

Til minnis _____



Nýgreind sykursýki af tegund 2

Fyrsta hjálp

ÚTGEFANDI:
LANDSPÍTALI, OKTÓBER 2015
NÆRINGARSTOFA

UMSJÓN OG ÁBYRGÐ:
ÓLA KALLÝ MAGNÚSDÓTTIR, NÆRINGARFRÆÐINGUR

HÖNNUN:
KYNNINGARMÁL LSH



Næringarstofa

HVAÐ ER SYKURSÝKI?

Sykursýki, diabetes, þýðir að blóðsykur er hækkadur miðað við eðlileg gildi. Þetta er sjúkdómur sem upp kemur vegna lélegrar virkni og/eða framleiðslu insúlíns í líkamanum. Insúlín er hormón sem er nauðsynlegt til að sykur komist úr blóðinu og inn í frumur líkamans og nýtist þar sem orka. Ef virkni og/eða framleiðsla insúlíns er léleg nýtast kolvetni úr fæðunni ekki sem skyldi og blóðsykur hækkar.

Meðferð við hækkuðum blóðsykri er mismunandi frá einum einstaklingi til annars.

Til að byrja með er oft nóg að skoða mataræðið og gera breytingar ef þörf krefur. Einnig getur verið gott að auka daglega hreyfingu. Þyngdartap sem stafar af hreyfingu og breyttu mataræði getur auk þess bætt blóðsykurgildin.

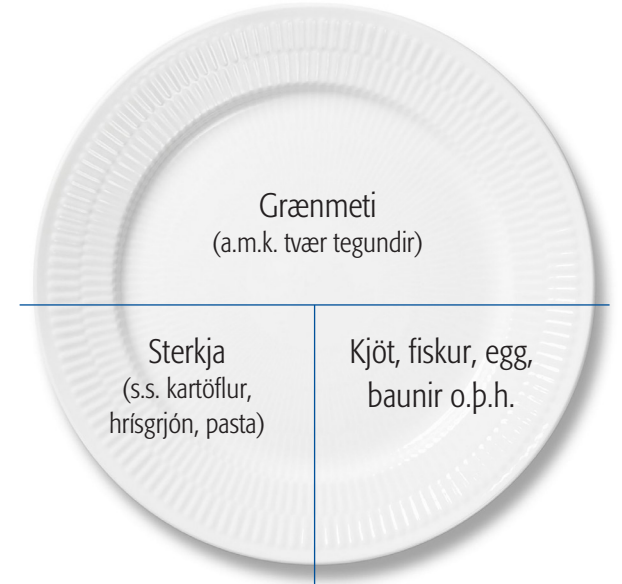


www.lydheilsustod.is

HVAÐ GET ÉG GERT?

Hér eru nokkur atriði sem gætu hjálpað þér þar til þú kemst í reglubundið sykursýkiseftirlit:

- Borðu fjölbreytta fæðu
- Borðu reglulega yfir daginn, að minnsta kosti fjórar máltíðir á dag. Skynsamlegt er að láta ekki líða meira en 4 klukkustundir milli máltíða.
- Veldu hollar fæðutegundir, fersk og lítið unnin matvæli.
- Skiptu fínnum kornvörum út fyrir trefjarikari kornvörur, s.s. gróf brauð, grauta og morgunkorn
- Auktu neysluna á ávöxtum og sérstaklega grænmeti.
- Dragðu úr neyslu á mjög feitum mat s.s. djúpsteiktum mat, kartöflulögum o.þ.h.
- Borðu fisk tvisvar til þrisvar sinnum í viku
- Vatn er best við þorsta. Sykraðir gosdrykkir, ávaxtasafi og mjólk hækka blóðsykur hratt.
- Notaðu sætindi, sælgæti, kökur, kex o.þ.h. einungis til hátíðarbrigða.
- Hreyfðu þig í a.m.k. 30 mínútur á dag!



HVAR GET ÉG FENGIÐ AÐSTOÐ?

Það er mjög mikilvægt að vera í reglulegu eftirliti, a.m.k. árlega. Eftirlit getur ýmist verið á heilsugæslu, hjá sérfræðingi eða á göngudeild.

Fáðu aðstoð hjá heilbrigðisstarfsfólki, s.s. læknum, hjúkrunarfræðingum og næringarfræðingum.

Leitaðu þér upplýsinga um sykursýki, fáðu fræðslu hjá sérfræðingum.

Því meira sem þú veist um einkenni, orsakir, afleiðingar og meðferð því auðveldara er að takast á við sjúkdóminn.