



Til deg med diabetes type 2 i Enebakk kommune

Har du noen av disse symptomene?



Tørst



Trøtt og sliten



Tisser ofte

Dette er en brosjyre til deg som har,
eller står i fare for å utvikle, diabetes type 2.

Informasjon og veiledning

Bedre helse med diabetes type 2

Fastlegen:

- Oppfølging
- Henvisning til andre
- Kvartalskontroll
- Motta prøvesvar

Diabeteskurs:

- Sykehusene har ulike tilbud til deg som har diabetes type 2. Henvises fra fastlegen

Øyelege:

- Henvisning til øyelege for netthinnefotografering

Andre anbefalinger:

Det anbefales jevnlig sjekk hos:

- Fotterapeut
- Tannhelsetjenesten

Helse og omsorgstjenester i kommunen:

- Henvendelser for informasjon
Servicetorget tlf. 64 99 20 00

Diabetesforbundet:

- Motivasjonsgrupper og likemannsgrupper i lokallagene
- Kurs/medlemsmøter
- Medlemsblad

Frisklivssentralen i Enebakk kan tilby:

- Frisklivsresept
- Treningsgrupper
- Selvhjelpsgrupper
- Kurstilbud

Oppdatert oversikt over aktuelle aktivitetstilbud i Enebakk får du hos Frisklivssentralen eller Servicetorget

Kontakt oss på tlf. 64 99 20 00



Fine aktiviteter for deg med diabetes type 2

- Likemannsgrupper/treningsgrupper
- Kurs med fokus på vektreduksjon fra private aktører
- Idrettslag og foreninger i kommunen
- Treningssentre: Atletico, Mudos Gym
- Bassengtilbud (se kommunens nettsider)
- Den glade ringen Seniordans
- Nasjonalforeningen for folkehelsen, lokallagsgruppe Enebakk: Gågruppe

Å møte likesinnede i et inkluderende miljø gir mestring og læring!

Nasjonale retningslinjer

Det foreligger nasjonale retningslinjer for behandling av diabetes type 2 som **fastlegen skal følge opp**. Disse er legene kjent med, men ta gjerne selv ansvar for at disse punktene følges opp:

Årskontroll:

- Blodprøver
- Henvisning til øyekontroll
- Ledd- og muskelplager
- Mage- og tarmproblemer
- Undersøke eventuelle injeksjonssteder
- Psykisk helse
- Urinprøve ved årskontroll eller etter avtale

Kvartalskontroll:

Prøve/emne	Idealverdi
Fysisk aktivitet	Minst 30 minutter daglig
Røyking	Ingen
Blodtrykk	Under 135/80 mmHg
Vekt	5-10% vektreduksjon, evt. stabilisere vekt
LDL-kolesterol	Lavere enn 2,5 mmol/l
Hba1c (langtidsblodsukker)	Lavere eller lik 7%
Fastende blodsukker	4-6 mmol/l
Blodsukker, 2 timer etter mat	4-10 mmol/l
Føtter	Fotkontroll hver gang
Bivirkninger av medisiner	Ved hver konsultasjon



Kostholdsråd

Det anbefales en regelmessig måltidsrytme. Matinntaket kan f.eks fordeles på 3-4 hovedmåltider og 0-3 mellommåltider.

Spis

- et variert og allsidig kosthold
- rikelig av alle typer grønnsaker, og to porsjoner frukt/bær per dag
- fet og mager fisk regelmessig, både som pålegg og middagsmat
- fjørfekjøtt og magre kjøtt- og meierivarer
- matoljer og myk og flytende margarin med måte

Begrens

- inntaket av mettet fett ved å unngå fete kjøtt- og meierivarer
- inntaket av salt ved å velge matvarer med lite salt og å unngå ekstra salting
- inntaket av sukker og "tomme kalorier" ved å unngå sukkerholdige drikker (brus, saft), juice, godteri, snacks og andre matvarer med høyt energiinnhold og lavt næringsinnhold

Velg heller... ✓

Fisk og fiskefarsemat, rent kjøtt, hvitt kjøtt, magre farsevarer av kjøtt

Grønnsaker, frukt, bær belgvekster og nøtter/frø

Grovt brød og grove kornprodukter

Kokte/bakte poteter

Kesam, matyoghurt, ekstra lett rømme, lett creme fraîche

Lettere/magre oster, Vita "gulost"

Skummet eller ekstra lett melk

Olje og flytende margarin

Frukt- og bærbaserte desserter, yoghurt

Vann

Koking, steking i ovn, dampkoking

... i stede for ✗

Kjøttfarsemat (pølser, kjøttkaker og lignende), panert kjøtt/fisk og flesk/bacon

Fint brød, loff, baguetter og lignende, kornblandinger med lite fiber/mye sukker

Pommes frites, potetmos

Fløte, creme fraîche og rømme

Helfete oster

Helmelk

Smør, smørblandet margarin

Kaker og desserter med mye fett og sukker

Brus, saft, juice, øl eller vin

Frityrsteking, steking i panne

