

# Prediabetes

Kvalitetsdagen 11 oktober

# Ängsgårdens Vårdcentral Surahammar

Lena Dietist

Katarina Fysioterapeut

Linda Diabetessköterska

Vårdcentralen uppmärksammade att vi i vårt upptagningsområde har en stor befolkning med Typ 2 diabetes och vi vill försöka förebygga eller fördröja risken att insjukna i diabetes Typ 2.

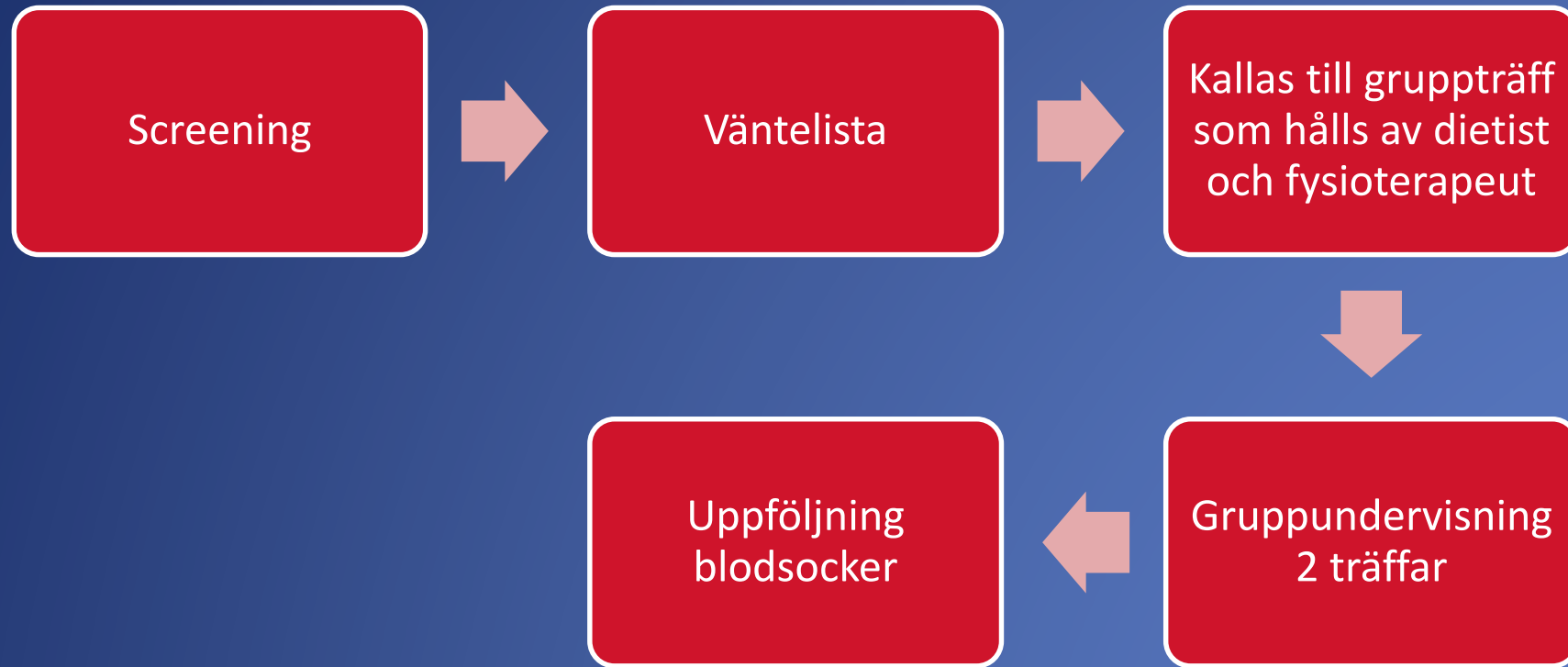
# BAKGRUND

- Enligt WHO kan sunda levnadsvanor förebygga eller fördröja utvecklingen av Typ 2 diabetes.

# SYFTE

- Minska risken för patienterna att utveckla diabetes Typ 2 samt ge dem verktyg att kunna sänka sitt blodsocker.

# Genomförande



# Goda råd vid prediabetes

## MER AV

grönsaker, frukt och bär  
fisk och skaldjur  
nötter och frön  
rörelse i vardagen



## BYT TILL

fullkorn  
nyttiga matfetter  
magra mejeriprodukter



## MINDRE AV

rött kött och chark  
salt  
socker  
Alkohol



Livsmedelsverket





# Vad är prediabetes?

- Förstadium till diabetes typ 2
- Förhöjda blodsockervärden – fastevärde mellan 6,1-6,9 mmol/L

**Livsstilsförändringar kan senarelägga debut av diabetes!**

Bra mat

Fysisk aktivitet

Viktnedgång vid övervikt

Du bör årligen komma till vårdcentralen och lämna ett fastande blodsocker för uppföljning av ditt blodsocker. Detta får du själv hålla koll på.

**Kolhydrater** är ett samlingsnamn på en stor grupp olika sockerarter som bildas i växtriket och är det enda energigivande näringsämnet som höjer blodsockret. Vissa kolhydrater höjer blodsockret snabbt och andra ger ett långsamt blodsockersvar. Hur snabbt ett blodsocker höjs beror på tillagningssätt, struktur, surhetsgrad, kostfiberinnehåll samt mängden kolhydrater ett livsmedel har.

**Långsamma kolhydrater:** Bönor, ärtor, linser, korngryn, parboiled ris, rotfrukter, pasta, bulgur, havregryn, fiberrika fullkornsflingor, osötad müsli med frön och nötter, grönsaker, bröd med hela korn/frön/nötter, surdegsbröd, äpple, apelsin, päron mm.

**Snabba kolhydrater:** Socker, läsk, saft, juice, godis, torkad frukt, sylt, vitt bröd, potatismos, jasminris, risgrynsgröt, kräm, nyponsoppa, salta kex, kakor mm.

**Att äta regelbundet** - gärna frukost, lunch, middag och 1-3 mellanmål. Då blir du piggare, orkar mer och kan undvika småätande. Det gör det lättare att hålla vikten.

## Tallriksmodellen

Fysiskt aktiv. Enligt rekommendationerna

Låg fysisk aktivitet För viktning



## Fysisk aktivitet – för ökat välmående och viktminskning

Rör på dig minst 30 minuter varje dag. Promenader, trädgårdsarbete, städning eller gång i trappor gör dig piggare och du orkar mer.

Minska ditt stillasittande. Försök att inte sitta mer än 20 minuter i sträck.

Vill du gå ner i vikt är det lämpligt att öka aktiviteten till minst 60 minuter varje dag. För ytterligare hälsovinster kan konditionsträning, som bidrar till ökad hjärtverksamhet och andfåddhet, vara lämplig.

Ta det lugnt i början om du är ovan och öka tid och tempo vartefter konditionen förbättras.



Samtalsat ödvård patientmöten

**Råd för Fysisk  
aktivitet & träning**

Evidensbaserade och fastlagda råd från Region Västmanland



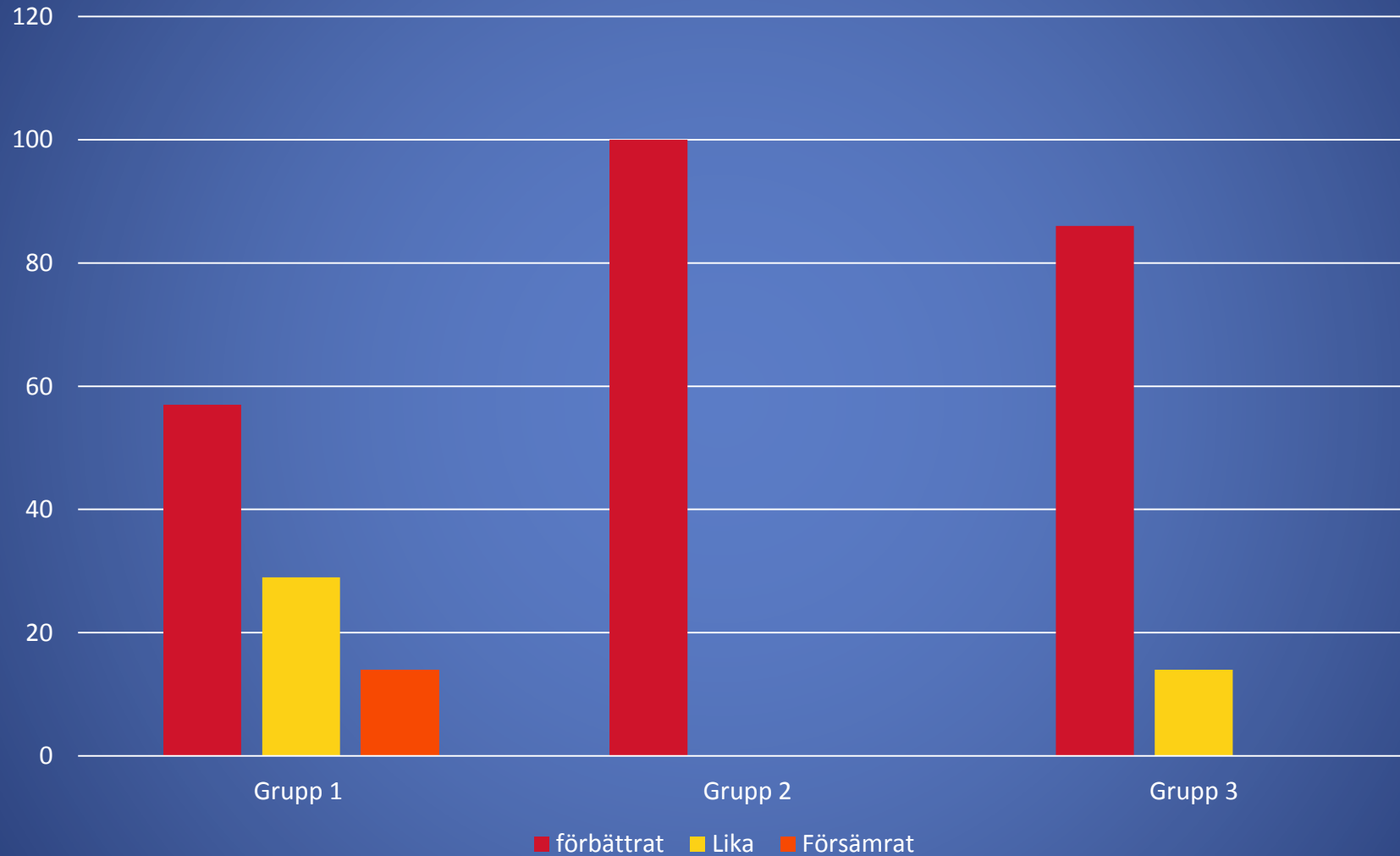
Samtalsat ödvård patientmöten

**Råd för Kost**

Evidensbaserade och fastlagda råd från Region Västmanland

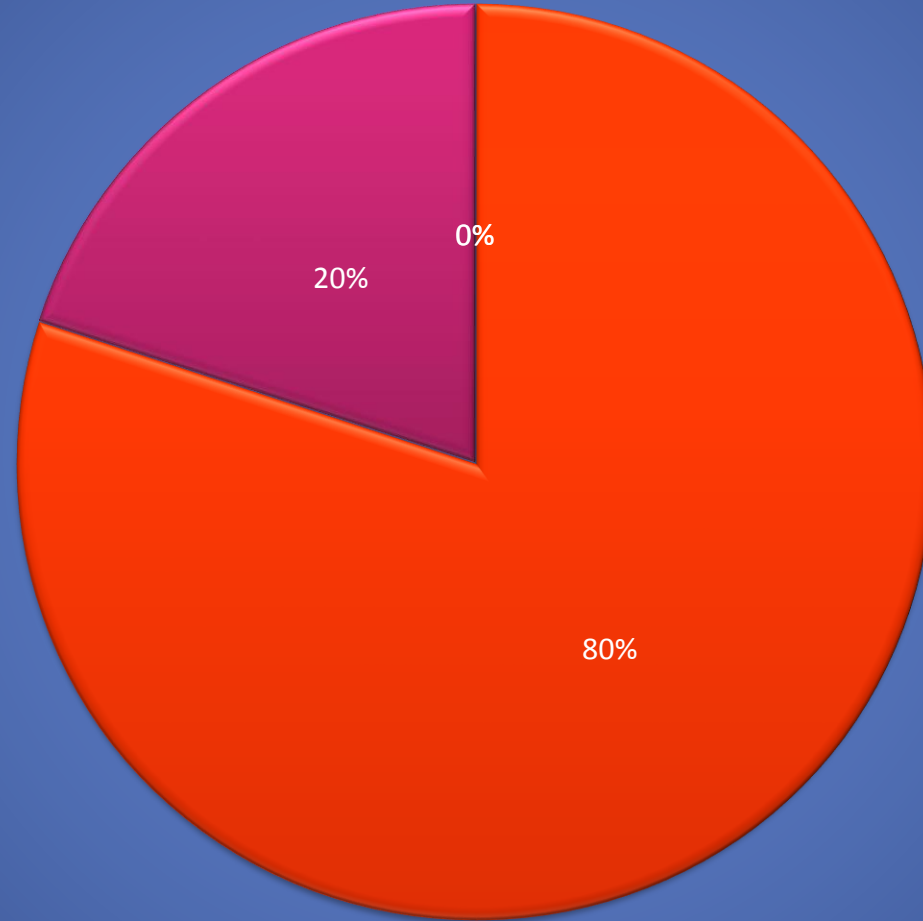
# Resultat

Blodsocker vid uppföljning efter genomgången gruppundervisning





## Patientens opplevelse av gruppundervisningen



▣ dåligt   ▣ mindre bra   ▣ bra   ▣ mycket bra

”Snabbare promenader”

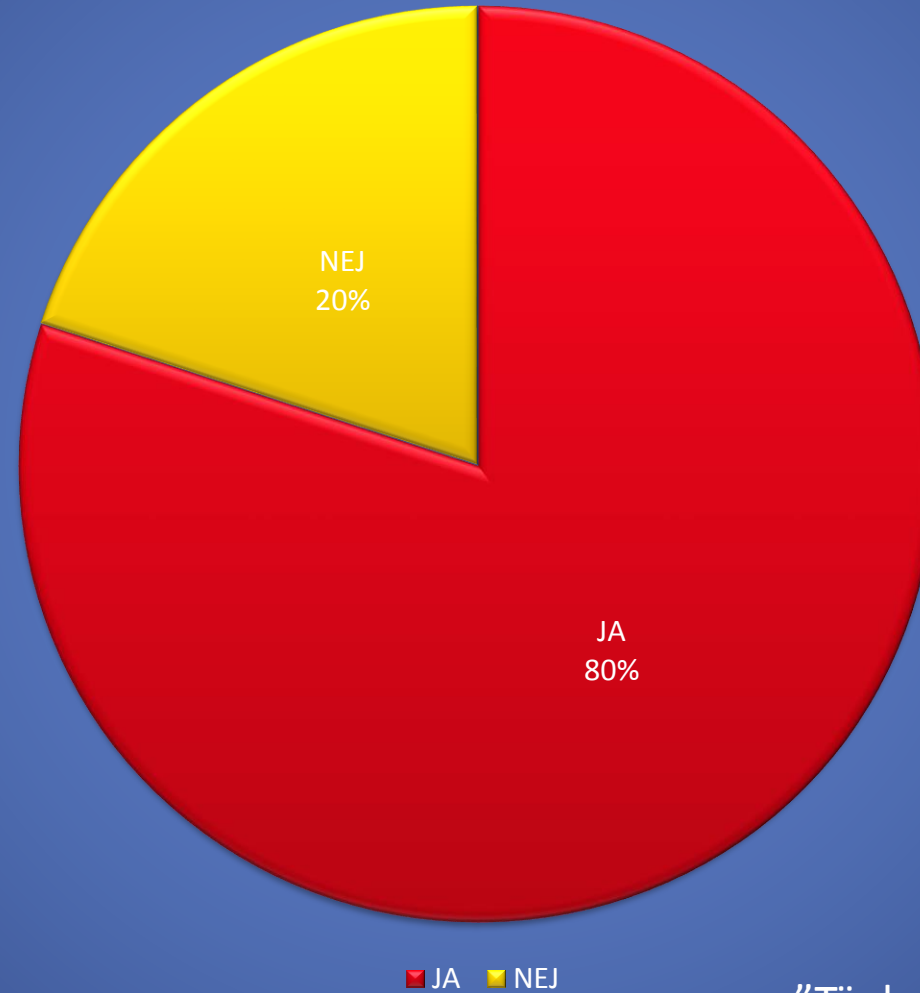
”Försöker äta mer regelbundet, 3 mål per dag samt mellanmål”

”Tänker mer på förbättrade vanor. Motionerar mer. Skulle vilja ha fler träffar. Bra med tips och råd från varandra”

”Tänker på vad jag äter och hur mycket. Börjat motionera mer”

”Mer rörelse nu. Äter mer regelbundet”

## Har du ändrat en levnadsvana?



”Jag äter mindre portioner och försöker undvika godis och fikabröd. Jag har gått ner i vikt men det är svårt med motionen pga ont i höft och knän”

”Mer motion”

”Motionerar mera, men svårt med mina onda knän. Minskat på bananer, äter mindre rött kött och mer fisk. Tänker fortfarande på dessa råd flera månader senare”

”Tänker på att äta mindre socker”

# Lärdomar

- Mycket administration
- Intressant, viktigt och roligt
- Endast en gruppundervisningsträff räcker för det mesta
- Patienterna efterfrågat uppföljning av blodsockret efter 3 månader