

TYPE 1 DIABETES

KORT FORTALT

HVAD ER TYPE 1-DIABETES?

Type 1-diabetes er en autoimmun sygdom. Det vil sige, at immunforsvaret går til angreb på kroppens raske celler. Har man type 1-diabetes, ødelægges cellerne i bugspytkirtlen, så man ikke selv kan producere det livsvigtige hormon insulin.

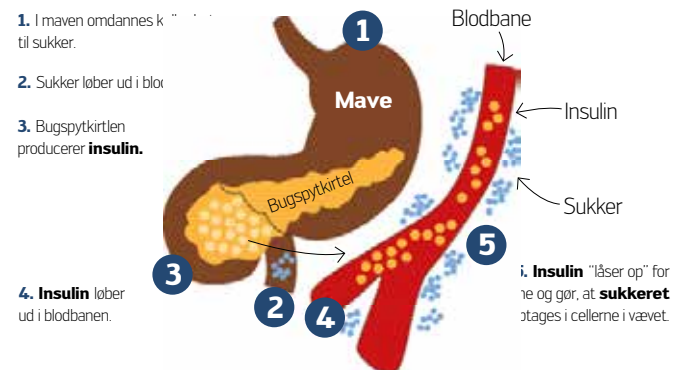
– OG HVORFOR ER INSULIN SÅ VIGTIGT?

Insulin er et livsnødvendigt hormon, der hjælper med at omdanne mad og drikke til energi. Insulinen hjælper nemlig sukkerstofferne fra blodbanen ind i kroppens celler. Hvis kroppen ikke selv producerer insulin, fordi man har type 1-diabetes, bliver sukkerstofferne i blodet og giver forhøjet blodsukker i stedet for at omdanne det til energi.

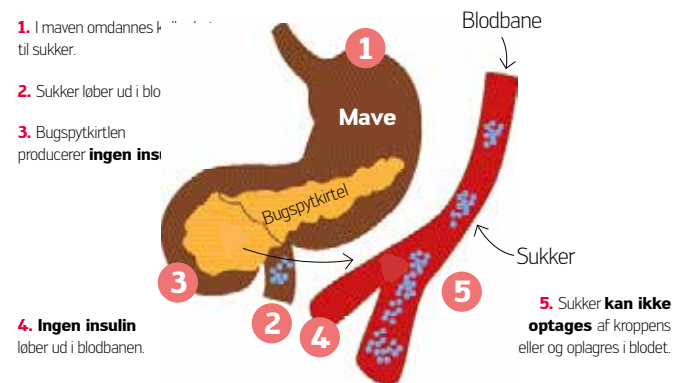
Insulins betydning for optag af sukker i kroppen

... UDEN DIABETES

● Sukker ● Insulin



... MED TYPE 1-DIABETES

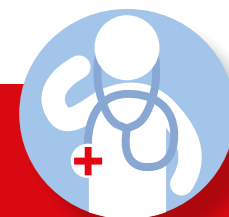
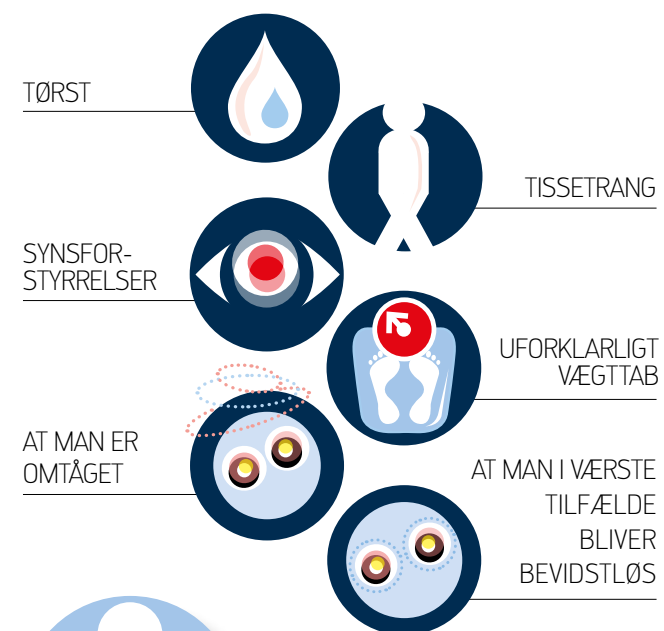


SYMPTOMER OG DIAGNOSE

Symptomer på type 1-diabetes kommer typisk i løbet af få dage. De kan i første omgang være diffuse og minde lidt om influenza.

Symptomerne skyldes, at man har for højt blodsukker, fordi kroppen mangler insulin til at hjælpe sukkeret fra maden ud i kroppens celler.

Symptomerne på type 1-diabetes kan være:



SÅDAN STILLER LÆGEN DIAGNOSEN

Type 1-diabetes er en alvorlig sygdom, som kræver behandling med det samme. **Lægen stiller diagnosen ved hjælp af en blodprøve**, som måler dit blodsukkerniveau. Hvis der er tegn på type 1-diabetes, bliver man henvist til hospitalet, hvor man kommer i behandling med insulin.

DER ER **HJÆLP** AT HENTE

**Bliv medlem af
Diabetesforeningen**



og få glæde af de mange medlemsfordele:

Få den nyeste viden på området

Som medlem får du magasinet Diabetes fire gange om året samt nyhedsbrevet DiabetesLiv to gange om måneden.



Du får fri adgang til diabetesrådgiverne

Rådgiverne sidder klar til at svare på de mange spørgsmål, der kan opstå i livet med diabetes.

Du kan ringe til rådgiverne på **63 12 14 16**

Rådgivningen er åben mandag, tirsdag, torsdag kl. 9-15 og onsdag kl. 12-18.

Spændende netværk og kurser

Du får desuden adgang til det store diabetesnetværk, events og medlemskurser.

➔ **Læs mere på diabetes.dk/blivmedlem eller ring på 66 12 90 06**

Vi passer på dine personoplysninger.

Læs mere på diabetes.dk/privatlivspolitik



HVAD ER **BLODSUKKER?**



FRA KULHYDRATER TIL SUKKER

Når vi spiser, bliver madens kulhydrater lavet om til sukker. Sukkeret giver os energi, og det bliver ført rundt i kroppen gennem blodet. Derfor kalder man det blodsukker (BS). Alle menneskers blodsukker svinger i løbet af dagen, fordi der går noget tid, før insulinen har hjulpet sukkeret ud i kroppen. Men når man har diabetes, mangler man insulinen, og blodsukkeret har større udsving end hos mennesker uden diabetes. Derfor måler man sit blodsukker flere gange om dagen og må justere det med insulin.

Blodsukkeret hos en person uden diabetes ligger mellem 4-7 mmol/l.

HØJT BLODSUKKER

Man får højt blodsukker, hvis man har fået for lidt insulin til den mad, man har spist. Man kan også få højt blodsukker af at være stresset eller nervøs. **Hos en person med type 1-diabetes defineres højt blodsukker som over 10 mmol/l.** Selvom det ikke føles rart, er det ikke farligt at have højt blodsukker i kortere tid.

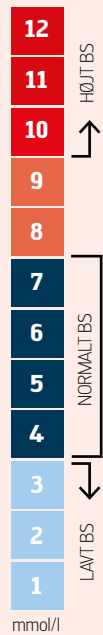
Har man højt blodsukker over en længere periode, begynder kroppen i stedet at forbrænde fedt. I den proces dannes affaldsstoffet ketoner, som i store mængder kan føre til en syreforgiftning – også kaldet ketoacidose.

LAVT BLODSUKKER

Man får lavt blodsukker, hvis man har fået for lidt at spise eller har taget for meget insulin. Man kan også få det, hvis man har bevæget sig mere, end man plejer. **Hos en person med type 1-diabetes defineres lavt blodsukker som under 4 mmol/l.** Det kan godt være farligt at have lavt blodsukker, så derfor har mange med type 1-diabetes altid for eksempel druesukker eller juice med sig, så de hurtigt kan få blodsukkeret op igen.

Time-In-Range

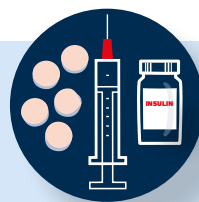
Hvis man har sensor, kan man se, hvordan blodsukkeret har ligget i løbet af døgnet. Blodsukkeret bør i 70 procent af døgnets timer (17 timer) ligge mellem 4 og 10 mmol/l.



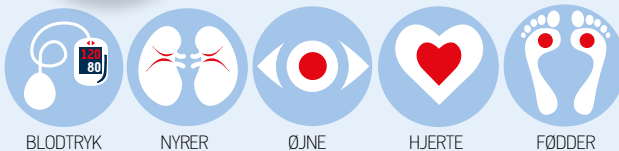
BEHANDLING

BEHANDLING MED INSULIN

Alle mennesker med type 1-diabetes skal give kroppen insulin flere gange hver dag. Behovet for insulin varierer alt efter, hvilken mad man spiser, og hvor fysisk aktiv man er. Derfor skal man også måle blodsukker flere gange om dagen – for eksempel før og efter hvert måltid – og selv tage insulin, hver gang man spiser, eller når ens blodsukker er højt. Man tager insulin ved hjælp af en insulinpen eller insulinpumpe.



REGELMÆSSIGE TJEK HOS DIN DIABETESBEHANDLER/LÆGE



Når man har type 1-diabetes, går man til regelmæssige tjek hos sin diabetesbehandler eller læge. Hver tredje til sjette måned skal man have målt sit langtidblodsukker (HbA1c) i en blodprøve. Langtidsprøven viser, hvordan det gennemsnitlige blodsukkerniveau har ligget de seneste tre måneder og bør generelt ikke være højere end 53 mmol/mol. Derudover skal man regelmæssigt blandt andet have tjekket **blodtryk, nyrefunktion, øjne, hjerte og fødder**, da type 1-diabetes kan føre til en række følgesygdomme.

HAR DU FÅET KONSTATETERET **TYPE 1-DIABETES?**

PAS GODT PÅ DIG SELV

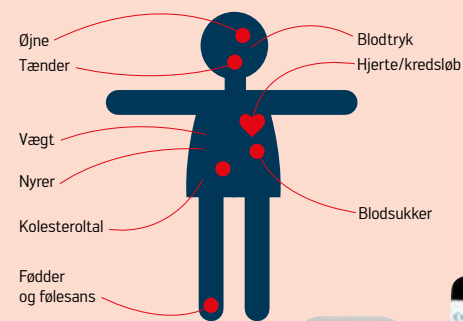
Hvis du har type 1-diabetes, står du selv for en stor del af behandlingen. Derfor er det væsentligt, at du er tryk ved din diabetes og kender din krops signaler. Udover at have styr på det fysiske: at måle blodsukker, tælle kulhydrater, tage insulin og have styr på, hvor meget du bevæger dig, er det også en god vane at lægge mærke til, om diabetes fylder for meget mentalt. Hvis det er tilfældet, så tag fat i din behandler på ambulatoriet, så du kan undgå at udvikle diabetesstress. I begyndelsen kan det være svært at huske det hele, men efterhånden bliver det rutine for langt de fleste.



FOREBYG FØLGESYGDOMME

Type 1-diabetes giver risiko for at udvikle følgesygdomme i blandt andet hjerte, nyrer, øjne og fødder. Det skyldes, at forhøjet blodsukker belaster blodårerne. Du kan forebygge følgesygdomme ved at sikre et så stabilt blodsukker som muligt, samt at blodtryk og kolesteroltal ligger normalt. Heldigvis gør bedre behandling og regelmæssige tjek på ambulatoriet, at færre med type 1-diabetes får følgesygdomme.

Følgesygdomme påvirker hele kroppen



FÅ HJÆLP TIL AT TÆLLE KULHYDRATER

Når du har type 1-diabetes, skal du tælle kulhydrater for at kunne give den rette mængde insulin til det, du spiser. Med Diabetesforeningens app **"Diabetes og kulhydrattælling"** har du hjælpen lige ved hånden – også når du er på farten. Appen findes både til iPhone (App Store) og til Android-telefoner (Google Play).



VIL DU VIDE MERE?

Diabetesforeningen på nettet

Du kan finde meget mere information på diabetes.dk/diabetes-1



63 12 14 16

Rådgivningen er åben
mandag, tirsdag, torsdag kl. 9-15
og onsdag kl. 12-18



Diabetesrådgiverne er et rådgiverpanel, hvor der sidder blandt andet socialrådgivere, diætister, sygeplejerske og frivillige, der selv har erfaring med livet med diabetes.

