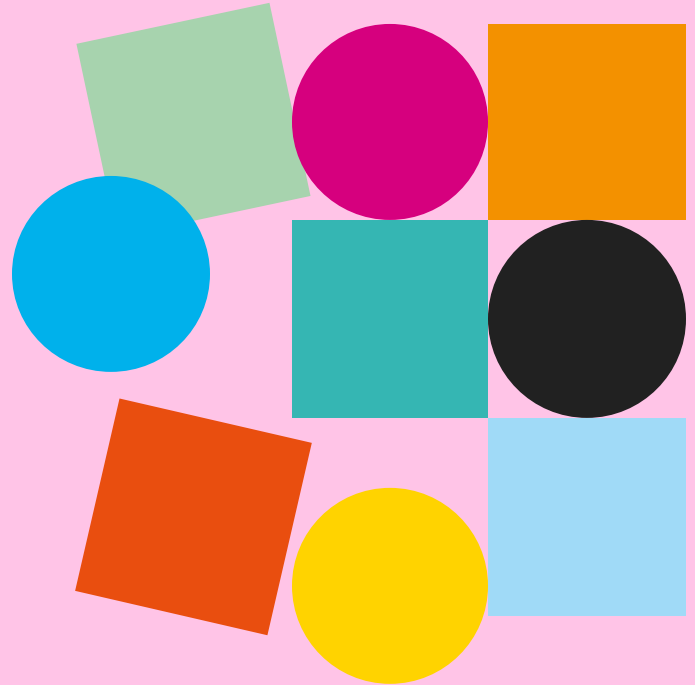


Hvilke risikofaktorer, er der for at udvikle type 2-diabetes, som man *ikke* kan ændre på ?



Køn: Mænd har større risiko for type 2-diabetes end kvinder.

Alder: Risikoen stiger med alderen, fordi kroppen producerer mindre insulin, og cellerne reagerer dårligere på insulin.

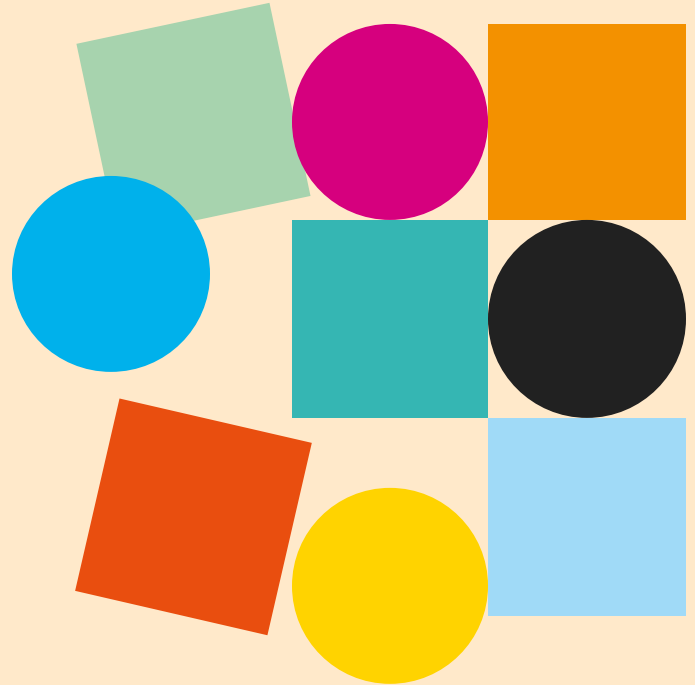
Etnisk baggrund: Nogle befolkningsgrupper, især fra Afrika og Asien, har højere risiko for type 2-diabetes.

Gener: Risikoen er større, hvis diabetes findes i familien:

- 30–40 % højere risiko, hvis én forælder eller søskende har sygdommen
- 60–80 % højere risiko, hvis begge forældre har sygdommen



Hvilke risikofaktorer,
er der for at udvikle
type 2- diabetes, som
man *kan* ændre på?



Vægt: Overvægt øger risikoen for type 2-diabetes – især hvis fedtet sidder omkring maven.

- Kvinder har øget risiko ved taljemål over 88 cm
- Mænd har øget risiko ved taljemål over 102 cm

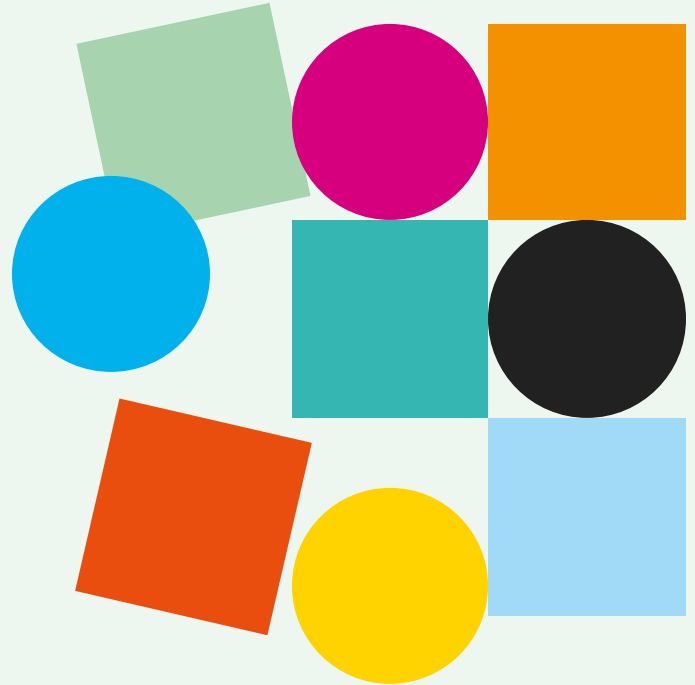
Mad og drikke: Sund mad og drikke kan hjælpe med at holde en normal vægt. Mad med mange fibre giver bedre mæthed. Det anbefales at følge de officielle kostråd.

Fysisk aktivitet: Regelmæssig motion mindsker risikoen for type 2-diabetes, fordi kroppen bliver bedre til at bruge insulin.

Rygning: Rygning øger risikoen for type 2-diabetes, fordi kroppens celler reagerer dårligere på insulin.



**Hvilke andre faktorer
(sygdomme og
medicin), kan have
betydning for
udviklingen af diabetes?**



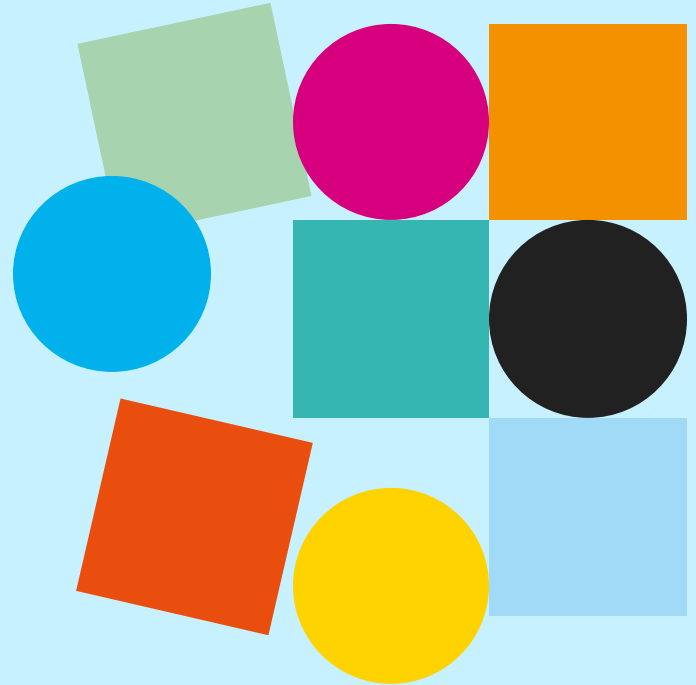
Personer med sygdomme i bugspytkirtlen: Kan have nedsat eller ingen insulinproduktion og derfor udvikle diabetes.

Personer, der får behandling med binyrebarkhormon/Prednisolon: Kan udvikle diabetes, fordi binyrebarkhormon især i store doser nedsætter cellernes følsomhed for insulin.

Personer, der behandles med antipsykotiske præparater: Kan udvikle diabetes, da mange af de antipsykotiske præparater fører til øget appetit og dermed også vægtøgning.



Hvilke symptomer skal du være opmærksom på for at spotte type 2-diabetes?



Klassiske symptomer: træt, tørstig, mundtørhed og tissetrængende

Ved type 2-diabetes er de klassiske symptomer ofte svage. Derfor er det også vigtigt at være opmærksom ved disse symptomer:

- Gentagne urinvejsinfektioner
- Større tendens til infektion i hud
- Svampeinfektion omkring kønsorganerne
- Svampeinfektion i mundhulen
- Dårlig heling af sår
- Utilsigtet vægttab
- Rejsningsproblemer ved mænd
- Tandkødsbetændelse eller paradentose
- Syns- og/eller føleforstyrrelser

Husk!

Det enkelte symptom er ikke altid ensbetydende med diabetes. Men hvis flere af symptomerne optræder samtidig – og især hos borgere med andre risikofaktorer – bør man overveje at måle et blodsukker eller HbA_{1c} (langtidsblodsukker).

