

# Type 2 diabetes – en livsstilsepidemi

*Af coach Chris MacDonald og Ph.D. ved CFAS Mette Yun Johansen*

Før i tiden blev type 2 diabetes kaldt "gammelmandssukkersyge", fordi det primært var ældre mennesker, der fik sygdommen. I dag rammer sygdommen bredt og er ikke aldersafhængig. Selv unge under 20 år diagnosticeres med type 2 diabetes.

Type 2 diabetes er en sygdom, der rammer flere og flere danskere hvert år. I 2012 var 320.545 danskere diagnosticeret med type 2 diabetes. Desuden mener man, at omkring 200.000 danskere har sygdommen uden at vide det. I gennemsnit har 1 ud af 18 personer diabetes, og hver dag konstateres 79 nye tilfælde af type 2 diabetes.

Fremtidsprognoser skønner, at der i 2025 vil være 600.000 danskere med type 2 diabetes, og her er de 200.000 personer, som ikke endnu er diagnosticerede, endda ikke medregnet. På verdensplan skønnes det, at 415 millioner mennesker havde diabetes i 2015, og man omtaler sygdommen som en epidemi, der spredes til mange mennesker over relativ kort tid.

## **Fra aktiv jæger til stillesiddende kontormus**

At type 2 diabetes ikke længere kun rammer den ældre del af befolkningen og samtidig også rammer en meget større del af befolkningen, kan i høj grad tilskrives den ændring, der er sket i vores livsstil. Oprindeligt skulle mennesket bevæge sig meget for at overleve og skaffe mad. Fysisk aktivitet var dermed en væsentlig del af hverdagen, og desuden bestod kosten ofte af uforarbejdede fødevarer uden en masse ekstra tilsat sukker.

I dag skal der ikke arbejdes for at få mad; supermarkederne er fyldte, og man kan endda få det bragt hjem, så man ikke skal bevæge sig uden for en dør. I modsætning til vores forfædres mad, så indeholder den mad, vi indtager i dag, ofte en stor mængde skjult sukker. Den fysisk inaktive livsstil og de usunde madvaner er store risikofaktorer for udviklingen af type 2 diabetes og bidrager derfor væsentligt til, at type 2 diabetes udvikler sig så voldsomt, som tilfældet er.

## **Arvelighed**

Vores livsstil er en faktor, som vi selv har mulighed for at påvirke. Desværre afhænger udviklingen af sygdommen også af vores gener. Der er nemlig 40 % øget risiko for at udvikle type 2 diabetes, hvis man har én forælder, der har type 2 diabetes og 80 % øget risiko, hvis begge forældre har sygdommen. Heldigvis kan sund og aktiv livsstil være med til at reducere risikoen for at udvikle type 2 diabetes, selvom man er genetisk disponeret, og her gælder følgende: Gener lader pistolen, men livsstilen trykker på aftrækkeren.

## Konsekvenser

Rent samfundsmæssigt kostede det i 2008 det danske samfund 7 mia. kr at behandle diabetikere. Desuden er diabetes en sygdom, som kan resultere i følgesygdomme og øget risiko for udvikling af andre sygdomme. Hvis sygdommen ikke er velbehandlet, vil blodsukkeret ofte nå unormalt høje værdier. Længerevarende, forhøjet blodsukker kan blandt andet skade nyrerne og nerverne, og desuden kan det lede til udvikling af blindhed og impotens. Personer med diabetes har også en betydelig højere risiko for at udvikle hjertekarsygdomme, hvilket er en af de afgørende årsager til, at diabetikere har en højere dødelighed i forhold til ikke-diabetikere.

Det er tydeligt, at behandlingen af diabetesepidemien har store samfundsmæssige og sundhedsmæssige konsekvenser, og det er derfor nødvendigt, at forebyggelsen af type 2 diabetes udbredes og forbedres.

## Sådan mindsker du din risiko for type 2 diabetes

Type 2 diabetes defineres som en "livsstilssygdom", og derfor kan du rent faktisk selv gøre meget for at forebygge at sygdommen. Du kan mindske din risiko for at få type 2 diabetes betydeligt, hvis du spiser og drikker mindre sukker hver dag og undgår fast food, som både indeholder meget sukker og det usunde fedt. Derudover skal du sørge for at være fysisk aktiv i mindst 30 min hver dag og meget gerne helt op til en time. Det er godt både at træne hver dag, hvor du får pulsen op – det skal ikke nødvendigvis være i et fitnesscenter - men det er også en god idé at tænke på at bevæge dig så meget som muligt i løbet af dagen og eksempelvis tage trapperne i stedet for elevatoren. Hvis du samtidig sørger for at få omkring syv-otte timers søvn, så er du godt stillet i forhold til forebyggelse af type 2 diabetes.

*Referencer: Diabetesforeningen, Det Nationale Diabetesregister, Sundhedsstyrelsen*