

## Syv fordomme om gammelmandssukkersyge – type 2 sukkersyge – Diabetes type 2

Hvorfor kalder man egentlig type-2 diabetes for gammelmandssukkersyge? Er det kun gamle mænd, der rammes? Opstår sygdommen, fordi man har spist for meget sukker? Og skal man tage bilnøglerne fra en diabetiker? Fordommene er mange, og vores viden er måske ikke helt så omfattende, som vi kunne ønske os. I gennemsnit får 79 danskere hver dag konstateret diabetes, 380.000 danskere lider af type-2 diabetes. Der er sket en fordobling i antallet af diabetikere på ti år, så type-2 diabetes er en af de helt store folkesygdomme. I Helsingør kommune er der 3586 diagnosticerede diabetikere, og op til 2199 udiagnosticerede\*. Måske er det en af dine nærmeste der burde have, men endnu ikke har, fået diagnosen type 2-diabetes? Få opklaret nogle af de hyppigste fordomme om diabetes her og test din viden

Jo mere viden vi har om type-2 diabetes, jo bedre kan vi lære at leve med sygdommen eller forstå de udfordringer diabetikere i vores omgangskreds har. I lægeklinikken støder vi af og til fordomme og eksempler på manglende viden om type-2 diabetes. Her forsøger vi at imødegå nogle af de mest udbredte fordomme og måske komme med oplysninger om sygdommen, som du ikke vidste.

### 1. Type-2 diabetes rammer kun tykke mennesker

Det er rigtigt, at ca. 80 pct. af type 2-diabetikere er overvægtige, og disse patienter vil typisk få at vide af lægen, at de skal ændre livsstil: Spise sundere, dyrke mere motion og tabe sig. Men det er langt fra kun overvægtige mennesker, der rammes af type 2 diabetes. Også normalvægtige mennesker får type-2 diabetes. Type 2-diabetes er nemlig også arvelig. Hvis bare den ene af dine forældre har type-2 diabetes, er der stor sandsynlighed for (ca 40%), at du også vil kunne udvikle sygdommen. Der er mange diabetes patienter der i øvrigt tror at de tager yderligere på, når de påbegynder diabetes-medicin. Men i dag findes mange forskellige typer diabetes medicin, og det er rigtigt, at nogle typer har den effekt, at man tager på i vægt, mens andre typer derimod kan give et væggtab. I dag ved vi, at type-2 diabetes dækker over flere undertyper som MODY og LADA, der hver er karakteriseret af forskelle i årsag, prognose og behandling. Vi finder især disse undertyper hos de yngre type-2 diabetikere.

### 2. Rolig, type-2 diabetes rammer kun gamle mænd...

”Gammelmandssukkersyge” er den ”populære” betegnelse for type-2 diabetes, men det er en helt forkert betegnelse, da sygdommen også ses hos yngre voksne og rammer næsten lige så mange kvinder som mænd. Rigtigt er det dog, at risikoen for at få type-2 diabetes stiger med alderen, men flere og flere yngre mennesker rammes også af sygdommen. Faktisk har over 12.000 danskere i alderen 30-39 år fået stillet diagnosen type-2 diabetes (2012). Og der er stort set lige mange mænd (51 pct.) som kvinder (49 pct.), der rammes af type-2 diabetes. Det er især følgesygdomme i hjerte, blodkar, nyre, nervesystem og øjne vi er bekymrede for, og her er der flere mænd (57 pct.) end kvinder (40 pct.) der dør som følge af sygdommen.

I vores lægeklinik har vi beregnet at vi har fundet knapt 2/3 af de type-2 diabetikere vi statistisk burde have i vores patientpopulation. Formentlig er det fordi vi slet ikke ser en subgruppe af vores patienter og derved ikke kan screene om de har sukkersyge. Det er den gruppe vi i den kommende tid, vil forsøge at få i tale. Vi ved jo, at det er super vigtigt at sætte ind med behandling, herunder

livsstilsændringer, så tidligt som muligt. Jo bedre blodsukkeret er reguleret, des bedre livskvalitet og overlevelse.

### **3. Du skal have insulin, hvis du har type-2 diabetes**

Hvis du får konstateret type-2 diabetes, vil du i første omgang få tilbudt en tabletbehandling og blive anbefalet at lægge dine kost- og motionsvaner om. Først efter 10 til 15 år med sygdommen får ca halvdelen af type-2 diabetes-patienterne behov for insulin. Vi har efterhånden en hel palet af stoffer der kan nedsætte langtidsblodsukkeret og som vi behandler med, inden insulin tilbydes. Type-2 diabetikere har en normal eller let forhøjet insulinproduktion men en nedsat følsomhed for insulin i kroppen. Det er først senere at insulinproduktionen bliver så nedsat, at der er behov for insulintilskud. Spørg din læge, hvad der passer bedst til dig og din sukkersyge.

### **4. Når du har type-2 diabetes, må du ikke spise sukker**

Vi har svær ved at undgå sukker helt. Sukker dækker et spektrum af simple kulhydrater hvor nogen er lettere at undgå end andre. Men det er vigtigt at have kontrol over sit sukkerindtag. Der er allerede meget sukker i det vi spiser og drikker til daglig, vi kalder det for skjult sukker og jo mere forarbejdet maden er, jo større er sandsynligheden for at der er et stort skjult sukkerindhold. Type-2 diabetikere skal især undgå de hurtigt omsatte sukkertyper f.eks. hvidt sukker og frugtsukker, det er dem der hurtigst for sukkerniveauet i blodet til at stige.

### **5. Når man har diabetes og behandles med insulin, må man ikke køre bil**

Pr. 1. januar 2012 blev der indført nye regler gældende for diabetikere, der ansøger om udstedelse eller fornyelse af kørekort. Lægerne udfylder også en diabetes attest der sendes sammen med kørekortsattesten. Reglerne kan i nogle tilfælde betyde, at kørekortet kun er gyldig i en kortere periode ad gangen, hvis du får insulin, og i særlige tilfælde vil kørekortet ikke kunne udstedes eller fornyes. Risikoen for at få alvorlig lavt blodsukker er størst for insulin, men vi har flere andre midler mod sukkersyge at gøre godt med – udviklingen går stærkt på det felt. Så hvis du allerede har kørekort og får konstateret type-2 diabetes, bestræber vi os på, at din medicinske behandling regulerer dit blodsukker stabilt og optimalt, uden risiko for at få for lavt blodsukker. Det betyder at diabetes ikke kommer til at have indflydelse på kørekortet. Spørg din læge om dine muligheder.

### **6. Type-2 diabetes opstår, fordi man spiser for meget sukker**

Type-2 diabetes kan udløses af usund livsstil så som fysisk inaktivitet og usunde madvaner, men type-2 diabetes er også være arveligt betinget. Faktisk har type-2 diabetes langt større arvelighed end type-1 diabetes. Hvis den ene eller begge dine forældre har type-2 diabetes, er der en sandsynlighed for (ca 40 %), at du også kan udvikle sygdommen. De af vores patienter med etniske gener fra især Pakistan, Tyrkiet og Somalia har 3 gange så stor sandsynlighed for at få type-2 diabetes, end de etniske danskere. Ofte er det netop en livsstil med rigelig mad og stillesiddende arbejde, som er med til at få sygdommen til at bryde ud. Omvendt kan en sund livsstil forhindre det, eller udsætte tidspunktet for, hvornår sygdommen bryder ud og bliver behandlingskrævende.

### **7. Type-2 diabetes kan ikke kureres**

Type-2 diabetes kan som sådan IKKE kureres, men med den rette kost og tilstrækkeligt med motion samt korrekt medicin kan sygdommen kontrolleres. Ofte kan man endda udskyde tidspunktet for hvornår sygdommen bliver behandlingskrævende, hvis livsstilen ændres. Du har altså stadig

anlægget for at udvikle type-2 diabetes, men kan altså udskyde tidspunktet for medicin og mere vigtigt, udskyde tidspunktet for hvornår du, på den længere bane, udvikler følgesygdommene af diabetes. Det er derfor vi gerne ser vores diabetespatienter hver 3. måned, for hele tiden at kunne måle langtidsblodsukkeret, sætte ind med medicin og regulere på medicinen, således at patienten konstant er optimalt behandlet. Samtidig har vi muligheden for at motivere til sundere livsstil.

“Type-2 diabetes er efterhånden en meget udbredt sygdom i Danmark, ca 300.000 har diagnosen i dag, hvilket svarer til at hver 18. dansker har diabetes, 200.000 har type-2 diabetes, men har endnu ikke fået stillet diagnosen. Antallet af diabetikere fordobles hver 10. år og det skønnes derfor at der i 2025 er omkring 600.000 diabetikere i Danmark. Jo mere vi ved om type-2 diabetes, jo bedre kan vi blive til at forebygge sygdommen og nå at ændre vores kost og motionsvaner i tide.

\*Tallene er hentet fra Det Nationale Diabetes Register og kan genfindes på Diabetesforeningens hjemmeside: [Diabetes.dk](http://Diabetes.dk)