

Tegund 2 sykursýki

spurningar og svör



Tegund 2 sykursýki

Spurningar og svör um
heilsusamlega lifnaðarhætti



Spurningar og svör um tegund 2 sykursýki og heilsusamlega lifnaðarhætti

Tilgangur þessa bæklinga er að veita þeim sem eru í áhættu-
hópum, eða hafa greinst með sykursýki af tegund 2, upplýsingar
um sjúkdóminn og hvað hægt er að gera sjálfur til að halda
honum niðri.

Ef frekari spurningar vakna eða ef eitthvað er óljóst er starsfólk
Göngudeildar sykursjúkra ávallt tilbúið að greiða úr því.

Hvað er sykursýki?

Sykur er eitt af orkuefnum líkamans. Insúlín er hormón sem er
nauðsynlegt til þess að sykurinn komist inn í frumurnar og nýtist
þar sem orka.

Sykursýki af tegund 2 er sjúkdómur sem upp kemur vegna
ónógrar verkunar og framleiðslu insúlíns í líkamanum. Þar af
leiðandi nýtist sykurinn úr fæðunni ekki sem skyldi og blóð-
sykurinn hækkar.

Af hverju fáum við sykursýki?

Það geta verið nokkrar ástæður fyrir því að við fáum sykursýki.
Meðal þeirra eru erfðir, offita, sérstaklega aukin kviðfita, óhollt
mataræði og hreyfingarleysi. Sykursýki verður einnig algengari
með aldrinum.

Get ég komið í veg fyrir að fá tegund 2 sykursýki?

Rannsóknir hafa sýnt að þeir sem eru í sérstakri hættu á að fá tegund 2 sykursýki geta dregið verulega úr líkum á því með því að gæta að sér. Þeir sem hafa fjölskyldusögu um sykursýki, eru með of háan blóðþrýsting eða eru of þungir og þær konur sem hafa fengið sykursýki á meðgöngu geta minnkað líkurnar á að fá sykursýki töluvert með heilsusamlegum lífnaðarháttum. Heilsusamlegir lífnaðarhættir felast í hollu og reglulegu mataræði, líkamsrækt í forni styrktaræfinga og daglegri hreyfingu með göngum í stað bílferða og lyftuferða svo dæmi séu tekin.

Er hægt að lækna sykursýki?

Þegar um sykursýki af tegund 2 er að ræða þá hleðst sykurinn upp í blóðinu en blóðsykurinn getur lækkað niður í eðlileg gildi með góðri meðhöndlun og heilsusamlegu lífni. Þessi eðlilegu blóðsykurgildi þýða samt sem áður ekki að sykursýkin sé læknuð. Hið rétta er að gildin sýna að hinir nýju lífnaðarhættir virka og að einstaklingurinn hafi náð árangri með því að hugsa vel um sig.

Einstaklingur með sykursýki af tegund 2 þarf stöðugt að spyrja sig þeirrar spurningar hvort hann sé að gera allt sem í hans valdi stendur til þess að halda blóðsykrinum í skefjum.

Heilbrigðisstarfsfólk og sykursjúkir þurfa að vinna vel saman til þess að ná því takmarki að blóðsykur sé í sem bestu jafnvægi. Það er mjög áriðandi að sykursýki sé tekin alvarlega því afleiðingar hennar eru svo sannarlega alvarlegar ef ekki er rétt að málum staðið.

Hverju breytir lækkun á of háum blóðsykri?

Samkvæmt niðurstöðum Hjartaverndar er sykursýki einn af áhættuþáttum hjarta- og æðasjúkdóma á Íslandi. Lækkun á blóðsykri minnkar verulega líkur á alvarlegum sjúkdómum svo sem hjarta- og æðasjúkdómum, augn-, nýrna- og tauga-skemmdum auk annarra fylgikvilla.

Hvernig er blóðsykri stjórnað?

Meðferð hækkads blóðsykurs er mismunandi frá einum einstaklingi til annars. Læknir ákveður í samráði við hinn sykursjúka hvernig meðferð hentar honum best. Einstaklingar með sykursýki af tegund 1 þurfa að sprauta sig með insúlíni auk þess að fylgjast með mataræðinu. Ef um sykursýki af tegund 2 er að ræða er oft nóg að mataræði sé tekið föstum tókum og að einstaklingur léttist ef hann er of þungur. Því til viðbótar gæti komið lyfjataka eða insúlínsprautur. Lyfin duga þó skammt ef mataræðið er í ólagi. Niðurstaðan verður því alltaf sú að jafnvægið milli insúlíns, mataræðis og hreyfingar er undirstaða allrar meðferðar við sykursýki.

Losna ég einhvern tíman við lyfin?

Ef of mikil líkamsþyngd er ein ástæða hækkaðs blóðsykurs er mjög líklegt að blóðsykur lækki þegar teknir eru upp breyttir lifnaðarhættir. Lyfjameðferð er því mjög háð því hvernig tekið er á þessum málum.

Af hverju þurfa þeir sem eru of þungir að léttast?

Það er auðvelt að ímynda sér að við of mikla líkamsþyngd verði öll starfsemi líkamans erfiðari alveg eins og hreyfingarnar. Sykursjúkir sem eru yfir kjörþyngd geta bætt heilsuna á margvíslegan hátt með því að léttast. Breytingar á lífsháttum er undirstaða þess að léttast varanlega. Ef saman fer heilsusamlegt, fitulítið mataræði og stöðug og hæfileg hreyfing þá er öruggt að hinn nýi lífsstíll hefur langvarandi jákvæð áhrif.

Í fyrsta lagi minnkar viðnám gegn insúlíni. Þetta veldur því að insúlínið sem þegar er til staðar nýtist betur til að lækka blóðsykurinn. Í öðru lagi bætir það blóðfitu og blóðþrýsting. Sykursjúkir eru mun líklegri en aðrir til að fá hjarta- og æðasjúkdóma og með því að léttast draga þeir úr líkunum á þessum sjúkdómum. Í kviðfitu myndast efni sem minnka virkni insúlíns. Því er þyngdartap og hæfileg líkamsþyngd undirstaða þess að líkaminn geti unnið eins og honum er ætlað að gera.

Hvernig er hægt að léttast?

Það eru einungis til þrjár aðferðir til að léttast; í fyrsta lagi með því að borða minna og hreyfa sig jafn mikið og venjulega, í öðru lagi með því að borða jafn mikið en hreyfa sig meira í þriðja lagi að borða minna og hreyfa sig jafnframt meira.

Er hreyfing nauðsynleg?

Aukin hreyfing er gríðarlega mikilvæg. Líkamsrækt minnkar ekki einungis líkur á sykursýki heldur heldur dregur hreyfing m.a. úr líkum á hjartasjúkdómum og háþrýstingi. Það sem skilar bestum árangri er að hreyfa sig markvisst á hverjum degi.

Kröftug ganga í 15 mínútur hefur góð áhrif á blóðsykurinn en 60 mínútna hreyfing, t.d. ganga, á hverjum degi skilar varanlegum árangri. Hreyfingin þarf að vera þess eðlis að við finnum fyrir henni, mæðumst og finnum fyrir þreytu í vöðvum. Slík hreyfing hefur það í för með sér að vöðvar styrkjast og við aukum þol. Þegar vöðvarnir styrkjast fara þeir að taka til sín meiri næringu m.a. þann sykurl sem við viljum helst losna við úr blóðrásinni.

Tilvalið er að gera breytingar á daglegum venjum t.d. að ganga til vinnu, fara í gönguferð í hádeginu og ganga stiga í stað þess að taka lyftu. Það eru þessi smáatriði sem við hugsum sjaldan um sem skipta svo miklu máli þegar á heildina er litið og kosta ekkert.

Hvað eru orkuefni?

Orkuefnin eru fita, prótein og kolvetni auk vínanda, alkóhóls. Það þýðir að þegar þessara efna er neytt fær líkaminn orku sem er nauðsynleg til þess að sinna daglegum þörfum hans. Við fáum mesta orku úr fitu eða 9 hitaeiningar úr hverju grammi en fæstar hitaeiningarnar koma úr próteinum og kolvetnum eða 4 hitaeiningar úr hverju grammi. Vínandi inniheldur einnig mikla orku eða 7 hitaeiningar hvert gramm.

Ef orkuneyslan er meiri en brennslan er hætt við fitusöfnun og þá eykst hættan á sykursýki. Manneldismarkmið gera ráð fyrir að innan við 35% orkunnar í daglegu fæði komi úr fitu, meira en 10% orkunnar úr próteinum og um 55% hennar komi frá kolvetnum.

Hvað eru kolvetni?

Kolvetni eru samheiti yfir þau orkuefni í fæðunni sem breytast í sykur í blóðinu þegar við höfum melt þau. Þrúgusykur, eða glúkósi, er það form af sykrinum sem líkaminn nýtir. Aðrar gerðir eru t.d. ávaxtasykur sem er í ávöxtum og mjólkursykur sem er í mjólkurvörum frá náttúrunnar hendi. Strásykur er sú gerð sykurs sem við þekkjum best og finnst einnig sem viðbótar-efni í fjölmörgum fæðutegundum. Sterkja eða mjólvi er enn ein tegund kolvetna en þegar við meltum sterkju þá endar hún sem þrúgusykur í blóðinu. Dæmi um sterkjuríkar fæðutegundir eru

kartöflur, hrísgrjón og matvörur úr hveiti svo sem pasta og brauð. Trefjar eru kolvetni sem líkaminn nær ekki að brjóta niður og melta. Þær draga úr frásogi sykurs úr meltingarvegi og geta því jafnað blóðsykursveiflur. Einnig eru trefjar mikilvægar fyrir meltinguna, þær örva þarmahreyfingar og eru stundum kallaðar burðarefni fyrir hægðir. Mjög trefjaríkt fæði hefur í för með sér að „slæma“ fitan, (heildar-kólesteról, þriglyceríðar og LDL-kólesteról), í blóði lækkar og einnig minnkar styrkur sykurs í blóði. Dæmi um trefjaríka fæðu er grænmeti og gróft brauð og gróft mjöl svo sem rúgmjöl og hveitiklöß.

Hvernig er best að haga mataræðinu?

Grundvallaratriði í mataræði er að borða reglulega, að minnsta kosti fjórar máltíðir yfir daginn. Það fitnar enginn af því að neyta þessara uppistöðumáltíða dagsins heldur þvert á móti sjáum við líkamanum fyrir þeirri næringu sem hann hefur þörf fyrir. Skynsamlegt er að láta ekki líða meira en 3-4 klukku-stundir milli máltíða. Blóðsykurinn hækkar eftir máltíðir en það er eðlilegt og ef við borðum skynsamlega hækkar hann einungis innan leyfilegra marka. Það er ekki ráðlegt að sleppa máltíðum því þá eykst hættan á að næsta máltíð verði of ríflæg og blóðsykurinn hækki þar af leiðandi of mikið. Nauðsynlegt er að drekka nægilegt vatn, að minnsta kosti 1 lítra á dag.

Hvernig matvörur á ég að kaupa?

Best er að kaupa matvörur sem eru ferskar og lítið unnar. Dæmi um þannig vörur eru ferskur fiskur og magurt kjöt, ferskt grænmeti og ávextir og lítið unnar, fitulitlar mjólkurvörur. Ef búið er að vinna vöruna meira eykst hættan á að hún sé þar með orðin óheppilegri. Dæmi um slíka vöru eru unnar kjötvörur svo sem bjúgu þar sem öll fitan sem sýnileg er á kjötinu hefur verið hökkuð smátt og þar með falin.

Aðrir tilbúnir réttir geta einnig innihaldið, auk fitunnar, meira af sykri og salti en æskilegt er. Dæmi um slíka vöru er Létt-jógúrt með trefjum. Hún inniheldur minni fitu en Óska-jógúrt en ívið meiri sykri og þar af leiðandi lítið færri hitaæiningar en þessi venjulega sem fólk reynir að forðast. Hins vegar má benda á Létt-jógúrt án viðbætts sykurs, með sætuefni, (t.d. með vanillu, kíví og perum eða jarðarberjum), sem ágætan kost í stað Óska-jógúrts og Létt-jógúrts með trefjum.

Best er því að velja ferskar vörur og matreiða sjálfur þar sem þá er hægt að stjórna samsetningu máltíðarinnar í samræmi við þarfir einstaklingsins.

Að hverju á ég að leita í fæðunni?

Í stuttu máli leitum við að fæðu sem er trefjarík, laus við mettaða fitu og inniheldur lítið magn af hvítum sykri en meira af sterkju. Dæmi um holla fæðu eru fitulitlar mjólkurafurðir svo sem Lét súrmjólk, AB mjólk, skyr, hrein jógúrt, gróft brauð, kornmeti s.s. All Bran, hveitiklið, ávextir, grænmeti, fiskur, brún hrísgrjón og pasta.

Þegar nota á fitu forðumst við harða (mettaða) fitu eins og smjör, smjörlíki og fituríkar mjólkur- og kjötafurðir en notum mjúka fitu, olíu, sem inniheldur fjölmettaðar og einómettaðar fitusýrur. Sem viðbit má, í stað smjörs, nota Léttsmurost sem einungis inniheldur 6% fitu. Einnig er góð hugmynd að sleppa viðbiti þegar notað er álegg. Ólívuolía hentar vel til steikingar og baksturs þar sem hún þolir mikinn hita. Rapsolía (Canola), sojaolía og sóblómaolía henta síður til upphitunar en eru góðar til að nota t.d. í salatsósur og einnig til baksturs. Dæmi um olíu sem hentar vel í alla matargerð hvort heldur til upphitunar eða í kalda rétti er Isio-4 olía. Þegar breytt er úr smjörlíki í olíu í uppskriftum notum við 0.8 - 0.9 dl af olíu í stað 100 g af smjörlíki.

Má ég borða ávexti?

Í ávöxtum er að finna ávaxtasykur en einnig trefjar sem draga úr blóðsykurshækkun. Það er því sjálfsagt að borða ávexti sem hluta af kolvetnaneyslunni en hóflegt magn í hvert sinn. Hóflegt

magn getur verið lítið epli, lítil appelsína, hálfur banani, 10 vínber, 5 sveskjur, lítil pera o.s.frv. Ágætt er að borða 2-3 ávexti á dag eða a.m.k. 5 skammta af ávöxtum og grænmet sbr. ráðleggingar Hjartaverndar, Krabbameinsfélagsins og Manneldisráðs.

Hvað á ég að forðast?

Við reynum að forðast harða fitu eins og smjörlíki og smjör og dýrafitu svo sem feitt kjöt. Þegar steikja á matinn er ágætt að brúna hann á þurri pönnunni, t.d. teflonhúðaðri pönnu, eða nota litla olíu og setja matinn síðan í heitan ofn. Einnig má steikja allan mat eingöngu í ofni. Mikilvægt er að forðast majones og vörur úr því svo sem kokteilsósu en allar kaldar sósur má einnig búa til úr fitulitlum sýrðum rjóma og súrmjólk.

Að sjálfsgöðu sneiðum við einnig hjá öllu sem við vitum að inniheldur mikinn sykur svo sem sælgæti, sætar kökur og eftirrétti. Það má benda á það að allar uppskriftir þola að hráefni eins og sykur og fita séu skorin niður. Í kökubakstri má minnka sykurrinn um helming án þess að gæðin minnki. Við matartilbúning er alltaf hægt að nota minni fitu en mælt er með í uppskriftum. Einnig þarf að forðast drykki sem innihalda kolvetni. Meðal þeirra má nefna ávaxtasafa og mjólkurdrykki en þessir drykkir innihalda kolvetni sem hækka blóðsykur sé þeirra neytt í einhverjum mæli. Gott er að miða við 1/2 glas af fitulítili mjólk ef hennar er neytt. Það skiptir reyndar miklu máli

hvort verið er að neyta þessarar drykkja sem hluta af hollri og góðri máltíð eða á fastandi maga milli mála. Allur sykur sem við borðum á fastandi maga hækkar blóðsykur meira en ef hann er hluti af máltíð sem inniheldur önnur orku- og næringarefni eins og prótein, fitu, trefjar ofl. Að sjálfsgöðu drekkum við ekki sykraða gosdrykki.

Eru „sykurlausar“ vörur nauðsynlegar?

Svokallaðar „sykurlausar“ vörur eða „vörur fyrir sykursjúka“ eru yfirleitt ekki á neinn hátt betri fyrir sykursjúka en sambærilegar vörur með sykri og þar að auki dýrari. Ef skoðað er t.d. súkkulaði fyrir sykursjúka þá er hluti sykursins sem færi venjulega í súkkulaðið tekinn burtu en í stað hans er sett fita. Þetta veldur því að fituinnihaldið verður alltof mikið og orkan sem fæst verður meiri og súkkulaðið því meira fitandi. Að auki er fitan mjög slæm fyrir hjarta- og æðakerfi sykursjúkra. Vörur sem merktar eru „sykurskertar“ innihalda ekkert endilega lítinn sykur heldur er einungis átt við að það er minni sykur í þeim vörum en sambærilegum „fullsykruðum“. Sykurskertir ávaxtasafar eða ávaxtagrautar eru fráleitt án sykurs og ekki er æskilegt að neyta þeirra svo nokkru nemi. Að bragða á brjóstsykri og töflum sem sagðar eru sykurlausar er yfirleitt í lagi. Neyslan verður aldrei meiri en nokkur grömm ef hófið er haft í fyrirrámi svo áhrif á blóðsykurinn eru því hverfandi.

Af hverju á ég að hætta að reykja?

Auk sykursýki eru reykingar annar stór áhættuþáttur fyrir hjarta- og æðasjúkdóma á Íslandi. Þegar einstaklingur með sykursýki reykir þá margfaldar það skaðleg áhrif sykursýkinnar á hjarta- og æðar. Ef ofan á þetta bætist síðan hækkaður blóðþrýstingur eða blóðfita þá hafa líkur á hjarta- og æðasjúkdómum aukist geigvænlega.

Hvernig gæti matseðillinn litið út?

Eftirfarandi er einungis tillaga um hvernig skynsamlegt mataræði gæti litið út. Aðalatriðið er að borða reglulega en hóflegt magn í hvert sinn. Bæta má við máltíð eins og morgunkaffi ef morgunverðar er neytt mjög snemma.

KI. 7 MORGUNVERÐUR:

1. **2 dl Létt-súrmjólk, Létt-Abmjólk eða hrein jógúrt gróft morgunkorn t.d. All Bran, Cheerios, Bran Flakes, kornfleks, ávöxtur, eða**
2. **1-2 brauðsneiðar m. Léttsmurosti eða 11-17% osti, tómötum, gúrkum, ávöxtur, eða**
3. **2 dl hafragrautur m. undanrennu eða fjörmjólk gróft morgunkorn s.s. All Bran, hveitiklið, hörfræ í grautinn, ávöxtur.**

KL. 10 MORGUNKAFFI:

t.d. hrökkbrauð með 6% léttsmurosti eða ávöxtur.

KL. 12 HÁDEGISVERÐUR:

1. 2 dl tær súpa, t.d. grænmetisúpa
1-2 brauðsneiðar með fitulitlu áleggi s.s. skinku,
kotasælu og grænmeti, ávöxtur,
eða
2. 300 g skyr m. undanrennu eða fjörmjólk
1-2 brauðsneiðar með áleggi (sjá ofar)
ávöxtur,
eða
3. Magurt kjöt eða fiskur
1-2 stk. kartöflur eða 2 dl soðin hrisgrjón eða
2 dl pasta, grænmeti, ávöxtur.

KL. 15 MIÐDAGSKAFFI:

1. 1 brauðsneið m. osti, grænmeti, skinku o.þ.h.,
eða
2. 2 hrökkbrauðsneiðar m. kotasælu og tómötum,
eða
3. 1 stk. tekex eða hafrakex m. 11-17% osti

KL. 19 KVÖLDVERÐUR:

á svipuðum nótum og í hádegi en magnið
fer eftir orkuþörf.

KL. 22 KVÖLDBITI:

t.d. ávöxtur.

Að lokum

Mataræði sykursjúkra er í raun og veru hóflegt, ljúffengt og heilsusamlegt mataræði sem hentar öllum jafnt sykursjúkum sem öðrum. Það er betra að borða stundum óhollan mat en að sleppa máltíðum og muna að mataræði sex daga vikunnar skiptir meira máli en það sem við gerum einn dag vikunnar. Flest okkar falla einhvern tímann fyrir freistingum og þegar það gerist ættum við því að reyna að „svindla“ meðvitað þ.e.a.s. að njóta matarins/sætabrauðsins/sælgætisins og leggja það á minnið svo að einhver tími líði þar til aftur er „svindlað“. Förum ánægð og sátu frá matarborðinu án þess að vera sífellt með slæma samvisku.

**Njótum lífsins lystisemda
í góðu meðalhófi!**

ÚTGEFANDI:
LANDSPÍTALI - HÁSKÓLASJÚKRAHÚS
LYFLÆKNINGASVIÐ I
GÖNGUDEILD SYKURSJÚKRA
FYRSTA ÚTGÁFA: SEPTEMBER 2001
ÖNNUR ÚTGÁFA: APRÍL 2003

SAMANTEKT:
BERTHA MARÍA ÁRSÆLSDÓTTIR, MATVÆLAFRÆÐINGUR

FAGLEG RÁÐGJÖF:
ÁSTRÁÐUR B. HREIÐARSSON, YFIRLÆKNIR
RAFN BENEDIKTSSON, LÆKNIR

LJÓSMYND Á FORSÍÐU:
Á ARNARSTAPA
©MYNDASAFN MORGUNBLAÐSINS

HÖNNUN:
GAGNASMIÐJA/AV