

Diabetes 1...

Insulinkrævende diabetes (type 1) er en immunsygdom, der hverken kan forebygges eller behandles. Der forskes meget i at få kortlagt de processer, der gør - at kroppens immunsystem vender sig mod de insulinproducerende celler. Men man er stadig langt fra at finde en løsning - og dermed en behandling.

Behandlingen (som så ikke er en reel behandling – men en måde at leve med sygdommen) består i en styring af samspillet mellem insulin, kost, fysisk aktivitet og andre ydre faktorer, der kan påvirke diabetes.

Hvad kan du gøre?

- Hvad omgivelserne kan gøre - for at lette hverdagen for insulinkrævende diabetikere

Som udgangspunkt er det bedst at blande sig uden om, medmindre der er konkrete aftaler om andet.

Accepter, at de fleste diabetikere har behov for at regulere på: Hvad, hvor meget og hvornår de spiser, alt efter hvilke situationer de står i.

Fortæl helst hvad der skal foregå – hvis der skal ske noget, der kræver et højere eller lavere fysisk aktivitetsniveau end det, der normalt forventes eller var planlagt. Det kræver nogle gange en lidt anden planlægning af kosten og insulindoserne.

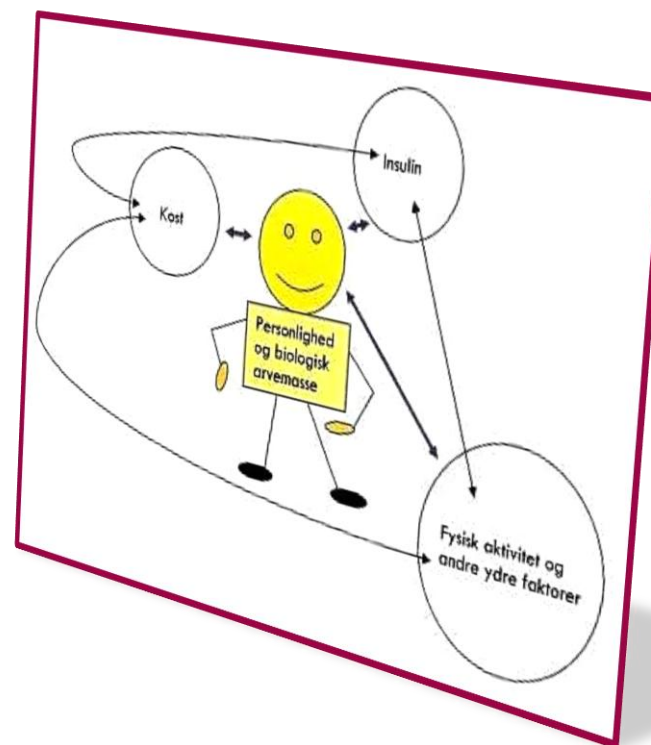
Hvis du er i tvivl, så spørg direkte, i stedet for at spørge alle andre om, hvad de tror, du skal gøre.

Mennesker med diabetes er lige så forskellige som andre mennesker – og der er stor forskel på hvad den enkelte har behov for fra omgivelserne.

Af Ulla Thorup Nielsen / [Livet med diabetes 1...](#)

Diabetes 1...

– enkel beskrivelse...



Behandlingen består i en styring af samspillet mellem insulin, kost, fysisk aktivitet og andre ydre faktorer, der kan påvirke diabetes.

De redskaber, diabetikeren bruger i det daglige, er en kombination af blodsuktermålinger, viden og erfaring.

Insulinen...

Der findes i dag en række forskellige insulinprodukter, med forskellige typer virkningskurver: Kort, lang, jævn og ujævn.

Der kan være stor forskel på, hvordan insulinen virker fra person til person. Hos nogen optages insulin hurtigere end andre. De vil typisk skulle have flere og mindre doser insulin end andre, for at få en god insulinvirkning.

Der skal altid være insulin i kroppen døgnet 24 timer, for at holde Blodsukret i balance.

En insulinbehandling vil ofte bestå af et eller to forskellige insulinprodukter: En langsomvirkende insulin der sikrer, at der er insulin i kroppen døgnet rundt; og en hurtigvirkende insulin der tages til måltiderne og tilpasses mængden af kulhydrater i kosten.

Kosten...

Viden om kost og ernæring er en vigtig del af diabetesbehandlingen.

Kulhydratmængden i kosten påvirker blodsukret direkte – og diabetikeren skal derfor lære at "tælle kulhydrater" i kulhydratholdige produkter.

Kulhydraterne i nogle produkter optages hurtigere i kroppen end andre.

Kosten sammensættes med den kombination af produkter med hurtigt og langsomt omsættelige kulhydrater, der passer bedst til insulinens virkningskurve og kroppens forventet energiforbrænding.

Ellers glæder der de samme generelle retningslinier, som bliver anbefalet til alle: Varieret, groft og fedtfattigt. Se eventuelt FDB's beskrivelse af » [madpyramiden](#).

Fysisk aktivitet og andre ydre faktorer der kan påvirke diabetes...

Der er en række faktorer, der påvirker insulinbalancen, og som diabetikeren skal lære at tage højde for ved at regulere på insulinen og kosten.

Mængden af faktorer, der påvirker insulinbalancen er uendelig – og det er i høj grad et spørgsmål om erfaring, at lære dem at kende.

Her er nogle eksempler:

- Fysisk aktivitet: Ved fysisk aktivitet øges effekten af insulinen og kroppens energiforbrænding. Det kan stabiliseres ved at tage mindre insulin og / eller spise ekstra kulhydrater
- Temperatur: Jo varmere der er, jo hurtigere virker insulinen. Ved meget høje temperaturer, som for eksempel en hedebølge, kan det være nødvendigt at reducere insulinmængden
- Sygdom: Sygdom og feber vil typisk påvirke kroppen, så der bliver behov for mere insulin end sædvanligt
- Stress: Ved alvorlig stress producerer kroppen forskellige stoffer, der virker som "sukker" og sætter blodsukret meget højt op. Den form for ustabilitet er uforudsigelig og ukontrollabel. For diabetikere der oplever stress, handler det om at måle blodsukret ofte og tage ekstra insulin for at holde blodsukkerværdierne nede
- Og en uendelighed af mange andre faktorer...

Nogle af de faktorer, der påvirker insulinbalancen, har så lille en påvirkning, at det kun giver små udsving i blodsukret – og derfor ikke kræver de helt store hensyn ved særlig regulering.