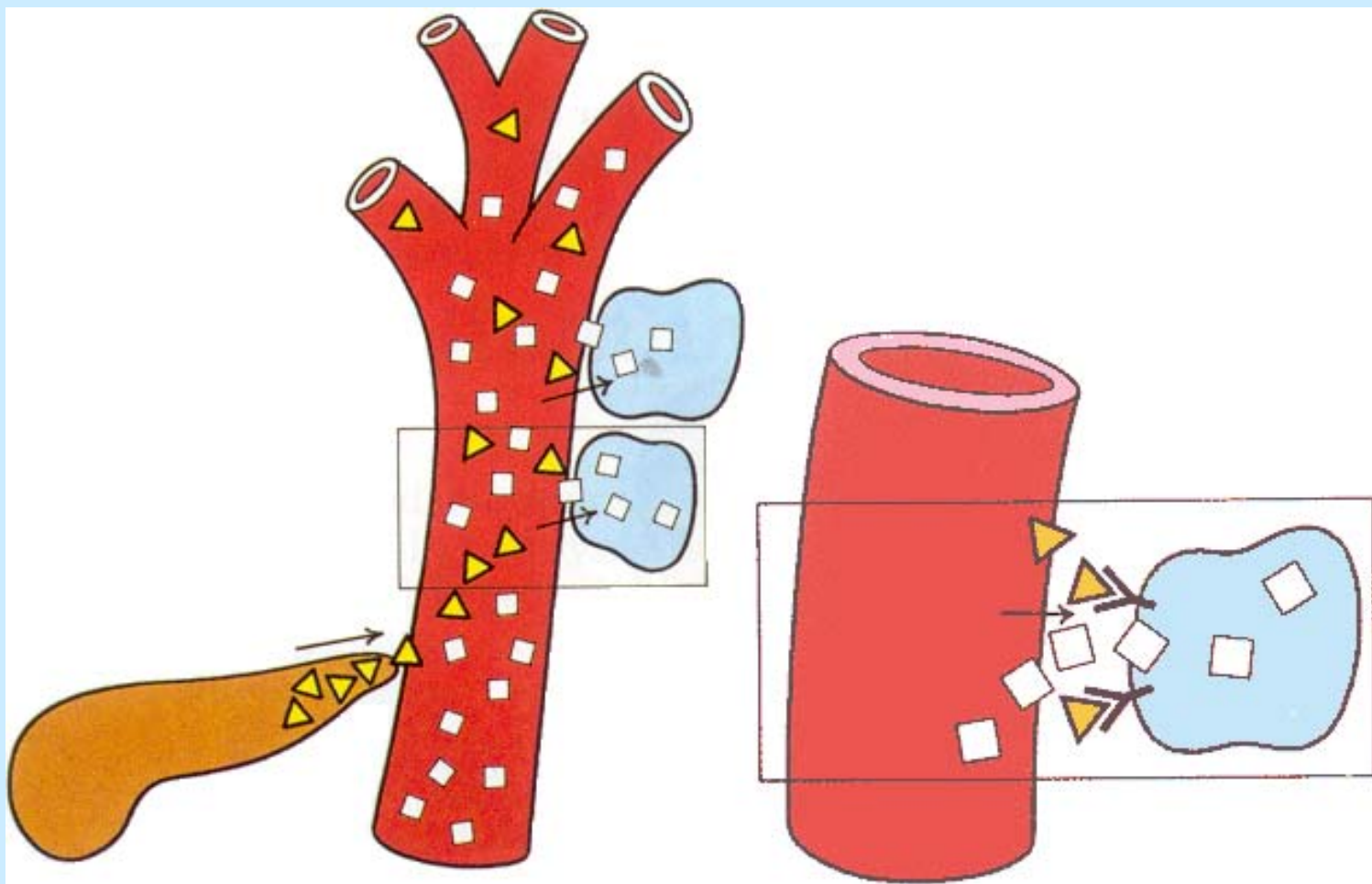


Hvad vil det sige at have forstadier til diabetes?

- Sukkeroptagelsen er nedsat i musklerne
- Forstadierne kan have været til stede igennem flere år
- Arvelige forhold – andre i familien der har type 2 diabetes
- Hvis man ikke ændrer på aktuelle risikofaktorer
- kan man udvikle hjerte- og karsygdomme
- Livsstilsændringer vil halvere risikoen for at udvikle type 2 diabetes



Insulin og sukkerstoftskiftet



Risikofaktorer

- Overvægt
- Taljemål > 94 cm for mænd og 80 cm for kvinder
- Forhøjet blodtryk
- Nedsat sukeroptagelse
- Fysisk inaktivitet
- Forandringer i sammensætningen af fedtstofferne i blodet



Hvilke symptomer finder man ved debut af T2DM

- 100 % har forhøjet blodsukker
- 80 % er overvægtige
- 80 % har et højt niveau af insulin i blodbanen
- 50 % har for højt blodtryk
- 30 % har tegn på forkalkninger i hjerte, hjerne, arme/ben
- 15 % har øjenforandringer
- 15 % har nervebetændelse
- 5 % har påvirket nyrefunktion



TYPE 2 DIABETES - Behandlingsmål

Parameter	Målværdi
Faste-blodglucose	< 6,0 mmol/l
HbA1c	< 6,5 %
Total-kolesterol	< 4,5 mmol/l
LDL	< 2,5 mmol/l
HDL	> 1,1 mmol/l
Triglycerid	< 1,70 mmol/l
Blodtryk	< 130/80 mmHg
Blodtryk (ved nyrepåvirkn.)	< 120/70 mmHg
Livvidde	< 94 cm (mænd) < 80 cm (kvinder)
BMI	< 25 m ²
Tobak	0
Motion	> 4 timer moderat/uge



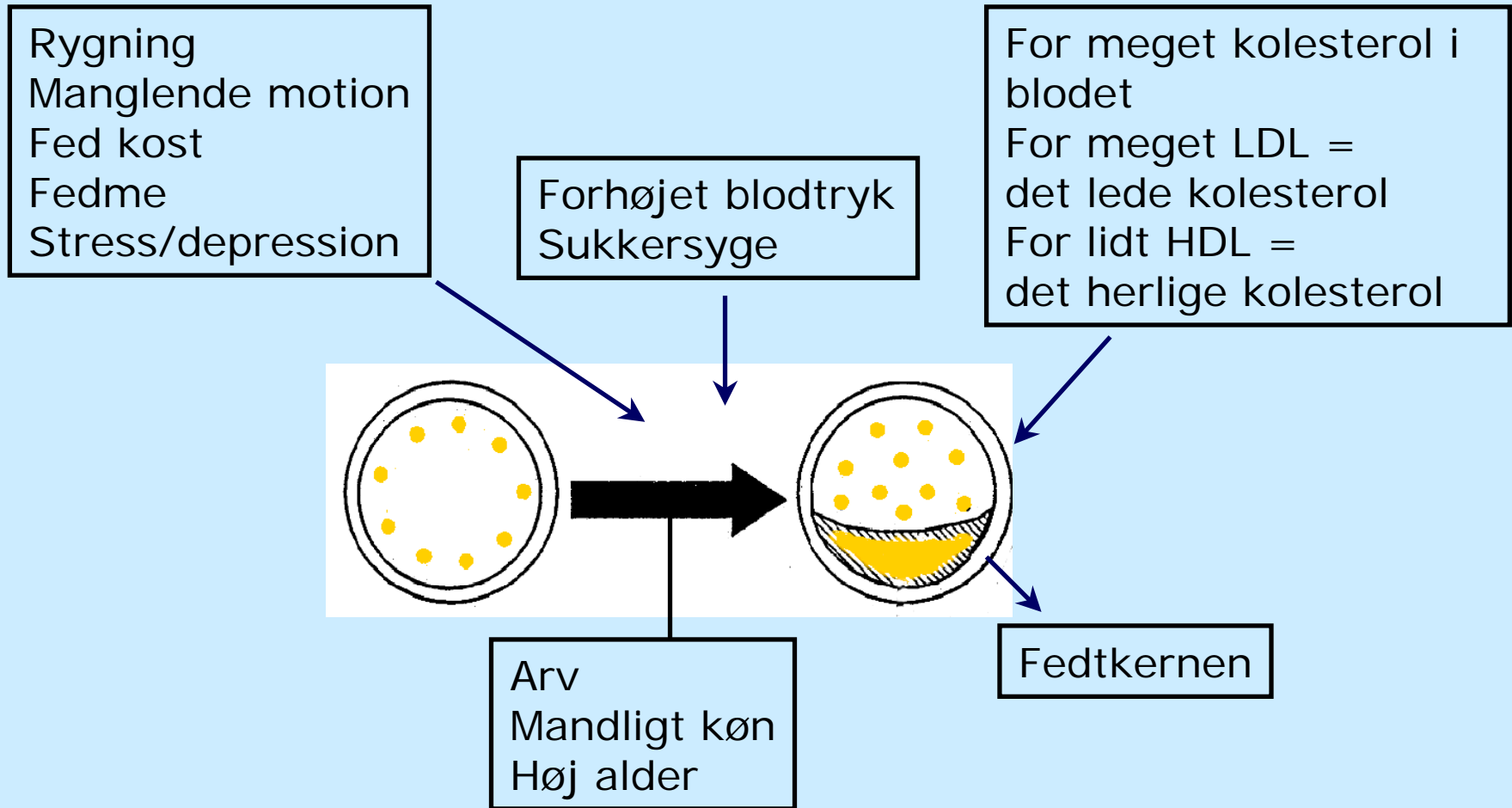
Hvad påvirker blodsukkeret ?

- Motion – op til 12 timer efter aktivitet
- Kostomlægning
- Vægttab
- Infektion
- Stress
- Alkohol



Åreforkalkning i hjertets kranspulsårer

Risikofaktorer



Risikofaktorer

Kost	Kulhydrater Kolesterol Protein	→	HDL-LDL-TRIGLYCERID	
Motion	½ time daglig	↑	HDL	BT ↓ vægt
Blodtryk	< 130/80		(120/70)	
Rygning	0			
Alkohol	begrænset	↑	Triglycerid	↓ LDL
Stress	Positiv / negativ stress			

