

Kost, rörelse och typ 2-diabetes

Kunskap och stöd för hållbara vanor



Kost, rörelse och typ 2-diabetes

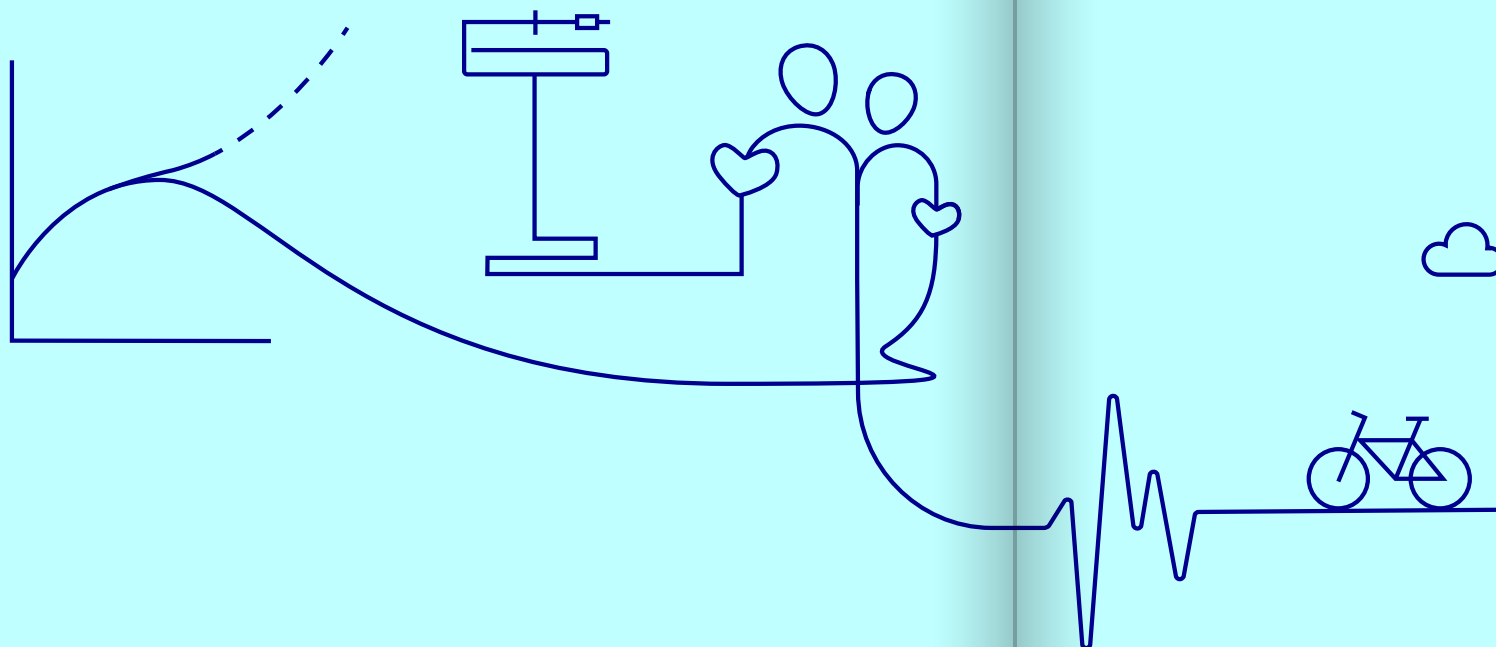
Matvanor, rörelse, sömn och mindre stillasittande är viktiga delar av behandlingen vid typ 2-diabetes. De kan påverka blodsocker, vikt, blodtryck, blodfetter och hur du mår.

Den här broschyren ger kunskap, konkreta råd och ställer frågor som kan hjälpa dig att reflektera över dina vanor och hitta förändringar som fungerar i din vardag.

Det finns ingen lösning som passar alla. Börja med en förändring som känns viktig och möjlig för dig.

Innehåll

Kost	Sid 4
Matvanor	Sid 6
Rörelse	Sid 8
Sömn	Sid 10



Kost

Vad fungerar bra?

Det finns många olika dieter och kostråd. En bra grund är ett varierat kostmönster med mycket grönsaker, baljväxter, fullkorn, nötter och vegetabiliska oljor. Variera mellan olika proteinkällor, till exempel baljväxter, fisk, fågel, ägg och mejeriprodukter eller berikade växtbaserade alternativ. Medelhavsliknande mat är ett exempel på ett sådant kostmönster.

En enkel grund¹

Låt detta ta större plats

- Grönsaker och rotfrukter
- Fukt och bär
- Baljväxter, till exempel bönor, ärter och linser
- Nötter
- Fiberrika livsmedel och fullkorn
- Vegetabiliska oljor

Variera mellan olika proteinkällor

- Baljväxter och baljväxtprodukter, till exempel tofu
- Fisk och skaldjur
- Ägg
- Fågel
- Mejeriprodukter eller berikade växtbaserade alternativ

Välj mer sällan

- Rött kött
- Charkuteri-produkter
- Vissa färdigrätter med mycket salt eller mättat fett
- Godis, snacks och söta bakverk
- Sockersötade drycker

Fundera på

- Vad i kosten fungerar bra redan idag?
- Vad skulle du behöva äta mer av?
- Finns det något du skulle kunna äta mindre av?



Matvanor

Tänk också på när och varför maten äts

Kost handlar inte bara om vad som äts. Det handlar minst lika mycket om att hitta matvanor som fungerar i vardagen.

Hunger är inte det enda som kan påverka när, vad och hur mycket vi äter. Även vardagsrutiner, stress, trötthet och tillgång till mat kan spela roll. Därför kan det vara värdefullt att ibland stanna upp och fråga sig: **Vad påverkar vad jag äter i olika situationer?**

Det finns ingen lösning som passar alla och att förändra sina matvanor kan vara svårt. För många kan det kännas mer genomförbart att börja med en mindre förändring än att försöka ändra allt samtidigt.

Fundera på

- När fungerar mina goda matvanor som bäst?
- När blir det svårare?
- Finns det situationer där stress, trötthet eller sug påverkar vad du äter?
- Vilken vana skulle vara mest värdefull att förändra?
- Vad skulle kunna göra förändringen lättare?



Rörelse

Hur kan mer rörelse få plats i vardagen?

Fysisk aktivitet är en viktig del av behandlingen vid typ 2-diabetes.

När kroppen är aktiv ökar musklernas upptag av glukos från blodet. Regelbunden fysisk aktivitet kan därför bidra till bättre glukoskontroll och har även gynnsamma effekter på blodtryck och blodfetter.

All rörelse räknas. Om du inte tränar idag kan en bra början vara att röra dig lite mer i vardagen.

Börja där det är möjligt

- Ta en promenad.
- Gå i trappor när det passar.
- Cykla om möjlighet finns.
- Res dig upp regelbundet vid mycket stillasittande.
- Gör några enkla styrkeövningar hemma.

All rörelse räknas, och en mindre förändring kan vara en bra början. Bestäm gärna vad du vill göra och när det ska bli av. Att planera in rörelsen kan göra det lättare att komma igång och fortsätta.

Fundera på

- Hur kan mer rörelse få plats i din vardag?
- När under dagen sitter du stilla en längre stund?
- När skulle det passa bäst att lägga in lite mer rörelse?
- Vilken aktivitet tycker du om, eller skulle du vilja prova?
- Vad vill du börja med, och när ska du göra det?

Ett bra mål

150 minuter i veckan

För många vuxna är ett rikt-
märke minst **150 minuter fysisk aktivitet med måttlig intensitet per vecka**. Måttlig intensitet innebär att du blir varm och något andfådd men fortfarande kan prata.²

Aktiviteten kan delas upp i kortare pass under veckan.

Försök också att inte ha mer än två dagar i följd utan fysisk aktivitet.

Glöm inte styrkan

Styrketräning rekommenderas tillsammans med konditionsinriktad aktivitet och kan bidra till förbättrad glukoskontroll



Bryt stillasittandet

Det är inte bara den tid som ägnas åt träning som räknas.

Försök också att bryta långa perioder av stillasittande med korta perioder av rörelse. Det kan vara en kort promenad eller några enkla styrkeövningar.

Sömn

Hur ser sömnen ut?

Sömn och dygnsrytm är viktiga för hälsan och har betydelse för ork, återhämtning och välbefinnande. Sömnens längd, kvalitet och regelbundenhet kan också ha betydelse för kroppens förmåga att reglera blodsockret. Därför är det värdefullt att uppmärksamma sömnvanorna som en del av helheten vid typ 2-diabetes.

Några saker som kan hjälpa:

Ha regelbundna tider

Att lägga sig och vakna ungefär samma tider kan hjälpa till att hålla en stabil dygnsrytm.

Få dagsljus under dagen

Dagsljus, särskilt på morgonen, hjälper kroppen att hålla en stabil dygnsrytm.

Skapa en bra sovmiljö

Ett mörkt, tyst och svalt sovrum kan underlätta sömnen.

Varva ned på kvällen

En lugn kvällsrutin kan göra det lättare att komma till ro och somna.

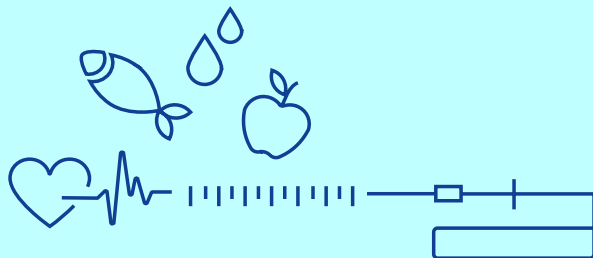
Se över koffein och alkohol

Koffein sent på dagen kan störa sömnen. Alkohol kan försämra sömnens kvalitet.

Fundera på

- Hur ser sömnen ut idag?
- Finns det regelbundna sovtider?
- Finns det möjlighet till dagsljus under dagen?
- Vad skulle kunna hjälpa till att varva ned på kvällen?





Till sist

Fem tips

1. Ät smartare

Låt näringsrika livsmedel ta större plats.

2. Rör dig regelbundet

Både träning och vardagsrörelse räknas.

3. Bryt stillasittandet

Små avbrott under dagen kan vara ett bra första steg.

4. Sov regelbundet

Ge kroppen möjlighet till återhämtning och en stabil dygnsrytm.

5. Börja där det är möjligt

Det finns ingen perfekt plan. Det viktiga är att hitta förändringar som fungerar i vardagen.

Referenslista:

¹ Socialstyrelsen. Kost vid diabetes hos vuxna. Nationellt kunskapsstöd för hälso- och sjukvården. 2023.

² FYSS. Fysisk aktivitet vid diabetes mellitus, typ 2-diabetes.



Här finner du fler stödjande och informerande material och broschyrer.

www.novonordisk.se

