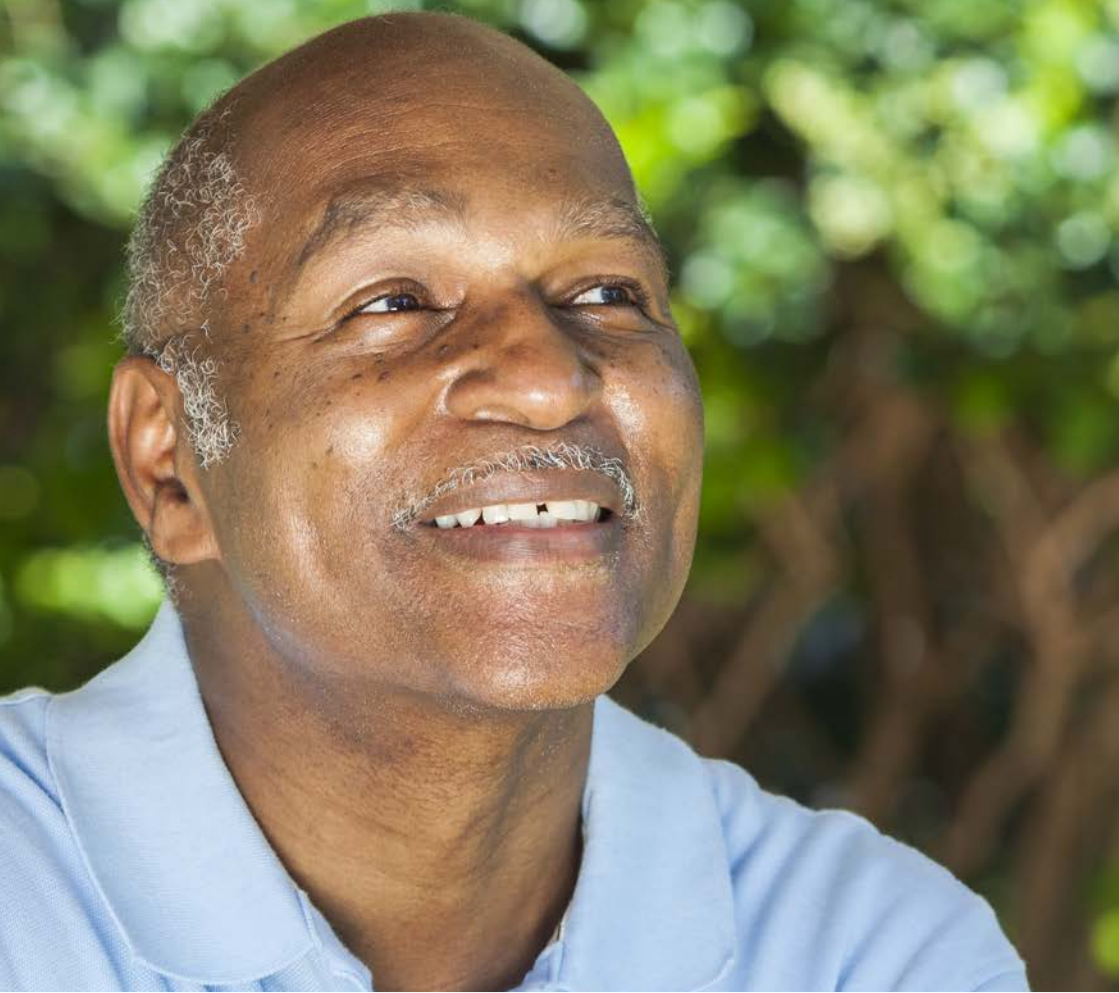
Ağız ve mukoza zarında kuruluk hissi



Susuzluk



Asit zehirlenmesi/ketoasidoz nedeniyle, vücut şiddetli insülin eksikliğine sahiptir. Daha sonrasında kusma, karın ağrısı, bilinç kaybı, aseton/oje çıkarıcı kokusu nedeniyle hızlı nefes alıp verme gibi ek belirtiler de görülebilir. Ketoasidozun en yaygın nedenleri yeni başlangıçlı diyabet tip 1'dir, tip 1 başka ateşli hastalığa yakalandığında ya da insülin pompası arızalandığında görülebilir.



## Diyabetli yaşam

Diyabet sahibi bir çocuğunuz varsa eğer, bu haksızlık, anlamsız ve anlaşılmaz olarak gelecektir. Gençseniz ya da yetişkinseniz, umutsuzluk daha az olmayacaktır. Çoğu kişi 'bu neden bana oluyor' konusunu anlamaz – bunlar normal duygusal tepkilerdir.

Bu durumlar, hayatınızda bir kriz olarak algılanır ve birçok kişi geleceği için tedirgindir. Buna ek olarak, bazı kişiler, diğer insanların kendilerini bu durumu anlama konusunda az istekli ya da az yetenekli olduğunu fark etmiştir ve diyabete dair yanlış bir anlayış çok fazladır. Tedavi – ailesinden ya da sağlık uzmanlarından gelen katı kurullarla bu deneyimi birçok insan yaşamıştır – diyabeti olanlara kan şekeri değerinden sonra bir insan gibi yargılanma duygusunu verebilir.

Buna rağmen, birçok insan, hem yakınları hem de diyabetli kişiler, hastalığa tanı konulduğu zaman bir çeşit rahatlama hissederler. Yaşadığınız yerdeki sağlık uzmanları ile iyi bir çalışma içerisinde olmak önemlidir. Diyabet ile ilgilenen ve rahat bir şekilde konuşabileceğiniz bir doktorun olması da önemlidir.

Diyabet, «bedava» gelmeyen kronik bir hastalıktır ve bu nedenle de günlük sorumluluğu almanız gerekmektedir. Amaç, hasta olmadan iyi, uzun ve normal bir hayat sürmektir. Bu nedenle de hastalıkla başa çıkabilmek için bilginizin ve deneyiminizin olması gerekmektedir ve bu da zaman alır. Yeni deneyimler gerçekleştirmek bilgi ve cesaret gerektirmektedir. Aileden, arkadaşlardan ve sağlık uzmanlarından destek bu durumda çok önemlidir.

Diyabet, kendi kendinizi tedavi etmenizi gerektiren bir hastalıktır ancak hastalığın sizin ve hayatınız üzerinde kontrolü ele geçirmesine izin vermeyin. Stabil bir kan şekeri seviyesi, normal ve iyi bir hayat yaşama şeklidir. Zorlu görev, sizin ve aileniz için günlük hayatınızda en iyi olası özgürlüğü, refahı ve güvenliği size sağlayan bir tedavi planı bulmaktır. Kendinize güvenmeniz gerekmektedir – en iyi ilaç budur.

**İyi düzenlenmiş bir diyabet**

Düzenli bir diyabet, kan şekeri seviyenizi nasıl stabil ve normal seviyede tutacağınıza içermektedir. İyi bir yönetim, iyi işleyen bir vücut sağlar!

Eğer sorularınız varsa, Diyabet hattı ile iletişime geçin.

**Telefon:** 815 21 948. Diyabet Hattı, farklı dillerde cevap veren danışmanlara sahiptir.

**Diabetes.no/innvandrere** sayfasından daha ayrıntılı bilgi edinebilirsiniz.

**GENEL EFSANELER****«Diyabet bulaşıcıdır»**

**YANLIŞ.** Diyabet bulaşıcı değildir. Diyabetli kişilerle arkadaşlık ederek diyabet sahibi olamazsınız.

**«Diyabet sahibi olmanız, sizin kendi suçunuz»**

**YANLIŞ.** Yaşam alışkanlıkları bu durum için etkilidir ancak kalıtım da diyabet tip 2'yi geliştirme konusunda önemli bir rol oynar – genetik yatkınlığınızın olması gerekmektedir.

**«Diyabetiniz varsa tatlı yiyemezsiniz»**

**YANLIŞ.** Şeker yiyebilirsiniz ancak dikkatli olmanız gerekmektedir. Hızlı karbonhidratlar, hızlı bir şekilde kan şekeri yükseltir ancak BAZI tatlılar, tercihinde yüksek lifli gıdalar da genellikle iyidir.

**«Kiloluysanız eğer, diyabet tip 2'ye sahipsiniz»**

**YANLIŞ.** Aşırı kilo ve diyabet tip 2'nin ortak yanları vardır ancak her zaman değildir.

**«Diyabet nedeniyle kör olabilirsiniz»**

**YANLIŞ.** Yüksek kan şekeri, zamanla retinadaki küçük kan damarlarına zarar verebilir ve aynı zamanda da yüksek tansiyon riskini artırır. Birçok insan, görme bozukluğu problemi olduğunu fark ettiği zaman diyabet tip 2 hastalığı olduğunu keşfeder.

**Spør ekspertene om diabetes**

**Har du spørsmål om diabetes?  
Vi er her for å hjelpe!**

Kontakt Diabeteslinjen  
hverdager fra 9.00-15.00.

**diabetesforbundet**  
diabeteslinjen.no

**AÇIKLIK**

Diyabet hakkında çeşitli efsaneler vardır, ancak bunları çoğu gerçek değildir. Hastalığa dair doğru bilgilere sahip olmak önemlidir. Artırılan bilgi ile hastalıkla daha iyi başa çıkabilir ve diğerleri kadar çok yaşayabilirsiniz.



# Doktorda ne olur?



**Diyabet sahibi olabilir miyim?**  
Beklemeyin – doktorunuzla kontrol edin!

Doktorunuz, diyabetiniz olup olmadığını ortaya çıkarma konusunda yardımcı olabilir. Emin değilseniz doktorunuzdan randevu alın. Doktorunuzdan, risk altında mısınız, düşük glikoz toleransınız var mı yok mu ve diyabet tip 2'ye yakalanma riskiniz var mı yok mu öğrenebilirsiniz.

Doktorunuzla görüşmeden önce hazırlıklı olmanız önemlidir. Belki başka bir kimse ile hazırlanabilirsiniz. Önceden düşünülmesi iyi olan noktalar şunlardır:

- Tercümana ihtiyacınız varsa eğer daha önceden bildirmeniz önemlidir. Sizin için bu ücretsizdir ve tercüman gizlilik yeminine sahiptir.
- Sizi rahatsız eden şeyin ne olduğunu ve doktorunuzun size hangi konuda yardım edebileceğini düşünün
- Aldığınız tüm ilaçları yazın
- Ne sormak istediğinizi önceden yazın – o esnada unutmak kolaydır
- Size yardım edecek birisi yanınızda olsun
- Nasıl hissettiğinizi anlatmaktan çekinmeyin

Doktorunuz diyabetiniz olup olmadığını nasıl inceler?

- Doktorunuz yaşadığınız değişiklikleri ve acıları (semptomları) araştırır
- Doktorunuz kanınızı (kan testi ile) kontrol eder.
- Doktorunuz glikoz yükleme testi yapabilir. Bu kan testini aç iken yapmanız gerekmektedir. Doktorunuz bunu öncesinde size bildirir.

Diyabet riskiniz ya da diyabetiniz varsa eğer, doktorunuzun bunu mümkün olan en kısa zamanda bulması önemlidir. Bu şekilde iyi bir yardım ve takip alabilirsiniz ve komplikasyon riskiniz de azalmış olur..

# Yalnız değilsiniz

Diğer diyabetli kişilerle görüşmek, birçok kişiye yardımcı olur ve onlar için önemli bir güvenlidir.

Birçok kimse kendisi ile aynı durumdaki birisiyle görüşünce kendisi rahat ve desteklenmiş hisseder. Diyabet Derneği; diyabetli kimseler, onların aileleri ve yardımcıları, sağlık personeli ve diyabetle ilgilenen diğer kişiler için bağımsız bir kurumdur. 35.000'nin üzerinde üyemiz bulunmaktadır.

Diyabet tip 2'nizin olup olmadığını mı merak ediyorsunuz? Ne yiyip yiyemeyeceğiniz konusunda ya da egzersiz yapıp yapamayacağınız konusunda emin değil misiniz? Duyularınızdan muzdarip misiniz? Ya da diyabetle günlük yaşamda nasıl başa çıkacağınıza dair birisi ile konuşmaya mı ihtiyacınız var? Ne olursa olsun – sizin için buradayız.

**Diyabet Derneğinin vizyonu için hep birlikte çalışıyoruz:**

**Diyabet sahibi kişilere daha iyi bir hayat – bir gelecek sunmak için hep birlikte.**

i

**Bize destek olun**

Diyabet Derneğinin çalışmalarını kolay bir şekilde destekleyebilirsiniz. **2160'a DIA90** yazıp gönderin – ve 90 kron karşılığında bizi destekleyin. Tutar, telefon faturanızdan kesilir.

# Üye olun, bize sesinizi ödünç verin

Üye olarak, diyabete dair ilgiyi yükseltmek için yardımcı oluyorsunuz. Birlikte daha güçlüyüz!

**Bugün üye olun!** [diabetesforbundet](https://diabetesforbundet.no)

Üye olmanız size şu konular için de yardımcı olacaktır:

- diyabet ile ilgili araştırmalar
- diyabeti olan kişiler için daha fazla hak
- sağlık personeline güncellenmiş bilgi ulaştırılır, böylece mümkün olan en iyi tedaviyi alırsınız
- kendiliğinden tedavi hakkında kaliteli bilgi ve evinize posta ile üye dergisi ulaştırılır
- diyabet sahibi ve onların aileleri için etkinlik ve toplantı yerleri

**Diyabet sahibi kişilere daha iyi bir hayat – şunlarsız bir gelecek sunmak için hep birlikte**

Daha fazla üyelik avantajı için, şu sayfayı ziyaret edin: [diabetes.no/medlemsfordeler](https://diabetes.no/medlemsfordeler)

Ayrıca iyi bir sigorta ve üyelik avantajları elde edebilirsiniz

## EVET, DİYABET SAHİBİ KİŞİLER DERNEĞİNE ÜYE OLMAK İSTİYORUM

**ŞUNLARDAN BİRİNİ SEÇEBİLİRSİNİZ:**

«diabetes» yazarak 1960'a sms gönderebilirsiniz  
[diabetes.no](https://diabetes.no) sayfasına gidiniz  
23 05 18 00 numarasından bizi arayınız

İsim: .....

Adres: .....

Posta kodu: ..... Şehir: .....

E-posta: .....

Doğum tarihi: ..... Telefon: .....

Bu form bizim standımıza teslim edilir ya da şu adrese posta aracılığıyla gönderilir:  
**DIABETESFORBUNDET**  
**Pb 6442 Etterstad**  
**0605 Oslo**

Normal üyelik kr 450,-

Üyeliği destekleme kr 150,-

Üyelik sağlık uzmanları kr 450,-

Meslek: .....

İndirimli üyelik kr 225,-  
(18-25 yaşındaki gençler, 30 yaşına kadar olan öğrenciler, asgari ücret emeklileri, maluliyet yardımı, geliri 2G olanlar)

**Bu bilgiler size uygun olan bilgiyi göndermemiz konusunda bize yardımcı oluyor:**

Diyabet tip 1 hastalığım var  MODY

Diyabet tip 2 hastalığım var  Akrabalar

LADA  Diyabet hastalığım yok



**diabetesforbundet**

## TİP 2 DİYABETLİ HASTALARIN **KALP VE KARDİYOVASKÜLER HASTALIKLARA** YAKALANMA RİSKİNİN DAHA YÜKSEK OLABİLECEĞİNİ BİLİYOR MUYDUNUZ?



Bu sizin için geçerli mi?



Doktorunuza sorun



Daha fazla bilgi için, [www.diabetes-hjerte.no](http://www.diabetes-hjerte.no) adresini ziyaret edin



Tip 2 diyabete bağlı kalp sorunları

Boehringer Ingelheim Norway KS  
Postboks 405, 1373 Asker  
Tlf: 66 76 13 00

DJA170612

SANOFI ÖNDE GELEN BİR FARMASÖTİK ŞİRKETİDİR

## ANA AMACIMIZ TÜM DÜNYADA SAĞLIĞI GELİŞTİRMEKTİR

Araştırma ve geliştirme alanında üç kıtada, 20'den fazla araştırma merkezinde 11.000'in üzerinde çalışanımız bulunmaktadır. Odak noktamız, diyabet tedavisi de dahil olmak üzere yenilikçi terapötik tedaviler ile ilgili araştırmadır.



sanofi-aventis Norge AS  
Prof. Kohtsvei 5-17, PK.133  
1366 Lysaker  
Telefon (+47) 67 10 71 00  
Faks (+47) 67 10 71 01

[www.sanofi.no](http://www.sanofi.no)  
İnsülin kalemlerimize dair herhangi bir sorunuz olursa, lütfen Sanofi Diyabet Bakım Hattının 800 36 444 numaralı telefonundan bizimle iletişime geçin

SANOFI DIABETES

## Hva er diabetes?

Diabetes er vår vanligste stoffskiftesykdom. Den er kronisk og skyldes mangel på hormonet insulin og/eller insulinresistens – at insulinet virker dårligere.

Felles for alle personer med diabetes er at blodet lett inneholder for mye sukker. Du er rett og slett for «søt». Men ingen sykdomsbilder er like; diabetes har like mange ansikter som det finnes personer med diabetes.

For at kroppen skal fungere, må den ha brennstoff og energi. Dette tilføres gjennom maten vi spiser, i form av næringsstoffene karbohydrater, fett og proteiner. En fullstendig utnyttelse av næringsstoffene krever at hormonet insulin er til stede. Dette produseres i betaceller i bukspyttkjertelen (pankreas) og transporteres gjennom blodet til alle cellene i kroppen. Insulinet kontrollerer cellenes opptak og forbruk av sukker (glukose).

Med denne brosjyren ønsker Diabetesforbundet å gi en innføring i sykdommen diabetes. Enkelte etniske minoriteter, særlig fra det indiske subkontinentet (bl. a. Pakistan, India og Sri Lanka), er ekstra utsatt for å få diabetes type 2. Diabetesforbundet har informasjon om diabetes på mange språk. På nettsiden diabetes.no/innvandrere finner du artikler, informasjonsvideoer og oversikt over brosjyrene som finnes på ditt språk.

## En sykdom, flere ansikter

Før kanadierne F. Banting og C.H. Best oppdaget hvordan man kunne fremstille insulin i 1921, førte insulinavhengig diabetes uunnngåelig til døden. Diabetes er fortsatt en alvorlig sykdom som man kan dø av, men det er også en sykdom du kan lære deg å leve godt med.

### Hvordan mestre hverdagen?

Når du akkurat har fått diabetes, er det mye nytt du skal lære. Legen din kan være en god støtte, men det meste av tiden må du forholde deg til sykdommen på egen hånd. Derfor er det viktig at du lærer å mestre din diabetes. Diabetes skal ikke hindre deg i å få et godt og langt liv. Du har hovedansvaret for å få dette til, men samtidig er det helsetjenestens ansvar å hjelpe deg med det.

Det er lettere å regulere blodsukkeret dersom du forsøker å leve regelmessig, blant annet med tanke på arbeidstid, søvnmønster, måltidsrytmer, kosthold og trening.

### Mange faktorer påvirker blodsukkeret ditt:

- Mat: Blodsukkeret påvirkes av hvor ofte, hvor mye og hva du spiser.
- Fysisk aktivitet: Vil vanligvis senke blodsukkeret.
- Sykdom: Blodsukkeret kan øke, særlig ved feber og infeksjoner.
- Psykiske påkjenninger og stress: Følelser og stress kan føre til at blodsukkeret stiger.

## Symptomer

Symptomene på diabetes type 2 kan være utydelige og vanskelige å oppdage. Går du lenge med sykdommen før den blir påvist, vil du sannsynligvis føle deg slapp og sliten, og kanskje unormalt tørst. Noen går i årevis uten at sykdommen blir oppdaget. I enkelte tilfeller blir diabetes type 2 først oppdaget ved behandling av komplikasjoner som nyresvikt og redusert syn eller ved alvorlige hjerte- og karhendelser.

## Diabetesvarianter

### Diabetes type 1

Diabetes type 1, også kalt insulinavhengig diabetes, oppstår i alle aldersgrupper, men oftest hos barn og unge.

Sykdommen skyldes at de insulinproduserende cellene (betacellene) i bukspyttkjertelen er ødelagt. Kroppens immunsystem oppfatter betacellene som fremmedelementer og ødelegger dem. Dette gir kraftige symptomer, og derfor blir diagnosen stilt raskt. Personer med diabetes type 1 må ha tilførsel av insulin for å leve, gjennom injeksjoner eller fra en insulinpumpe.

### Diabetes type 2

Diabetes type 2 er den vanligste formen for diabetes, og de siste årene har vi sett en eksplosiv økning i antall tilfeller.

Sykdommen skyldes dels nedsatt insulinproduksjon, dels at insulinet virker for dårlig. Diabetes type 2 kan til en viss

grad reguleres og behandles ved vekttap, fysisk aktivitet og kosthold, men for de fleste vil også medikamentell behandling bli nødvendig. Diabetes type 2 oppstår som oftest hos voksne og eldre, men forekommer i økende grad hos unge voksne. Flere har nedsatt glukosetoleranse som utvikles til diabetes type 2.

### LADA

LADA (Latent Autoimmune Diabetes in the Adults) er en langsomt utviklende diabetes type 1 hos voksne – noen ganger kalt diabetes type 1,5. LADA kan minne om diabetes type 2, men er altså en autoimmun sykdom der ødeleggelsen av de insulinproduserende cellene skjer langsommere enn ved diabetes type 1. Personer med LADA kan i mange tilfeller klare seg uten insulin tilførsel i flere år.

### MODY

MODY (Maturity-Onset Diabetes of the Young) skyldes en genetisk defekt i betacellene. To til tre prosent av alle diabetes tilfeller forårsakes av en feil i arveanlegget i ett enkelt gen, og kalles derfor monogen diabetes. MODY finnes i mange varianter, med ulike utslag på blodsukkerkontrollen.

### Svangerskapsdiabetes

Svangerskapsdiabetes oppdages for første gang under svangerskapet.

I likhet med diabetes type 2 er enkelte etniske minoriteter ekstra utsatt for svangerskapsdiabetes. Dersom man er gravid eller planlegger å bli det, er det viktig å

være oppmerksom på symptomer på diabetes. Diskuter behov for eventuelle tiltak med legen din. Dette er viktig for å ivareta helsen til både barn og mor.

### Minoriteter kan være ekstra utsatt

Enkelte etniske minoriteter (fra bl.a. Pakistan, India og Sri Lanka) er ekstra utsatt for å få diabetes type 2. For å utvikle diabetes type 2, må man være arvelig disponert, men overvekt og mangel på fysisk aktivitet er viktige utløsende faktorer. Forskning viser også at migrasjon og stress bidrar i utviklingen av sykdommen.

Sykdomsutviklingen er ofte langsom med diffuse symptomer. Derfor kan det ta lang tid før riktig diagnose blir stilt. Lurer du på om du kan ha diabetes? Sjekk hos fastlegen!

### Komplikasjoner

En dårlig regulert diabetes fører ofte til komplikasjoner. Det vil si sykdommer i hjerte og kar, øyne, føtter, nyrer, nerver og tannkjøtt. Slike komplikasjoner kan føre til dårlig livskvalitet og forkortet levealder. De fleste med diabetes er redde for – og tenker en del på – komplikasjoner.

Forskning kan dokumentere at komplikasjonene i stor grad knyttes til høyt blodsukker over lang tid, men for hjertets del er det i tillegg viktig å holde blodtrykket og kolesterolet under kontroll. Sykdommer som følge av diabetes oppstår ikke akutt, men utvikles over tid. I dag kan mye gjøres for å unngå komplikasjoner eller hindre videre utvikling av disse.

### Behandling

Utviklingen av nye hjelpemidler og medisiner har gitt personer med diabetes en lettere hverdag. Bedre behandlingsmetoder og ny kunnskap om betydningen av sunt kosthold, fysisk aktivitet og egenomsorg minsker sjansene for å utvikle alvorlige komplikasjoner.

Diabetesbehandlingen består av motivasjon, kunnskap, sunn kost, fysisk aktivitet og eventuelle medisiner. Personer med diabetes bør kunne måle blodsukkeret sitt selv. Dette vil gjøre hverdagen tryggere, fordi du da selv blir i stand til å regulere blodsukkeret i forhold til hva du gjør. Like viktig er det å lære om sykdommen. Opplæring og kunnskap om egen sykdom er en forutsetning for god egenomsorg. Å oppnå en god diabeteskontroll kan ta tid – ikke alt kan læres på en gang.

### Hos legen

Ved å måle HbA1c (langtidsblodsukker) og fastende blodsukker kan legen vurdere din blodsukkerregulering sammen med deg. Kontroll av vekt, blodtrykk, kolesterol og andre fettstoffer er også meget viktig – samt årlige undersøkelser av øyne, føtter og nyrer.

### Dette kan hjelpe deg til et godt liv med diabetes:

Spis sunt. Kostholdet har innvirkning på blodsukkernivået, kolesterolverdiene og blodtrykket. Har du diabetes, må du derfor som en del av egenbehandlingen,

velge det kostholdet som er best for deg. Se mer informasjon på [diabetes.no/innvandrere](http://diabetes.no/innvandrere) og [diabetes.no/kosthold](http://diabetes.no/kosthold).

Hvis du røyker, prøv å slutte. Røyking øker faren for sykdommer i hjerte og blodårer, og personer med diabetes er i utgangspunktet mer utsatt for slike komplikasjoner.

Vær oppmerksom på vekten. Overvekt kan være en utløsende faktor for diabetes type 2. En vektreduksjon gir bedre utnyttelse av insulinet.

Mosjonér regelmessig. Fordelene ved jevn fysisk aktivitet er mange. Vi kan blant annet gå ned i vekt. Fysisk aktivitet senker blodsukkeret og får ditt eget insulin til å virke bedre. Fysisk aktivitet gir også gode helsegevinster på lang sikt. En halvtimes rask spasertur hver dag er anbefalt. For å oppnå en målbar effekt, bør du bli varm og litt svett.

### Kosthold

Kosthold er en viktig del av behandlingen ved både diabetes type 1 og diabetes type 2.

Hva og hvor mye du spiser, påvirker både blodsukkeret, vekten, blodtrykket og nivået av fettstoffer i blodet. Derfor er kostholdet, sammen med mosjon, svært viktig for både reguleringen av blodsukkeret og risikoen for å utvikle hjerte- og karsykdom.

### Hva kan jeg spise?

Det er karbohydratene i det du spiser eller drikker som påvirker blodsukkeret mest.

Det er lurt å spise variert og lage mest mulig mat fra bunnen av. Da har du kontroll over det du får i deg. Se mer informasjon og oppskrifter på våre kostholdsider: [diabetes.no/kosthold](http://diabetes.no/kosthold)

### Gode råd:

- Spis mat med farger – grønnsaker i friske farger. Ser og gjør godt!
- Vann er den beste tørstedrikken.
- Sjekk sukkerinnholdet i matvarer.
- Ha frukt og nøtter i veska for å unngå bråsalt og søtsug.
- Kaffe og te, for eksempel chai, er sunnest uten sukker.
- Søtsugen? Spis heller en god og sunn dessert. Lag for eksempel en bærsalat.
- Ikke tenk nei- og ja-mat. Tenk heller på å spise mer av det sunne og mindre av det usunne.

For mye sukker kan føre til overvekt og større risiko for diabetes type 2.

### Nøkkelhull og brødskala

I matbutikken finnes det merkeordninger som gjør det lettere å ta sunne valg. Se etter matvarer med nøkkelhull og brødskala. Nøkkelhull forteller at denne matvaren er et bedre valg enn andre produkter i samme matvaregruppe. Brødskalaen viser brødetes grovhet. Brødet bør ha tre eller fire skraverte felter.

### Tips

- Spis grønnsaker til hvert måltid.
- Spis fisk 2–4 ganger i uken.

- Linser, bønner og kikerter (belgfrukter) inneholder lite fett og mye proteiner, fiber og mineraler. Et sunt og billig alternativ!
- Litt salt kan fort bli for mye. Velg heller friske krydderurter eller tørket krydder for å gi maten mer smak.
- Bruk rene kjøttprodukter.

### Faste og diabetes

Har du diabetes og planlegger å faste i løpet av ramadan, er det viktig å snakke med fastlegen så tidlig som mulig. Fastlegen kan gi deg gode råd om hva som er trygt for deg, og kan også vurdere når og hvordan du skal ta medisinen dine. Du må ikke slutte å ta insulin, men muligens endre mengde eller tidspunkt for å sette insulin. Fastlegen kan hjelpe deg til en trygg faste med diabetes!

### Viktig å huske!

- Snakk med legen om du tenker å faste.
- Har du diabetes? Mål blodsukkeret jevnlig. Dette bryter ikke fasten.
- Vann er den beste tørstedrikken. Drikk mye vann.
- Husk at dadler inneholder mye sukker. Ikke spis mer enn to–tre.
- Pass på at du ikke overspiser.
- Spis sunn mat – tenk stabilt blodsukker.
- Velg langsomme karbohydrater med mye fiber. Dette kan være grovt brød med minst tre skraverte felt på brøds-kalaen eller grov chappati/roti/naan, fullkornsris, bønner og linser.
- Spis grønnsaker og noe frukt.

- Unngå mye sukker- og fettholdig mat, som paratha, puri, samosa, pakora, kebab, mithai, laddoo, jelibi og burfi. Sa-baayad, bur saliid (somali) og halwa.
- Unngå frityrstekt mat. Velg heller matvarer som er kokt eller bakt i ovn.
- Unngå mye olje. Mange retter lages i olje, vær forsiktig med mengden. 1–2 spiseskjeer olje (15–30 ml) er nok til 4 personer.
- Velg gode fettkilder, for eksempel en håndfull nøtter og fet fisk.
- Velg proteinholdige matvarer som kylling, fisk og egg.

### Medikamenter

Økt fysisk aktivitet, vektreduksjon ved overvekt og kostomlegging er grunnleggende for all diabetesbehandling. Har du fått diabetes type 2, vil du nesten alltid starte behandlingen med å legge om levevanene. Om det ikke er nok, må du begynne med medisiner – tabletter eller insulin. Hvis du må begynne med medisiner, eller endre bruken av dem, er det viktig å diskutere dette med legen.

For behandling av diabetes type 2 finnes det flere tabletter som virker på ulike måter. Disse tas etter behov. Det finnes også mange ulike typer insulin, som må sprøytes inn under huden ved behov – fra ekstra hurtigvirkende til langtidsvirkende. Mengden må justeres i forhold til blant annet fysisk aktivitet og matinntak. Insulin kan tilføres med insulinpenn eller insulinpumpe.

### Lavt blodsukker (føling)

Blodsukkerverdier under 3,5 mmol/l kalles lavt blodsukker, hypoglykemi eller føling. Lavt blodsukker er ikke farlig – så sant du ikke får det i situasjoner hvor det er spesielt viktig å være helt våken og klar, for eksempel når du kjører bil.

Bruk av insulin eller blodsukkensenkende tabletter som inneholder sulfonylurea (SU), kan gi for lavt blodsukker og føling. Ved annen tablettbehandling alene forekommer alvorlige følinger svært sjelden. Da kommer de som regel i forbindelse med store endringer i kostholdet uten at tablett dosen reduseres samtidig, ved alvorlig sykdom, eller ved bruk av andre tabletter som forsterker effekten av den blodsukkensenkende medisinen.

Symptomene eller plagene når blodsukkeret blir lavt, varierer fra person til person og kan også endre seg med tiden. Men de aller fleste vil kjenne seg igjen i noe av dette: svette, skjelvinger, uro, sult, frykt, irritabilitet og hjertebank. Ved svært lavt blodsukker – ofte kalt insulinsjokk – kan man virke beruset og få et glassaktig blikk. Dette kan utvikle seg til bevisstløshet og kramper, men det gjelder i veldig liten grad

### Hvordan få opp blodsukkeret

Har du for lavt blodsukker, må du raskt spise eller drikke noe søtt. Frukt, sukkerbiter, søt brus, juice eller melk er bra for å få blodsukkeret raskt opp igjen. Etter følingen har gitt seg bør man spise noe brødmatt, slik at følingen ikke kommer

tilbake. Ved kraftig føling kan den som har diabetes opptre forvirret, slik at han eller hun trenger hjelp til å få i seg sukker eller sette glukagon. Ved bevisstløshet må lege kontaktes.

### Høyt blodsukker (hyperglykemi)

Høyt blodsukker er ikke farlig over kort tid, hvis ikke det blir for høyt for lenge.

Går du med altfor høyt blodsukker over tid, kan en syreforgiftning (ketoacidose) oppstå. Dette er en potensielt dødelig tilstand, men den gjelder i veldig liten grad personer med diabetes type 2. Det er likevel greit å være oppmerksom på symptomene:

- Tørste og økt vannlating
- Nedsatt allmenntilstand
- Magesmerter, kvalme og oppkast
- Forvirring og redusert bevissthet
- Acetonlukt av pusten (søtlig, litt som neglelakkfjerner)

Personer med diabetes type 1 har større svingninger i blodsukkeret, og ikke minst for pumpebrukere er ketoacidose en reell risiko.

### Å leve med diabetes

Har du et barn som har fått diabetes, vil det ofte kunne oppleves som urettferdig, meningsløst og uforståelig. Er du ung eller voksen, er ikke fortvilelsen mindre. Mange skjønner ikke hvorfor «dette skjer med meg» – det er helt normalt med følelsesmessige reaksjoner.

Situasjonene kan oppleves som en krise i livet, og mange blir bekymret

for fremtiden. I tillegg opplever en del at andre mennesker har liten vilje eller evne til å sette seg inn i situasjonen, og feiloppfatningene av diabetes er mange. Behandlingen – slik mange opplever den, med strenge regler fra familie og helsepersonell – kan gi de som har diabetes en følelse av å bli bedømt som menneske etter blodsukker verdien.

Likevel vil mange, både pårørende og personer med diabetes, oppleve en slags lettelse når diagnosen er stilt. Et godt samarbeid med helsetjenester der du bor er viktig. Det å ha en lege som er interessert i diabetes, og som du kan snakke åpent med, er helt vesentlig.

Diabetes er en kronisk sykdom som aldri tar «fri», og som du selv må ta det daglige ansvaret for. Målet er jo å leve et godt, langt og normalt liv uten å bli pasient. Da må du selv skaffe deg informasjon og erfaringer for å mestre sykdommen, og dette tar tid. Det krever kunnskap og mot til å gjøre nye erfaringer. Støtte fra pårørende, venner og helsepersonell kan bety mye.

Diabetes er en sykdom som stiller store krav til egenbehandling, men ikke la sykdommen ta overhånd over deg og livet ditt. Det stabile blodsukkeret er et middel for å kunne leve et normalt og godt liv. Utfordringen består i å finne frem til et behandlingsopplegg som gir størst mulig frihet, trivsel og trygghet i hverdagen for deg og for familien. Du må stole på deg selv – det er den beste medisinen.

## Åpenhet

Det finnes mange myter om diabetes, de fleste av disse er ikke sanne. Det er viktig å skaffe seg riktig informasjon om sykdommen. Med økt kunnskap kan du mestre sykdommen bedre, og du kan stort sett leve som alle andre.

### Vanlige myter:

«Diabetes er smittsomt» USANT. Diabetes smitter ikke. Du får ikke diabetes av omgås andre med diabetes.

«Det er din egen skyld at du har fått diabetes» USANT. Levevaner påvirker, men arv spiller en vesentlig rolle for å utvikle diabetes type 2 – du må være genetisk disponert.

«Du kan ikke spise sukker om du har diabetes» USANT. Du kan spise sukker, men pass på. Raske karbohydrater gir rask blodsukkerstigning, men LITT søtt, helst sammen med fiberrik mat, går som regel fint.

«Om du er overvektig, har du diabetes type 2» USANT. Overvekt og diabetes type 2 kan henge sammen, men det er ikke alltid slik.

«Du kan bli blind av diabetes» SANT. Høyt blodsukker over tid kan skade de små blodkarene i netthinnen, og risikoen øker med høyt blodtrykk i tillegg. Mange oppdager faktisk at de har diabetes type 2 når de får problemer med synet.

## Hva skjer hos legen?

Fastlegen kan hjelpe deg å finne ut om du har diabetes. Bestill time hos fastlegen hvis du er usikker. Legen kan også finne ut om du er i faresonen, om du har nedsatt glukosetoleranse og dermed økt risiko for å utvikle diabetes type 2.

Det er viktig at du forbereder deg før en time hos fastlegen. Du kan gjerne forberede deg sammen med en annen person. Her er noen punkter det er nyttig å tenke gjennom på forhånd:

- Har du behov for tolk er det viktig at du sier fra på forhånd. Dette er gratis for deg, og tolken har taushetsplikt
- Tenk gjennom hva som plager deg, og hva du mener legen kan hjelpe deg med.
- Skriv ned alle medisiner du tar
- Skriv ned det du vil spørre om på forhånd – det er lett å glemme underveis
- Ta gjerne med en person som kan hjelpe deg
- Ikke vær redd for å fortelle hvordan du har det

### Hvordan undersøker fastlegen om du har diabetes?

- Fastlegen kan spørre deg om forandringer og plager du opplever (symptomer)
- Fastlegen undersøker blodet ditt (tar blodprøver).
- Fastlegen kan ta en glukosebelastningstest. Du må møte fastende til denne blodprøven. Legen gir beskjed om dette på forhånd.

Dersom du står i fare for å få – eller har fått – diabetes, er det viktig at legen finner ut av dette så raskt som mulig. På den måten vil du få god hjelp og oppfølging, og du minsker sjansen for å få komplikasjoner.

## Du er ikke alene

Å møte andre med diabetes er nyttig og en stor trygghet for mange.

Mange finner mye trøst og støtte i å møte andre i same situasjon. Diabetesforbundet er en uavhengig interesseorganisasjon for personer med diabetes, deres familie og venner, helsepersonell og andre med interesse for diabetes. Vi har over 35.000 medlemmer.

Lurer du på om du har diabetes type 2? Er du usikker på hva du kan spise eller om du kan trene? Plages du av følinger? Eller trenger du noen å snakke med om hvordan du kan takle hverdagen med diabetes? Vi er her for deg – uansett.

## RISIKOFAKTORER DIABETES TYPE 2



Arv



Overvekt



Inaktivitet



Usunt kosthold

Er DU i faresonen?

[diabetes.no/risikotest](https://diabetes.no/risikotest)

diabetesforbundet

## SYMPTOMER PÅ DIABETES

Trøtthet/mangel  
på energiMye tissing  
(også om natten)

Ekstrem tørste



Vekttap

Symptomene kan være mildere eller fraværende ved diabetes type 2.

Ta kontakt med lege dersom du har noen av disse symptomene.

diabetesforbundet

## SYMPTOMER VED FØLING

Lavt blodsukker/hypoglykemi <3.5 mmol/L



Når man har føling, har kroppen for mye insulin og trenger sukker/karbohydrater for å få opp blodsukkeret igjen. Dersom blodsukkeret ikke stiger, eller man mister bevissthet, ring 113.

diabetesforbundet

## SYMPTOMER VED HØYT BLODSUKKER

Hyperglykemi >10 mmol/L



Tåkesyn

Store  
urinmengder

Trøtt

Tørret i munn  
og slimhinner

Tørste



Ved syreforgiftning/ketoacidose har kroppen alvorlig insulinmangel. Da kan man i tillegg få symptomer som oppkast, magesmerter, bevisstløshet og rask pust som lukter aceton/neglelakkfjerner. De vanligste årsakene til ketoacidose er ved nyoppstått diabetes type 1, når type 1-ere får annen sykdom med feber, eller ved insulinpumpefeil.

diabetesforbundet





Bu broşür, şu kişilerin maddi desteği ile yayınlanmıştır:



Boehringer  
Ingelheim

SANOFI DIABETES



Sponsorlar, broşürün editoryal içeriğini etkilemez.

**İLETİŞİM BİLGİLERİ:**

DIABETESFORBUNDET

Postboks 6442 Etterstad, 0605 Oslo

Ofis adresi: Østensjøveien 18

Telefon: 23 05 18 00

E-posta: [post@diabetes.no](mailto:post@diabetes.no)

[diabetes.no](http://diabetes.no)

**diabetes**forbundet