

PREDIABETES - ett förstadium till typ 2-diabetes

Om du har prediabetes är ditt blodsocker förhöjt och du har en ökad risk att utveckla typ 2-diabetes. Typ 2-diabetes ökar risken för hjärtinfarkt och blodpropp i hjärnan. Med bra mat och motion kan du förhindra att få typ 2-diabetes eller bromsa utvecklingen av sjukdomen. Tre saker som ökar risken att få typ 2-diabetes är om du väger för mycket, om du har en nära släkting med typ 2-diabetes och om du inte motionerar regelbundet. Om du har prediabetes har du rätt att få ditt blodsocker kontrollerat en gång om året. Kontakta din vårdcentral för att boka en tid.

Motion

När du rör på dig sjunker blodsockret. Rör på dig minst 30 minuter varje dag så att både din puls och andning ökar, till exempel genom promenader. Utöver det rekommenderas du att motionera så att du blir svettig och andfådd minst 20 minuter, två till tre dagar i veckan. Hitta en träning som du gillar, till exempel träning i grupp på gym, dans eller annat som gör att pulsen ökar.



Mat

Om du ska gå ned i vikt och minska risken att få typ 2-diabetes behöver du äta bra mat. Det är nyttigt att ersätta mättat fett (hårt fett som smör) med oliv- eller rapsolja och att äta mycket fibrer. Fibrer finns till exempel i fullkornsbröd, råris, grovt bulgur, fullkornspasta, bönor och linser.

Storleken på portionen är viktig om du behöver gå ned i vikt. Ett enkelt sätt är att tänka att du ska dela upp maten på tallriken i tre delar. Den största delen ska bestå av grönsaker som du blir mätt av. Fyll halva tallriken med till exempel broccoli, morot, rotfrukter, kål, aubergine, zucchini, lök, spenat och paprika. Sallad, tomat och gurka blir du inte särskilt mätt av.

Nu har du halva tallriken kvar som ska delas upp på två delar, en del med kolhydrater och en del med protein. Delen med kolhydrater ska vara lite större än den andra delen och den ska innehålla fiberrika kolhydrater som råris, potatis, grovt bulgur eller fullkornspasta.

Delen med protein kan innehålla fisk, ägg, bönor och linser, kyckling eller kött. Gör inte portionen större på höjden för att få plats med mer mat på tallriken.



Exempel på bra mat: kokt broccoli, rödkål, morot, en klick hummus, quinoa och kyckling. Lite vinägrett på grönsakerna.

Bra att veta är att alkohol innehåller mycket kalorier som påverkar vikten och att rökning kan göra att blodsockret stiger. Undvik att äta sötsaker, ät endast en liten mängd sötsaker högst en gång per vecka. Byt ut juicer och vanlig läsk mot lighdrycker eller vatten.

Ät högst tre frukter per dag. Om du äter söta frukter som mango/melon/papaya räknas cirka 100 gram som en frukt.

Torkad frukt, till exempel dadlar, fikon och russin innehåller mycket socker. Begränsa mängden. Nötter och frön höjer inte blodsockret men ät inte mer per dag än vad som får plats i din handflata.

Med hjälp av mer motion och bra mat kan ditt blodsocker sjunka ned mot normala värden. Risken att utveckla typ 2-diabetes och sjukdomar i hjärta och kärl minskar då mycket. Fortsätt därför att motionera och äta bra mat.



En viktning minskar inte bara risken för typ 2-diabetes, utan även för många olika cancerformer.

Det gynnar ditt hjärta och dina kärl, precis som ditt välbefinnande och din energi.

Vill du veta mer om diabetes eller gå en kurs om diabetes, gå in på vår webb www.diabetesstockholm.se.