

**Diabetes: En sygdom med mange ansigter**



# Forord

En blodprop, hjerneblødning, følelseløshed i fødderne er for mange mennesker resultatet af en uopdaget type 2 diabetes.

I Danmark lever 150.000 personer med type 2 diabetes uden at vide det. 200.000 danskere har fået stillet diagnosen og skal leve et velreguleret liv for at undgå alvorlige komplikationer som blindhed, nyresvigt og amputationer.

Antallet af personer med diabetes er fordoblet inden for de seneste 10 år, og der er intet, der tyder på, at der i løbet af de næste årtier vil blive færre personer, der skal lære at leve med diabetes.

Derfor er Diabetesforeningen og Novo Nordisk gået sammen om at sætte fokus på et stigende problem – og en sygdom, som mange stadig kender som "gammelmandssukkersyge". Men den betegnelse er helt misvisende i dag, hvor stadig flere yngre mennesker får konstateret type 2 diabetes.

Med denne folder forsøger vi at sætte ansigt på de mange danskere, der lever med type 2 diabetes på godt og ondt. Vi møder bl.a. den 32-årige byggeleder og far til 2-årige Freja, som for godt et år siden fik at vide, at han havde type 2.

I alt syv personer har valgt at stå frem og fortælle om deres erfaringer og udfordringer. Og selv om fortællingerne viser, at type 2 diabetes er en "sygdom med mange ansigter", er der også mange ligheder.

Vi håber, at folderen vil være en øjenåbner for fagpersoner, folk i risikogruppen, nydiagnosticerede og pårørende. Og at ikke mindst journalister vil blive inspireret og stille skarpt på en sygdom i voldsom vækst.

God læselyst

# Indhold

## **Ronni Birch: Ung med diabetes**

- Hvad er type 2 diabetes?

4

## **Jens Peter Bonde: Karriere og diabetes**

- Gode råd om motion og kost

7

## **Rasim Akbulut: Tosproget med diabetes**

- Type 2 diabetes blandt etniske minoriteter  
- Rasims gode råd

10

## **Dorte Vad Larsen: Gravid med diabetes**

- Graviditet og diabetes  
- Dortes gode råd

14

## **Mads Loft: Amputation på grund af diabetes**

- Diabetes og amputationer  
- Mads gode råd

17

## **Hanne Pedersen: Blodprop på grund af diabetes**

- Diabetes og blodpropper  
- Hannes gode råd

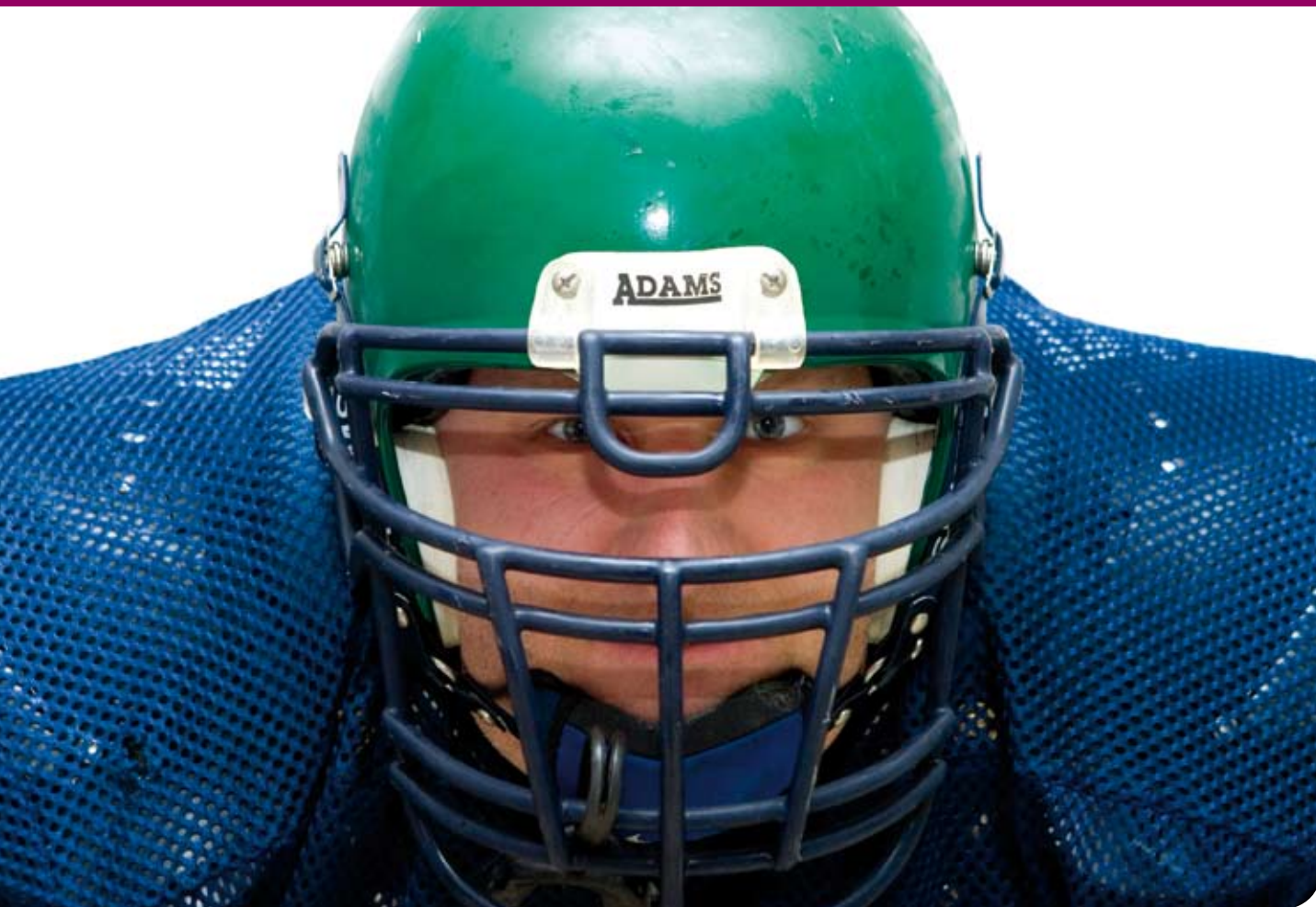
21

## **Rikke Hagenberg: Fordomme om diabetes**

- Type 2 diabetes er også genetisk betinget

24

## “Min diabetes kom i løbet af natten”



I januar sidste år fik 32-årige Ronni Birch, far til Freja på to år og byggeleder at vide, at han havde type 2 diabetes. I dag forsøger han at indarbejde de livsstilsændringer, der skal holde sygdommen i skak og de alvorlige følgesygdomme på afstand.

“For et par år siden fik jeg at vide, at jeg havde forstadier til type 2 diabetes. En besked, der straks fik mig til at spise sundere og gå til regelmæssig kontrol- og vejledningsmøder på Hillerød Sygehus. Jeg begyndte også at spille amerikansk fodbold to gange om ugen,

selv om jeg egentlig hellere vil se det i fjernsynet. Alligevel lykkedes det mig ikke at tabe de nødvendige kilo,” fortæller Ronni som stadig er 12 kilo fra idealmålet på 90 kg.

## Diagnosen

En dag Ronni var til kontrolbesøg på Hillerød Sygehus, fortalte lægen, at han nu havde udviklet type 2 diabetes. På det tidspunkt lå hans langtidsblodsukker på 10,1.

*“Fysisk havde jeg ikke fået nogen advarsler om, at sygdommen var der.”*

“Fysisk havde jeg ikke fået nogen advarsler om, at sygdommen var der. Jeg var måske nok lidt mere træet end ellers, og nogle nætter var jeg da også nødt til at stå op og tisse, men det var ikke noget, jeg tænkte nærmere over. Det kunne jo skyldes så meget, fortæller Ronni, der oplevede det som om, sygdommen kom fra den ene dag til den anden.

Alligevel tog Ronni beskeden roligt. “Der var jo ikke så meget at gøre ved det. Jeg må bare lære at leve under de forhold, der nu en gang er. For jeg er jo ikke interesseret i at ende i en rullestol,” siger Ronni, der i dag tager to tabletter og insulin en gang om dagen.

I dag er det ikke et problem for Ronni at stikke sig selv, men sådan har det ikke altid været. “Før i tiden besvimedede jeg, når jeg skulle have taget en blodprøve. Så jeg var temmelig nervøs, første gang jeg skulle stikke mig selv. Men der var ingen vej uden om, og i dag tager jeg insulin uden problemer. Det er jeg jo også nødt til,” forklarer Ronni.

## Omgivelsernes reaktion

I modsætning til Ronni var familien meget bekymret. Ronnis morfar havde også haft type 2 diabetes, og mormoren kender qua sit tidligere job som hospitalsmedhjælper på Bispebjerg Sygehus til sygdommen. Så familien bombarderede ham med gode råd, formaninger og skrækhistorier om folk med diabetes, der havde fået amputeret et ben, fordi de ikke havde taget sygdommen alvorligt. “Min mormor sagde, at folk kom i pålægsmaskinen. Først røg tæerne, så foden, så noget af benet og til sidst resten af benet,” fortæller Ronni.

*“Per fortalte Majbrit, at sygdommen ikke var underskriften på min dødsattest.”*

Heldigvis lader Ronni sig ikke sådan skræmme. For han ved, at udsigterne for folk med type 2 diabetes er meget bedre end for blot 20 år siden. Men han er også klar over, at han skal fortsætte med at tage sin medicin, spise sundt og motionere, hvis han ønsker et langt liv uden komplikationer.

Til at begynde med var Ronnis kæreste Majbrit, som han har datteren Freja med, meget bekymret for, hvordan sygdommen skulle udvikle sig. Derfor var hun med til den første konsultation hos Ronnis læge Per. “Per fortalte Majbrit, at sygdommen ikke var underskriften på min dødsattest, og han nok skulle holde mig i live ved at ordinere den rigtige medicin, hvis jeg samtidig sørger for at leve sundt. Og det beroligede hende,” fortæller Ronni, der synes, han har fået godt styr på, hvad han kan spise, og hvordan han i det hele taget skal holde øje med sygdommen, selv om han erkender, at han godt kunne måle sit blodsukker lidt oftere.



“Vi forsøger at spise sundt og at undgå impulsive slikindkøb, uden det dog er noget, vi har sat os ned og talt om. Majbrit er også ved at vænne sig til at se mig tage insulin. Det har helt klart været en hurdle for hende. Men vi har hele tiden været enige om, at det var noget, hun måtte vænne sig til, for det skal være naturligt for vores datter Freja at se, at jeg stikker mig,” fortæller Ronni.

*“De er altid søde til at købe light-produkter, når vi kommer på besøg.”*

“De venner, vi kommer hos regelmæssigt, ved, at jeg har diabetes, og de er altid søde til at købe light-produkter, når vi kommer på besøg. Og mere hensyn ønsker jeg ikke, at der bliver taget til mig. Det må være op til mig at lade være med at spise det slik, der står på bordet. De andre skal jo ikke lide under min sygdom. Jeg føler da også, at jeg sagtens kan tage et stykke chokolade eller kage, når vi er til fødselsdag eller fest. Så nøjes jeg bare med at tage ét stykke, og så tænker jeg meget over, hvad jeg spiser de efterfølgende dage,” forklarer Ronni.

På arbejdet går Ronni ikke og proklamerer, at han har diabetes. Alligevel tror han, at alle ved det.

“På et eller andet tidspunkt har jeg jo sagt det. Det gør jeg for eksempel, hvis jeg får kommentarer om, hvorfor jeg drikker Coca Cola light, eller hvorfor jeg ikke spiser kage. Så forklarer jeg, at det ikke er for at være på tværs, men fordi jeg ikke kan tåle det på grund af min sygdom,” fortæller Ronni, der i dag har et normalt blodsukker.

## Fakta

### Hvad er type 2 diabetes?

- Type 2 diabetes er en kronisk sygdom, hvor indholdet af sukker i blodet er for højt. Det høje blodsukker opstår, fordi kroppen ikke længere er i stand til selv at nedbryde sukkeret<sup>1</sup>
- Den optimale langtidsblodsukkerværdi for en person med type 2 diabetes skal ligge i niveauet 4-8 mmol/l<sup>2</sup>



**En politisk karriere og diabetes kan godt forenes**

Det kræver viljestyrke, et opgør med indgroede usunde vaner og planlægning at forene en krævende politisk karriere med en velbehandlet diabetes. Men det kan godt lade sig gøre. Det er EU-parlamentarikeren Jens-Peter Bonde et godt eksempel på. Da Jens-Peter Bonde for seks år siden fik konstateret type 2 diabetes, lagde han sin livsstil helt om. Han gik fra at spise fed flymad og hotdogs hos pølsemanden til et sundere liv med groft brød, frisk frugt og cykelture i Dyrehaven.

### *"Dia-hvad-for-noget?"*

Stemmesedlerne fra folkeafstemningen om Euroen i 2000 var kun lige blevet talt op, da Jens-Peter Bonde blev ringet op af sin læge. "Kom straks, du har diabetes, sagde stemmen i røret. "Dia-hvad-for-noget?," udbrød jeg, "for jeg anede intet om sygdommen," fortæller Jens-Peter Bonde.

"Først efter mange timer på Internettet og en god snak med lægen fandt jeg ud af, hvad sygdommen betød for mig. Det var et chok, og det blev værre jo mere, jeg fandt ud af. Jeg kunne blive blind, impotent, få åreforkalkning og miste både arme og ben, hvis jeg ikke straks lagde min livsstil om og fik min diabetes under kontrol. Så det gjorde jeg. Jeg meldte mig ind i Diabetesforeningen, købte en blodsukkermåler, fulgte lægens skrappe diæt og smed hurtigt syv beslutsomme kilo. Mit næste mål er, at jeg får vægten ned fra 88 til 80 kilo," fortæller Jens-Peter Bonde, der i dag har lært at leve med sin diabetes.

### Livet inden diabetes

Jens-Peter Bonde er som mange andre danskere genetisk disponeret for at udvikle diabetes. Flere



familiemedlemmer på hans fars side har diabetes. Kombinationen af generne og de alt for mange år med for fed mad og for lidt motion betød, at han udviklede diabetes.

Siden Jens-Peter Bonde startede i EU-parlamentet i 1979, har han haft en stressende hverdag i fast pendulfart mellem Bruxelles, Strasbourg og København og mange møder, som ofte varer til langt ud på aftenen.

"Det er ikke sunde rugbrødsadder eller salater, jeg tænker på efter den slags møder. Pølsemanden fristede mig alt for ofte, når jeg vandrede skrupsulten hjem. Jeg er nok lidt svag på det område," fortæller Jens-Peter.

Den fede mad og de skæve spisetider satte sine spor. Under folkeafstemningen om Euroen i 2000 gik det helt galt. Under valgkampen hoppede der et par kilo ekstra på, og så var diabetes-sygdommen der.



## Nye vaner

Selvom det umiddelbart virkede som en håbløs opgave at forene det hektiske liv som politiker med en velbehandlet diabetes, er det lykkedes for Jens-Peter Bonde. Han har stort set vinket farvel til pølsemandens franske hotdogs og har skiftet noget af flymaden ud med sin kones hjemmebagte rugbrød.

“Jeg har altid lidt frugt og et par skiver groft brød med, så jeg ikke bliver så sulten, at jeg falder i og vælger den lette, usunde mad. Jeg er også blevet meget bedre til at vælge den sunde mad til, når jeg er på restaurant. Ved officielle middage sparer jeg på det hvide brød og lader halvdelen af desserten gå retur. På mine kontorer i Bruxelles og Strasbourg har jeg altid frugt og gulerødder og rugbrød og blå ost i køleskabet, så jeg kan undgå fristelserne i restauranterne. Og det er intet problem at huske at tage den nødvendige medicin morgen og aften. Den ligger altid parat i mine tre forskellige “hjem” og to toilettasker.”

*“For arbejdet skal passes, diabetes eller ej.”*

Den daglige motion får Jens-Peter Bonde i EU-Parlamentets fitness center, i Bagsværd svømmehal og derhjemme. Han har nemlig indrettet motionsrum i kælderen – med fjernsyn naturligvis – så nyhederne kan indtages sammen med en tur i romaskinen eller på motionscyklen. For arbejdet skal passes, diabetes eller ej.

På den måde har Jens-Peter Bonde haft held og viljestyrke til at undgå følgesygdomme. Det er hårdt, men det har også sine fordele “Hver weekend cykler jeg forskellige ture rundt om Bagsværd sø og Furesøen eller gennem Dyrehaven og op langs Strandvejen.

Det er vidunderligt at cykle ved femtiden om morgenen og vinke godmorgen til hjortene,” fortæller Jens-Peter Bonde. “Så har jeg naturen helt for mig selv”.

*“Som de andre 200.000 danskere, der har type 2 diabetes vil jeg helst være sygdommen foruden.”*

“Som de andre 200.000 danskere, der har type 2 diabetes, vil jeg helst være sygdommen foruden. Derfor forsøger jeg at gøre folk opmærksomme på, at vi skal gøre alt, hvad vi kan for at forebygge den omsiggribende sygdom,” fortæller Jens-Peter Bonde.

Ud over at fortælle sin personlige historie har Jens-Peter Bonde også taget flere politiske initiativer. Lige nu er han i gang med en sundhedskampagne for Juni-Bevægelsen og aktuel med forslag, der skal fjerne alle EU-tilskud til sukker, fedt, tobak og alkohol og i stedet muliggøre lavere priser på frugt, grønt, fisk og andre sunde varer.

## Fakta

### Gode råd om motion og kost

- I begyndelsen kan fysisk træning holde personer med type 2 diabetes næsten symptomfri, da motion øger insulinfølsomheden. Det gør det lettere at holde blodsukkeret normalt<sup>3</sup>
- Ved at spise sundere mad og være fysisk aktiv opnår 30-40% af alle personer med type 2 diabetes et godt blodsukkerniveau<sup>4</sup>
- Et vægttab på 3-5 kg kan have gavnlig effekt på blodsukkerniveauet, kolesterolniveauet og blodtrykket<sup>5</sup>

# Kampen mod indgroede vaner





Blodsuktermålerens display viser 17,1. Og det er ikke unormalt for 60-årige Rasim Akbulut, der har type 2 diabetes på 11. år. For Rasim har stadig svært ved at regulere blodsukkeret. Og selvom han godt ved, at sund kost og motion er nødvendig for at holde sygdommen i skak, har han svært ved at ændre sine madvaner.

Det var en pludselig brændende fornemmelse i munden, der fik Rasim til at gå til lægen en dag i 1995. Lægen tog nogle blodprøver, og resultatet var ikke til at tage fejl af. Rasim havde fået type 2 diabetes, og han havde højst sandsynligt haft sygdommen mere end et halvt år uden at vide det.

*”Jeg fik ikke så meget information af lægen, og der findes heller ikke så meget information på tyrkisk.”*

### De velmenende råd

”De første år med sygdommen var virkelig hårde. Først og fremmest fordi jeg ikke fik den støtte fra min læge, som jeg havde brug for. Jeg fik ikke så meget information af lægen, og der findes heller ikke så meget information på tyrkisk. Derfor afprøvede min kone, der også har diabetes, og jeg de mange gode råd, vi løbende fik fra venner og bekendte i Danmark og Tyrkiet. Det var råd som, at vi skulle koge olivenblade og drikke vandet, og det tog tid, før vi fandt ud af, at det bedste, vi kan gøre for at holde sygdommen i skak, er at spise sundt, motionere og tage vores medicin,” fortæller Rasim.

## Fakta

### Type 2 diabetes blandt etniske minoriteter<sup>6</sup>

- Personer fra lande, som fx Tyrkiet og Pakistan er mere genetisk disponerede for at udvikle type 2 diabetes end etniske danskere
- Hver 4. dansker med pakistansk baggrund og hver 10. med tyrkisk baggrund har type 2 diabetes. Blandt etniske danskere er det kun 1 ud af 50, der får stillet diagnosen

”Samtalerne med min praktiserende læge blev ikke bedre af, at jeg har svært ved at forklare mig på dansk, og af at der kun var afsat 15 minutter hver 3. måned,” fortæller Rasim, der både har prøvet at have en tolk og sine børn med til lægen for at hjælpe med at oversætte.

*”Derfor føler jeg mig mere tryk nu.”*

### Ny livsstil

Til sidst følte Rasim, at lægen var træt af ham, og derfor bad han om en henvisning til Steno Diabetes Center, som konen Hatun havde gode erfaringer med. ”Hver gang vi kommer til kontrol på Steno, bliver vi undersøgt grundigt. De måler vores blodsukker, tager vores blodtryk, undersøger vores fødder og giver sig tid til at høre, hvordan vi selv føler, at det går med sygdommen. Derfor føler jeg mig mere tryk nu,” siger Rasim.

Her var beskeden klar. ”Du skal spise sundere og flere små måltider om dagen. Og du skal begynde at motio-

ner. Du skal bruge langt mindre olie og margarine i maden og spise mere fuldkornsrugbrød, pasta, ris og grove grønsager. ”Men det er lettere sagt end gjort at ændre de vaner, man har opbygget gennem 60 år,” smiler Rasim og fortsætter:

”Jeg er vant til at spise varm mad tre gange om dagen, og så er det altså svært at blive mæt af en rugbrøds-mad med lidt pålæg på og nogle grøntsager. Derfor falder jeg ofte for fristelsen til at spise pide (hvidt, tyrkisk fladbrød.) Dem bliver jeg mæt af.”

Flere ændringer er det dog blevet til. I dag spiser Rasim fire-fem måltider om dagen, og de består i langt højere grad end tidligere af frugt og grøntsager. Og selvom han ikke bryder sig om smagen af rugbrød, ryger der alligevel et par skiver i munden hver uge.

*”På den måde får jeg pulsen op i de 30 minutter, jeg skal.”*

### Mere motion

Den nødvendige motion får Rasim ved at gå og cykle lange ture tre-fire gange om ugen. ”Der er ca. fire kilometer ned til centrum i Hedehusene, så nogle dage vælger jeg at gå ned og handle i et hurtigt tempo. På den måde får jeg pulsen op i de 30 minutter, jeg skal,” fortæller Rasim, der også nyder at gå i haven.

Desværre er der ikke altid energi til at arbejde i haven. Det skyldes, at han dagligt døjer med store og pludselige udsving i blodsukkeret.

”Det værste er, når blodsukkeret pludselig bliver for lavt. Så føles det som om, der løber vand ned over mit hoved. Jeg mister fuldstændig overblikket og min



orienteringssans, og så har jeg ikke lyst til at gå uden for en dør. Det eneste, der er at gøre, er hurtigt at spise lidt eller drikke en juice og vente på, at det virker,” fortæller Rasim.

## Et bedre liv

Rasim fik konstateret type 2 diabetes i 1995, godt fem år efter han var stoppet med at arbejde. I de mere end 30 år Rasim har boet i Danmark, har han arbejdet som ufraglært forskellige steder bl.a. hos Rockwool. I 1989 måtte han opgive sit arbejde hos virksomheden Hindgaul som følge af en blodprop.

Det var svært for Rasim at vænne sig til at gå hjemme. ”Jeg blev mere doven, og da der ikke var så meget at lave, lå jeg ofte på sofaen og så fjernsyn. Og så satte de ekstra kilo sig lige så stille, og pludselig var min diabetes der,” fortæller Rasim, som begyndte på insulin i 2001.

”Til at starte med virkede det meget skræmmende, men når man ikke har nogen anden udvej, så vænner man sig til at tage insulinen, og det bliver også lettere, når man pludselig kan mærke, at man får det meget bedre,” slutter Rasim.

## Rasims gode råd

- Følg lægernes råd vedr. sund kost
- Bed lægen om at afsætte mere tid til konsultationen
- Tag sagen i egen hånd, hvis du fx ikke er tilfreds med konsultationerne hos lægen

# Jeg fik diabetes og en datter

En sukkerholdig urinprøve i 24. graviditetsuge vendte op og ned på 36-årige Dorte Vad Larsens liv. Diagnosen var type 2 diabetes, og konsekvenserne var skræmmende: Hvis Dorte ikke straks fik god kontrol med sin diabetes, kunne fosteret tage alvorlig skade og i værste fald dø. Heldigvis gik det godt. Dorte fødte en sund og rask pige, og efter grundig planlægning og stram kontrol med blodsukkeret er Dorte nu gravid med sit andet barn.

*"Der er sukker i din urin. Det kan være tegn på diabetes."*

"Der er sukker i din urin. Det kan være tegn på diabetes," forklarede Dortes læge, alt imens han forberedte henvisningen til en glukosebelastningstest på Odense Universitets Hospital. Testen afslørede, at det var diabetes. Og da Dortes blodsukker lå meget højt, fik hun straks et skud insulin og en hospitalsseng.

"Det var et kæmpe chok at få at vide, at jeg havde diabetes. Sygdommen kunne jo skade min ufødte datter," fortæller Dorte, der sugede lægernes råd til sig. Og lægernes besked var ikke til at misforstå. Dorte skulle tabe sig. De 113 kg var alt for meget, og blodsukkeret skulle holdes stabilt og under 6,5.



## Nye kostvaner

"Som alle vordende mødre ville jeg det bedste for mit barn. Så jeg ændrede straks mine kostvaner. Fra at spise god dansk mad uden frugt og grøntsager tre gange om dagen, begyndte jeg at spise seks små måltider og masser af grøntsager. Og den 1½ liter Coca Cola og posen med chips, der som regel kom på sofabordet, når vi skulle se en god film, blev skiftet ud med vand og frugt," fortæller Dorte.

Den nye kost gav hurtigt resultater. Blodsukkeret holdt sig lavt, og fosteret klarede sig fint. Og på en dejlig sommerdag i juli 2004 kom en velskabt Cecilie til verden.



## Psykisk reaktion

Alligevel fik Dorte en depression et halvt år senere "Jeg gjorde alt, hvad lægerne og sygeplejerskerne sagde til mig. Men jeg glemte mig selv. Jeg havde haft så travlt med at gøre alt det rigtige, at jeg ikke fik mig selv med. Og det var en meget voldsom oplevelse at få diabetes og pludselig skulle holde kontrol med selv det mindste stykke mad. Jeg følte også skyld over, at jeg havde fået diabetes, og at det kunne have været endt galt med Cecilie, så selvfølgelig kom der en reaktion," fortæller Dorte.

*"Og det var en meget voldsom oplevelse at få diabetes og pludselig skulle holde kontrol med selv det mindste stykke mad."*

Depressionen satte mange tanker i gang, og Dorte kontaktede Diabetesforeningen for at få dem til at arbejde for en bedre psykologisk rådgivning til kvinder, der under deres graviditet får at vide, at de har diabetes. Kontakten betød blandt andet, at Dorte nu sidder på foreningens telefonrådgivning Diafonen nogle aftener om måneden og svarer på spørgsmål fra diabetikere.



## Gravid igen

Dorte har holdt fast i de sunde vaner og er i dag 25 kg lettere. Og det er lykkedes hende at holde vægten nede i dag, hvor hun er gravid med sit andet barn.

“Jeg har fra starten været meget opmærksom på at holde mit blodsukker stabilt. For et højt og ustabil blodsukker i perioden op til og i begyndelsen af en graviditet kan betyde, at fosteret bliver misdannet og i værste fald dør, og det vil jeg for alt i verden undgå,” fortæller Dorte, der nøje har planlagt graviditeten.

*“En måned efter var jeg gravid.”*

“Da Michael og jeg besluttede, at vi ville have et barn til, bad jeg min læge om at skifte mine to daglige tabletter ud med insulin, for at få en bedre kontrol med mit blodsukker. Og da mit langtidsblodsukker lå på 5,6 gav min læge mig grønt lys til at smide p-pillerne. En måned efter var jeg gravid,” smiler Dorte, der har termin den 15. maj i år.

Ud over den sunde kost og de fem daglige doser insulin holder Dorte øje med sygdommen og graviditeten ved at gå til regelmæssig kontrol på Odense Universitets Hospital. Hver onsdag formiddag holder hospitalet åbent hus for gravide med diabetes. Her bliver de gravide grundigt kontrolleret og kan tale med læger, sygeplejersker og diætister, som er specialiserede i graviditet og diabetes.

“Mange af de gravide, jeg møder på hospitalet, er usikre og bekymrede for, at der er sket noget med deres barn. Alligevel tager mange af dem ikke de nødvendige forholdsregler, og det gør mig vred. Jeg fatter ikke, at de tør løbe den risiko med deres barn. Andre af kvinderne virker helt blokerede af frygt. De glemmer, at de rent faktisk kan gøre noget selv. Jeg synes begge dele viser, at der er brug for mere information både fra lægerne, men også fra andre personer med diabetes. For det er faktisk ikke så svært at følge de råd, der gør, at man får en god graviditet og et godt liv med sygdommen,” fortæller Dorte.

## Fakta

### Graviditet og type 2 diabetes<sup>7</sup>:

- Spædbarnsdødeligheden er 9 gange højere for gravide med type 2 diabetes
- Alvorlige medfødte misdannelser er markant højere hos børn født af kvinder med type 2 diabetes
- Risikoen for, at barnet er overvægtigt ved fødslen, er væsentlig højere

## Dortes gode råd

- Planlæg din graviditet i samråd med din læge, hvis du har fået konstateret type 2 diabetes
- Mål dit blodsukker jævnligt og sørg for at holde det stabilt og under 6,5
- Spis seks små måltider om dagen





**“For mange smøger og øl  
gav mig diabetes”**

I mere end 15 år levede Mads Loft et hæsblæsende liv som bassist og sanger i bandet Sound 73 Showband, der blandt andet optrådte med populære popnumre, der lå på DR's dansktop. Det var sange som Judy, Danser i drømmen og Nattens sidste tog. Men det sjove liv med utallige øl, cigaretter og hotdogs fik en brat afslutning i 1996, hvor Mads fik konstateret type 2 diabetes. To år efter fik han amputeret sit højre ben 15 cm over knæet, som en konsekvens af sygdommen. I dag har 57-årige Mads forliget sig med situationen og er alkoholfri på 141. dag.

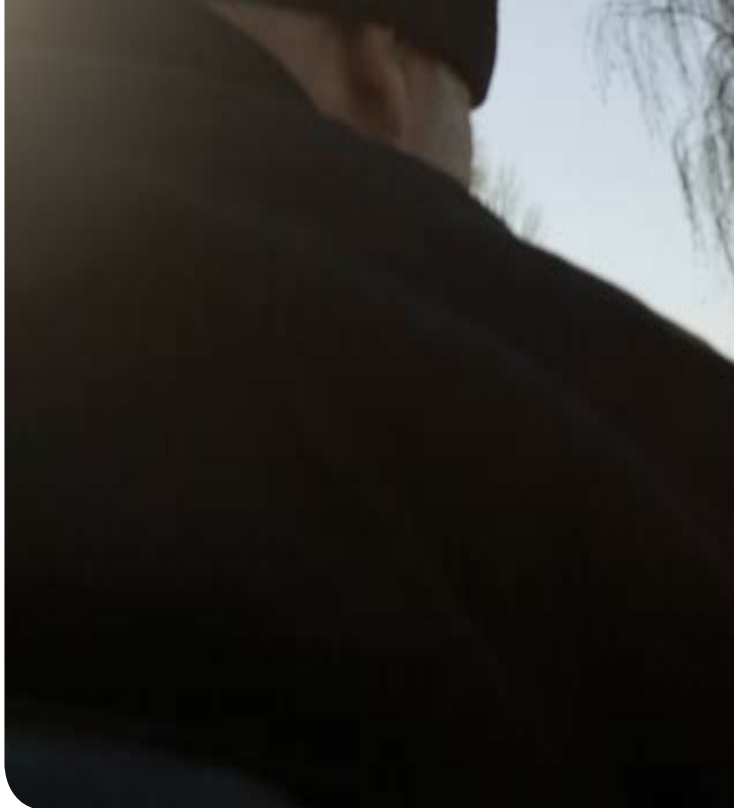
*"Når man drikker så meget, som jeg gjorde, så er man aldrig tørstig, og det er kun naturligt, at man tisser meget."*

Det var et tilfælde, at Mads' diabetes blev opdaget i 1996. På det tidspunkt drak Mads 25 øl om dagen, og derfor havde han ikke lagt mærke til sygdommens små advarselssignaler. "Når man drikker så meget, som jeg gjorde, så er man aldrig tørstig, og det er kun naturligt, at man tisser meget," fortæller Mads, der i dag er førtidspensionist.

Til alt held blev sygdommen opdaget, da Mads skulle have fjernet en byld i kæben på Århus Kommune Hospital. For ellers kunne rækken af senkomplikationer meget let have været endnu længere, end tilfældet er i dag. Ud over amputationen døjer Mads med nedsat følesans i hænder og fødder – neuropati – og tarmproblemer – autonom neuropati. Og det var netop følelsesforstyrrelserne i fødderne, der var årsag til, at Mads måtte på operationsbordet i januar 1998.

## Amputationen

"I dagene efter nytårsaften rendte jeg rundt med en øm ankel. I første omgang troede jeg, den var forstuvet. Men pludselig en dag hævede benet og blev dobbelt så tykt. Da min kone, Kirsten, kom hjem og så mit ben, ringede hun straks efter en ambulance. Da ambulancen nåede frem havde jeg 41 i feber. Det viste sig, at jeg havde fået en blodforgiftning i benet, og at infektionstallet var meget højt. Allerede dagen efter fik jeg amputeret benet," fortæller Mads og fortsætter. "Amputationen kunne måske have været undgået, hvis jeg ikke havde haft følelsesforstyrrelser og drukket så mange øl. For så havde jo bemærket riften under foden. Men den tanke kan jeg jo ikke bruge til noget".





## Familiens støtte

Mads' hustru gennem 30 år, fire voksne børn og seks – snart otte børnebørn – var meget kede af situationen og meget bekymrede for hans liv. Selv tog han det forholdsvis roligt. "Det hele gik så hurtigt, at jeg ikke nåede at bekymre mig om operationen. Og desuden tror jeg, at jeg på mange måder reagerer som en kamæleon, der skifter farve efter anskuelsen. I stedet for at fokusere på mig selv, lagde jeg mærke til de mange patienter, der havde det meget værre end mig. Og det gav mig styrke til at kæmpe videre. Så allerede i februar var jeg klar til at begynde genoptræningen, og jeg kom mig ganske hurtigt. Allerede efter tre ugers træning to gange om dagen, var jeg oppe at gå igen," fortæller Mads, der for nylig har fået en ny protese.

*"I virkeligheden tror jeg, at tankerne om en amputation er langt værre, end det reelt er."*

I takt med at Mads blomstrede op, fik familien det også bedre med den nye situation. "I virkeligheden tror jeg, at tankerne om en amputation er langt værre, end det reelt er. Med de mange hjælpemidler, der er tilgængelige i dag, vil jeg skyde på, at jeg samlet set har 90% af min førlighed," fortæller Mads. Der sætter stor pris på hustruens støtte og opbakning med hans alkoholproblem og diabetes.

"Når man kommer ud for en så alvorlig hændelse som en amputation, er det vigtigt at fokusere på de positive ting i livet. Man er nødt til at finde noget, der kan erstatte de negative lodder, man har fået på vægtskålen ved amputationen, for at finde balancen igen. Min kone, børn og børnebørn er de lodder, der fylder mest på min positive side af vægtskålen," siger Mads.

## Fakta

### Diabetes og amputationer<sup>8</sup>

- 2% af alle personer med diabetes får foretaget en større eller mindre amputation
- Antallet af amputationer er nedadgående i takt med, at bevidstheden om god diabeteskontrol er stigende



*"Scooteren giver mig frihed og mulighed for at komme rundt på egen hånd."*

## Fodboldfan

Mads' værdier har ændret sig meget, siden han fik konstateret diabetes. Tidligere fokuserede han meget på de materialistiske ting i livet og på at have det sjovt. I dag sætter Mads, der har tabt sig 20 kilo i løbet af de sidste ca. 4 måneder, langt mere pris på at være sammen med familien og at være ude i naturen. Og her spiller hans el-scooter en stor rolle. "Scooteren, der kan køre op mod 80 km på en opladning, giver mig frihed og mulighed for at komme rundt på egen hånd," fortæller Mads, der tager på daglige udflugter om sommeren. Det kan fx være en tur i skoven eller på stadion, hvor han støtter AGF.

## Mads' gode råd

- Spis sundt og drop cigaretterne og alkoholen, da de to sidstnævnte kan give forsnævringer i blodkarrene og i værste fald koldbrand i ben og fødder
- Hvis man kan komme af sted med det, bør man motionere mest muligt

**“Du har jo haft en blodprop”**



Hanne Pedersen har mærket de alvorlige konsekvenser af type 2 diabetes på egen krop. I 2001 fik hun en blodprop, der var forårsaget af hendes diabetes. Men Hanne fandt først ud af, at hun havde haft en blodprop, da hun kom på hospitalet. I dag har Hanne fået bearbejdet de reaktioner, der kom i kølvandet på blodproppen så godt, at hun hver 14. dag rådgiver andre med diabetes.

”Du har jo haft en blodprop,” konstaterede lægen på det lokale sygehus nøgternt, da Hanne var til undersøgelse for smerter i højre side af kroppen. ”Jeg troede ikke på ham. For hvordan kunne jeg have haft en blodprop uden at opdage det?,” spørger Hanne, som blev dybt rystet. Ingen forklarede hende, hvad det indebar, og derfor spurgte hun en sygeplejerske om, hvad det var for noget med den blodprop. Sygeplejersken kiggede hendes journal igennem og fortalte, at Hanne havde haft en lille blodprop tæt på hjertet.

*”Da det gik op for mig, at jeg kunne have været død.”*

”I bilen på vej hjem fra hospitalet gik alvoren op for mig. Tårene løb ned af mine kinder, da det gik op for mig, at jeg kunne have været død,” fortæller Hanne. På det tidspunkt havde den 55-årige esbjergenser allerede kæmpet med type 2 diabetes i tre år.

”Det var et chok at opdage, at min diabetes kunne være livstruende. Men jeg vil ikke leve i frygt. Jeg er nødt til at leve, mens jeg er her. Men jeg blev mere opmærksom på de alvorlige senfølger, der kan opstå i kølvandet på diabetes og arbejder mere aktivt på at undgå dem ved hjælp af kost og motion.” fortæller Hanne.

## Forklaringen

Hanne fik konstateret diabetes i 1998. På det tidspunkt var hun netop startet i jobtræning som socialrådgiver på Revacenter Esbjerg. Desværre kunne hun ikke

## Fakta

### Diabetes og blodpropper

- Personer med type 2 diabetes rammes af blodpropper i hjerne og hjerte 3 til 5 gange oftere end resten af befolkningen<sup>9</sup>
- Hvert år får ca. 3.500 danskere en blodprop i hjertet<sup>10</sup>. Heraf får ca. 60% blodproppen som følge af diabetes<sup>11</sup>



beholde jobbet, da hun ikke kunne arbejde koncentreret i mere end 2-3 timer af gangen uden at blive totalt udmattet. "Bare det at stå op om morgenen var et mareridt," fortæller Hanne.

Derfor var Hanne i første omgang lettet over at få diagnosen diabetes. "Endelig fik jeg en forklaring på, hvorfor jeg altid var træt", fortæller hun. Men lettelsen fortog sig hurtigt, da hun fandt ud af, hvor

*"Kurset gav mig nyt håb, og jeg fandt ud af, at jeg faktisk havde godt styr på min diabetes."*

omfattende sygdommen var. "Jeg skulle pludselig ændre mine kostvaner. Det kunne jeg ikke hitte ud af. Sygdommen fyldte virkelig meget på det tidspunkt, for jeg følte, at jeg ikke kunne spise noget. Jeg synes også, det var meget svært, at jeg pludselig skulle tage insulin," forklarer Hanne.

En dag da Hanne var ved at give op, faldt hun over et opslag fra Diabetesforeningen. Foreningen søgte instruktører til kurser for nydiagnosticerede type 2 diabetikere. "I samråd med min mand besluttede jeg mig for at melde mig. Ikke for at blive instruktør, men for at få nogle værktøjer, der kunne motivere mig til at leve sådan, som min diabetes kræver. Kurset gav mig nyt håb, og jeg fandt ud af, at jeg faktisk havde godt styr på min diabetes," fortæller Hanne smilende.

I dag rådgiver Hanne andre diabetikere. Det gør hun hver anden tirsdag fra Diabetesforeningens rådgivningskontor i Esbjerg. Her fortæller hun bl.a. om de mange udfordringer i dagligdagen, som sygdommen medfører, og om hvordan man kan takle dem. Fx at man ikke længere kan gå i de sko, man vil, fordi

fødderne ikke skal belastes, så man kan få skader, der har svært ved at hele. Hun fortæller også om, hvor svært det er for ens omgivelser at forstå omfanget af sygdommen samt vigtigheden i at tage hensyn. "Diabetes er gennemgribende. Hver gang man kommer noget i munden, skal man tænke på, om det er noget for en".

## Linedance giver sved på panden

Ud over at begrænse mængden af sukker- og fedt i maden forsøger Hanne at holde sygdommen i skak med motion. Det har dog ikke været så lige til. Det var først, da en god veninde i efteråret 2005 foreslog hende at prøve linedance, at hun fandt noget, der kunne give hende sved på panden.

I dag går Hanne og hendes mand til linedance hver mandag. De finder det begge så sjovt og givende, at de overvejer at tage af sted flere gange om ugen. Selvom motionen giver Hanne et større overskud, er hun godt klar over, at motionen ikke vil få sygdommen til at forsvinde. "Det er stadig svært at acceptere, at jeg skal leve med sygdommen resten af livet. Jeg ville ønske, at det var noget, man bare kunne operere ud," afslutter Hanne.

## Hannes gode råd

- Spis seks gange om dagen
- Sørg for også at spare på fedtet i stedet for kun at fokusere på sukkerindholdet
- Sørg for at passe godt på fødderne



**Fordomme om diabetes er hverdagskost**



“Tror du ikke, du har fået diabetes, fordi du har været for tyk? Måske går det over, hvis du taber dig?” Det er bare en af de mange bemærkninger, Rikke Hagenberg blev mødt med, da hun fik konstateret type 2 diabetes som 47-årig i 1992. Og selv om hun erkendte, at hendes tidligere overvægt bar en del af skylden for hendes diabetes, var det en irriterende kommentar.

Danskerne har fortsat et begrænset kendskab til, at diabetes skyldes andet end overvægt, for meget sukker og for lidt motion og er ofte uvidende om, hvad livet med diabetes egentlig betyder.

*“Det er ikke kun andres fordomme, vi skal gøre op med, det er også vores egen skyldfølelse, vi skal reflektere over og bearbejde.”*

“Mange af mine bekendte var i tvivl om, hvad jeg måtte spise og ikke spise. Derfor så og ser jeg det som min opgave at være udfarende og informere omverdenen om mine behov. Men det er ikke kun andres fordomme, vi skal gøre op med, det er også vores egen skyldfølelse, vi skal reflektere over og bearbejde,” siger Rikke Hagenberg.

“Jeg har været madmisbruger og stærkt overvægtig i en årrække, da jeg var yngre. Så selv om jeg var normalvægtig, da jeg fik diagnosen, behøvede ingen at sige, at jeg selv havde været ude om, at jeg fik diabetes. Den erkendelse sad dybt i mig. Jeg har følt megen skyld over, at jeg har mishandlet min krop, selv om jeg ved, at også arvelighed og andre faktorer kan være medårsag til, at jeg udviklede diabetes,” forklarer Rikke Hagenberg.



*“Jeg troede, at det var en buket blomster, og så var det en fyreseddel, budet kom med.”*

## Fyreseddel med bud

“Men det, der har gjort mig mest vred og frustreret, skete for fem år siden, da et grønt bud leverede min fyreseddel kun syv uger efter, at jeg havde gennemgået en tredobbelt bypass-operation som følge af min diabetes. Jeg var ansat på 15. år i en fagforening, som redaktør af foreningens medlemsblad. Jeg troede, at det var en buket blomster, og så var det en fyreseddel, budet kom med,” fortæller Rikke Hagenberg.

Fagforeningsformanden begrundede fyringen med, at der skulle gennemføres en omstrukturering, og at Rikke Hagenbergs helbred nok ikke kunne holde til forandringerne.

*“Jeg var chokeret.”*

“Jeg var chokeret. Jeg havde passet mit arbejde og har aldrig haft sygedage på grund af min diabetes endsige hjerteproblemer, som følge af sukkersygen. Selve bypass-operationen var også planlagt, og jeg arbejdede på overtid, inden jeg fik den foretaget, så min arbejdsplads kunne nøjes med at ansætte en vikar på deltid, mens jeg var væk,” fortæller Rikke Hagenberg.

Tiden efter fyringen blev meget stressende og frustrerende for Rikke Hagenberg, og et år efter operationen fik hun en blodprop i hjertet og blev indstillet til førtidspension, som blev bevilliget i 2003.

## Et viljesvalg

I efteråret 2006 startede Rikke Hagenberg som instruktør i en af Diabetesforeningens motivationsgrupper i Gentofte. Her deler hun ud af sine erfaringer om kost, motion, tablet- og insulinbehandling med en gruppe på 10 personer med type 2 diabetes. Derudover er hun valgt ind i bestyrelsen af Diabetesforeningens nystiftede Lokalkomite i Gentofte Kommune.

*“Jeg ved, hvor frustrerende det er at ændre livsstil, og at vægttabet skal være et valg for livet.”*

“Jeg kender problemerne. Jeg har jo selv været der. Jeg ved, hvor frustrerende det er at ændre livsstil, og at vægttabet skal være et valg for livet. Det skal være et viljesvalg, som Aristoteles kalder det. For det kræver såvel erkendelse som vilje. Det taler vi også om i motivationsgruppen,” slutter Rikke Hagenberg.



## Fakta

### Type 2 diabetes er også genetisk betinget<sup>12</sup>

- Undersøgelser har vist, at type 2 diabetes er genetisk betinget. Har man en far eller mor med diabetes, er risikoen for selv at blive syg ca. 40% højere
- Hvis begge forældre har type 2 diabetes er risikoen helt oppe på 60%

# Referencer

- [1], [5] [www.lrf.dk](http://www.lrf.dk), medicin med fornuft, Institut for Rationel Farmakoterapi
- [2] Type 2 diabetes i almen praksis; DSAM 2004
- [3], [4] Type 2-Diabetes: fakta og forebyggelse, Sundhedsstyrelsen 2005
- [6] Diabetes blandt etniske minoriteter – Sundhedsstyrelsen 2005
- [7] "Poor Pregnancy Outcome in Women With Type 2 Diabetes",  
Diabetes Care volume 28, Februari 2005
- [8] Decreasing incidence of major amputations in people with diabetes
- [9], [11], [12] Medicinsk kompendium, 16. udgave 2004
- [10] Hjerteforeningens hjertestatistik



DIABETESFORENINGEN

Diabetesforeningen

Rytterkasernen 1

5000 Odense C

tlf. 66129006

[df@diabetesforeningen.dk](mailto:df@diabetesforeningen.dk)

[www.diabetes.dk](http://www.diabetes.dk)



novo nordisk®

Novo Nordisk Scandinavia AB

Arne Jacobsens Allé 15,

2300 København S

Kundeservice tlf. 80200240

[kundeservice@novonordisk.com](mailto:kundeservice@novonordisk.com)

[www.altomdiabetes.dk](http://www.altomdiabetes.dk) og [www.novonordisk.dk](http://www.novonordisk.dk)