

# Har du fått typ 1 diabetes?

Diabetes typ 1 är en autoimmun sjukdom som orsakas av att kroppens egna immunförsvar plötsligt angriper och dödar de insulinproducerande cellerna. Utan insulin får man ett skadligt högt blodsocker och insulin måste därför tillföras i form av sprutor eller med en insulinpump.

## BLODSOCKER

Vid diabetes är det viktigt att hålla sitt blodsocker på en så normal nivå som möjligt för att balansera sin hälsa. Det gör man framför allt med mat, motion och insulin.

Med hjälp av en blodsockermätare kontrollerar man flera gånger om dagen sitt blodsocker och utför sedan passande åtgärd för att jämna ut kurvan om det behövs. Är blodsockret lågt kan man höja det med exempelvis druvsocker, är det högt kan man sänka det med exempelvis insulin eller motion. För att undvika skador på ögon, njurar och nerver är det viktigt att ta hand om sig och undvika höga blodsockervärden.

## INSULIN

För att balansera blodsockret måste man tillföra insulin på egen hand flera gånger per dag. Insulinet öppnar cellerna så näringen, sockret, kan tas upp av kroppen. Bra mat och fysisk aktivitet är viktiga komplement för att kroppens normala blodsockerbalans ska kunna efterliknas.

## HUR PÅVERKAS KROPPEN?

Lågt blodsocker kan leda till insulinkänning (hypoglykemi) vilket innebär att man känner sig trött, hungrig eller skakig. Då behöver man snabbt något sött att äta eller dricka. Vid större känningar kan man bli förvirrad och till slut medvetslös. Är man vid medvetande behöver man snabbt höja blodsockret med något sött som druvsocker eller saft. När man hämtat sig från den värsta känningen behöver man oftast fylla på med riktig mat eller smörgås. För att kunna häva en känning i tid - se till att alltid ha druvsocker nära till hands.

Högt blodsocker (hyperglykemi) kan leda till ketoacidosis, syraförgiftning, detta är livshotande och kräver omedelbar sjukvård. Utan insulin kommer inte sockret in i cellerna utan stannar i blodbanan. Stresshormoner försöker istället ge cellerna bränsle varpå blodsockret stiger ytterligare. Varningstecken kan vara extrem törst, trötthet och stora urinmängder.

## SYMPTOM FÖR TYP 1 DIABETES

- Ökad törst
- Kissar mycket och ofta
- Trötthet
- Illamående
- Magont
- Viktminskning
- Synrubbingar/dimsyn
- Acetonlukt ur munnen
- Svampinfektioner i mun eller underliv

Symtomen på typ 1-diabetes kan komma plötsligt och utvecklas på 3-4 veckor, hos små barn ibland på bara några dagar. Förekommer några av symptomen ovan, kontakta vårdcentralen för att snabbt få en kontroll av blodsockernivån. Vid svåra symtom med kräkningar och allmänpåverkan bör man åka direkt till akuten för bedömning.



# VARFÖR FÅR MAN DIABETES TYP 1?

## DIABETES TYP 1 BEROR PÅ FLERA OLIKA SAKER, MÅNGA FORTFARANDE OKÄNDA

Både arv och miljö spelar in när man pratar om varför man får typ 1 diabetes, ärftligheten är dock inte alls lika hög som för diabetes typ 2. Endast 10 procent av de barn som i dag diagnostiseras med typ 1-diabetes har ett syskon eller en förälder med diabetes. I Sverige bär 20-25 procent av alla människor på de gener som ger förhöjd risk för diabetes, men bara några procent av dessa utvecklar diabetes.

Man vet inte vad det är som startar den autoimmuna process som gör att betacellerna angrips och inte heller varför allt yngre barn får sjukdomen. Forskarna undersöker olika stressfaktorer i miljön som till exempel infektioner hos barnet eller hos mamman under graviditeten, svåra upplevelser i familjen, påverkan av olika födoämnen (exempelvis mjölkprotein), snabb tillväxt i moderlivet eller senare på grund av energität mat.

## FORSKNING OCH STATISTIK

Typ 1-diabetes är en av de vanligaste kroniska sjukdomarna hos barn i Sverige, näst efter astma och allergi. Räknat på andel insjuknade barn per år, ligger Sverige på andra plats i världen, efter Finland. Antalet barn som får typ 1-diabetes har fördubblats de senaste 20 åren. Debuten verkar också ha flyttats nedåt i åldrarna då även barn under ett år diagnostiseras med diabetes. Cirka 50 000 personer har diabetes typ 1 i Sverige.

## VANLIGA MISSUPPFATTNINGAR

### DET FINNS MÅNGA MISSUPPFATTNINGAR OM DIABETES TYP 1. HÄR GÖR VI UPP MED NÅGRA AV DEM.

Diabetes typ 1...

- beror inte på att man ätit för mycket godis eller sötsaker.
- betyder inte totalt godis- och sockerförbud. Man kan äta det i kontrollerade mängder om man balanserar med insulin.
- växer inte bort, går inte över och blir inte bättre med tiden. Men med god behandling och kontroll kan man leva ett gott och vanligt liv.

## LÄR DIG MER OM DIABETES

Med en diabetesdiagnos kommer ofta många frågor. Du är självklart välkommen att höra av dig till oss på Diabetes Stockholm. Kan vi inte svara på din fråga så tar vi reda på det. Ring oss på 08-654 00 40 eller mejla [info@diabetesstockholm.se](mailto:info@diabetesstockholm.se).

Föreningen arrangerar bland annat nätverksträffar, utbildningar och föreläsningar. Välkommen in på [diabetesstockholm.se](http://diabetesstockholm.se)