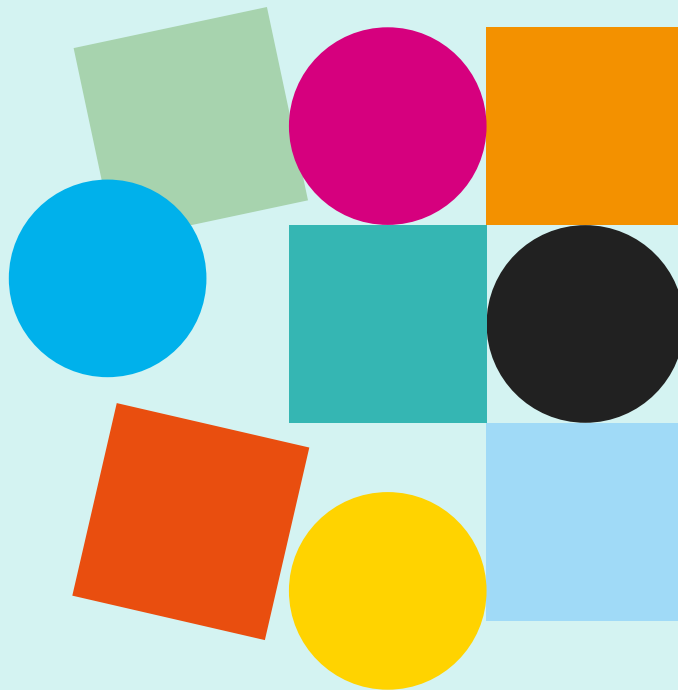


**Forebyggelse af
følgesygdomme til
diabetes sker bl.a.
gennem KRAM-
faktorerne.**

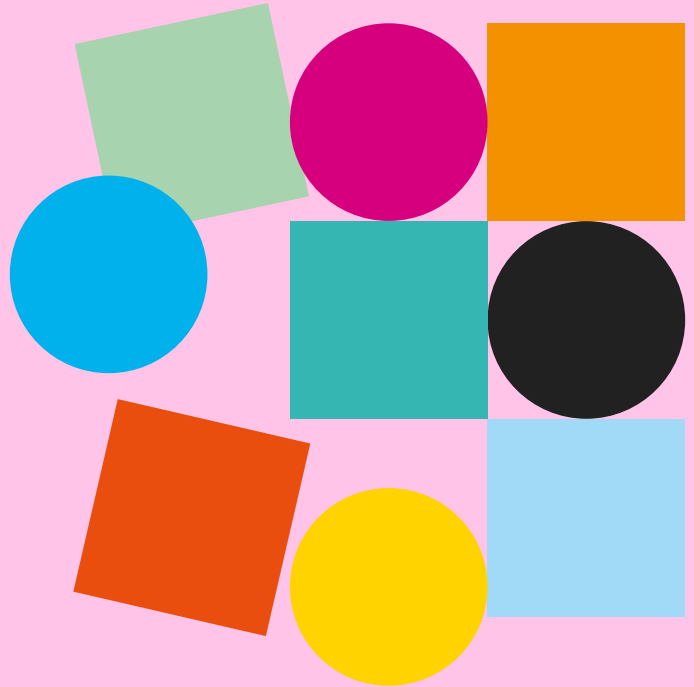
Hvad står KRAM for?



Kost	Rygning	Alkohol	Motion
En sund og varieret kost er vigtig for at regulere blodsukkeret.	Rygning skader blodkarrene og øger risikoen for forhøjet blodtryk og for at udvikle følgesygdomme til diabetes.	Det er en god idé at begrænse ens indtag af alkohol, da alkohol kan påvirke blodtrykket og blodsukkeret.	Fysisk aktivitet gør, at musklernes følsomhed over for insulin øges.
Anbefalinger om at spise efter de officielle kostråd.	Hvis man ønsker at holde op med at ryge, er der flere muligheder for at få professionel hjælp.	Sundhedsstyrelsen anbefaler højst 10 genstande om ugen og højst 4 genstande på samme dag.	Sundhedsstyrelsen anbefaler 30 minutters fysisk aktivitet om dagen, men det behøver ikke være sammenhængende.



Hvad er prædiabetes?

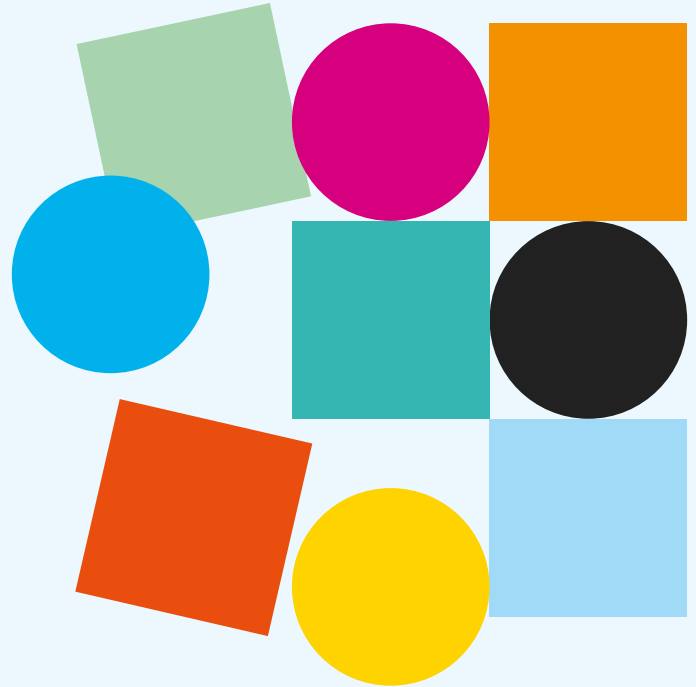


- Prædiabetes er ikke en egentlig sygdom eller diagnose, men en tilstand hvor blodsukkeret er højere end normalt uden at være så højt, at det kan betegnes som type 2-diabetes.
- Borgere med prædiabetes har større risiko for at udvikle type 2-diabetes og hjerte-kar-sygdomme.



**Hvilke symptomer er
der på type 2-diabetes?**

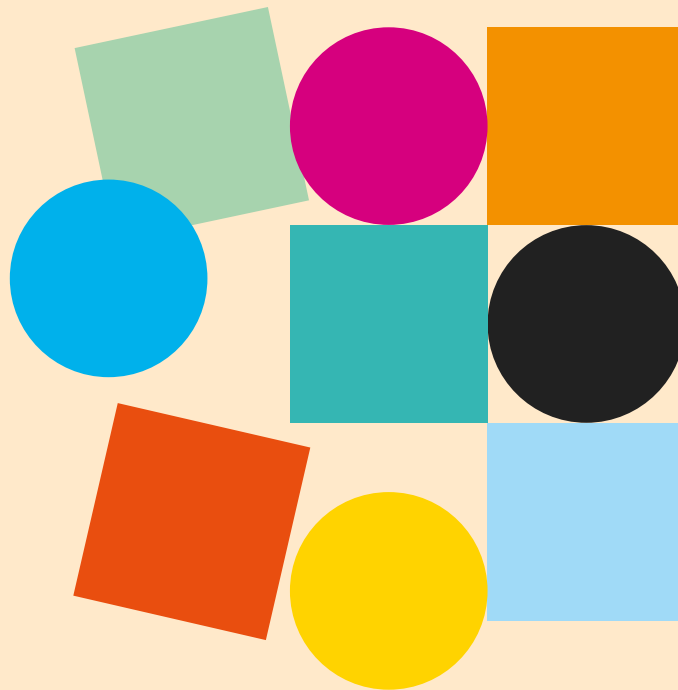
**Nævn så mange, som
du kan.**



- Øget tørst
- Hyppige vandladninger
- Træthed og almen utilpashed
- Større tendens til infektion i hud og slimhinder
- Kløe omkring kønsorganerne
- Dårlig heling af sår
- Utilsigtet vægttab
- Mavesmerter
- Rejsningsproblemer ved mænd
- Tandkødsbetændelse eller parodontitis
- Syns- og/eller føleforstyrrelser



Hvorfor er det vigtigt at borgere med diabetes tjekker deres fødder dagligt?



- Fodsår er en hyppig følgesygdom til diabetes.
- Borgere med diabetes kan have nerveskader og derfor have svært ved at mærke, hvis de fx har fået en sten i skoen eller at skoen har gnavet.
- Det anbefales at personer med diabetes tjekker deres fødder dagligt eller får hjælp til det. På den måde kan begyndende fodsår opdages tidligt og sættes i behandling.
- Borgere med diabetes bør jævnligt gå til fodterapeut for at få lavet en såkaldt "fodstatus".

