


Vad är

TYP 1

DIABETES?



I Sverige insjuknar 900 barn i typ 1-diabetes varje år och cirka 8000 barn har sjukdomen. Fortfarande vet ingen varför man får typ 1-diabetes och ingen botas. Sverige är, tillsammans med Finland, mest drabbat i världen.

Trots sjukdomens allvar och omfattning råder stor okunskap om typ 1-diabetes. Med denna broschyr hoppas vi öka kunskapen om sjukdomen för att underlätta för alla barn och familjer som lever med typ 1-diabetes.

Barndiabetesfonden



## Vad är typ 1-diabetes?

Typ 1-diabetes är en autoimmun sjukdom, där kroppens immunförsvar attackerar och förstör de insulinproducerande betacellerna i bukspottkörteln så att de inte längre kan producera insulin.

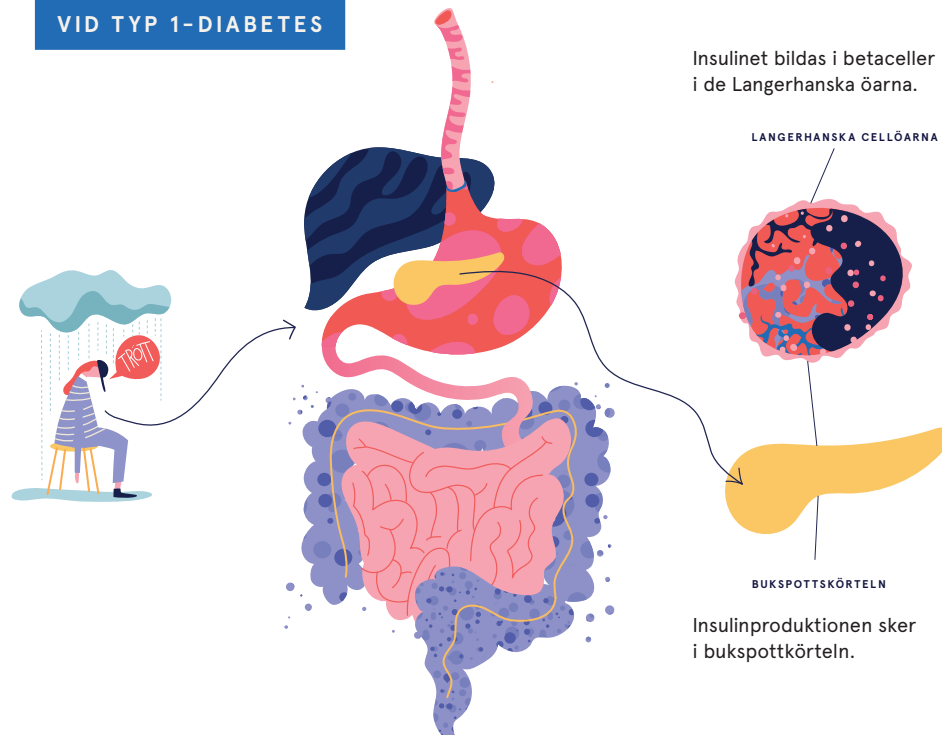
Insulin är ett hormon som reglerar blodsockret i kroppen, så att det ligger på en lagom nivå. Insulinet behövs för att socker i blodet ska kunna komma in i kroppens celler och ge dem energi. Utan insulin kan vi inte leva. Sjukdomen kräver en livslång behandling med insulin dygnet runt. En person med typ 1-diabetes måste därför tillföra insulin utifrån, med hjälp av en spruta eller insulinpump livet ut.

# Typ 1-diabetes är en olöst gåta

Ingen vet varför man får typ 1-diabetes. Det går inte att förebygga sjukdomen och det är inget man får för att man har ätit för mycket socker eller fel sorts mat. Oftast drabbas barn och ungdomar och det går inte att bota typ 1-diabetes ännu, trots att mycket forskning pågår.

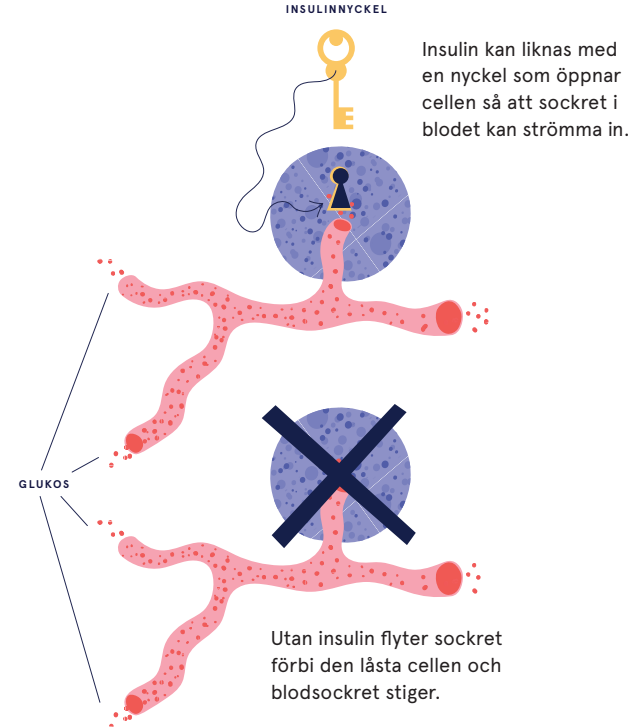
## DET HÄR HÄNDER I KROPPEN

### VID TYP 1-DIABETES



# Vem kan få typ 1-diabetes?

Ingen vet de samlade orsakerna varför barn och vuxna drabbas av typ 1-diabetes. Sjukdomen går inte att förebygga utan vem som helst kan drabbas. 90% av de som insjuknar har ingen nära släkting med typ 1-diabetes. Symptomen är ofta tydliga och om dessa upptäcks är det viktigt att snabbt uppsöka läkare.



## Symtom vid insulinbrist

- Ökad törst
- Stora urinmängder
- Torrhet i munnen
- Trötthet
- Viktnedgång
- Acetonlukt i munnen
- Kräkningar och ont i magen
- Omtöckning, medvetlöshet



## Att leva med typ 1-diabetes

Typ 1-diabetes syns inte på utsidan, men på insidan fungerar kroppen lite annorlunda. Eftersom kroppen inte fungerar som den ska innebär det att kroppen behöver en hel del hjälp! Här berättar Juli hur en vanlig dag kan se ut:

När jag vaknar är det första jag gör är att känna efter hur jag mår. Om jag inte känner mig helt okej behöver jag tänka efter:

- Är jag trött för att mitt blodsocker blev för lågt i natt och jag var tvungen att vakna och dricka mjölk eller ta druvsocker?
- Är jag trött för att mitt blodsocker låg alldeles för högt hela natten?
- Hur ligger mitt blodsocker just nu? Högt eller lågt?
- Verkar mitt insulin fungera som det ska?

Sedan behöver jag mäta mitt blodsocker. Det gör jag med hjälp av min mobiltelefon som är kopplat till en sensor som sitter fast med en nål i min kropp. Ibland behöver jag också ta ett stick i fingret för att mäta blodsockret. Skulle blodsockret vara väldigt högt behöver jag sticka i fingret igen, för att se om jag har så kallade ketoner i kroppen, vilket innebär en farlig syraförgiftning.



Innan jag äter frukost behöver jag räkna alla kolhydrater i maten jag ska äta så att jag kan räkna ut hur mycket insulin jag ska ta.

- Jag behöver också tänka igenom dagen, har jag idrott som första lektion så behöver jag äta lite extra frukost eller kanske ta lite mindre insulin.
- Innan jag går hemifrån så kollar jag mitt blodsocker igen. Om det är lågt så behöver jag äta något litet till för att blodsockret inte ska sjunka när jag cyklar till skolan.
- Sist men inte minst, behöver jag försäkra mig om att jag har med mig alla saker jag behöver för att klara dagen. Mitt insulin, för utan det kan jag inte leva. Socker, behövs om jag blir för låg, annars kan jag bli medvetslös. Mobiltelefonen, fullt laddad, så jag kan hålla koll på blodsockret. Mätare så jag kan mäta blodsocker med stick i fingret om det behövs.

Phuuu! Sen kan skoldagen börja – men fortfarande återstår många blodsockerkontroller, räkning av kolhydrater och manövreringar av både högt och lågt blodsocker. Så kommer det vara i resten av mitt liv. Varje dag.

# Konsten att balansera blodsocker

Blodsockret hos en person med typ 1-diabetes blir ofta högre och lägre än normalt eftersom den manuella tillförseln av insulin inte är lika exakt och smart som kroppens egen insulinproduktion. Det innebär att blodsockret behöver mätas flera gånger under dagen för att kunna parera för höga eller för låga blodsockervärden. Om blodsockret blir för högt eller för lågt innebär det både akuta och långsiktiga komplikationer.

Många olika faktorer påverkar att blodsockret går upp eller ner, till exempel tillväxtperiod, mat, infektioner, stress och fysisk aktivitet. Vid fysisk aktivitet går det åt extra mycket energi och risken att få lågt blodsocker ökar.

## Vid lågt blodsocker behövs akut behandling:

- Ge personen druvsocker eller söt saft/dryck.
- Stoppa aldrig in något i munnen på en person som är medvetslös.
- Om personen har tappat medvetandet
  - ring ambulans och lägg personen i framstupa sidoläge.
- Ge aldrig personen insulin.

Så här kan man känna sig om man har högt blodsocker.



Så här kan man känna sig om man har lågt blodsocker.

## Myter om mat

Att äta bra är lika viktigt för alla och den mat som är bra för en person som har typ 1-diabetes, är precis samma mat som är bra för alla. Det är den mat som Livsmedelsverket rekommenderar där tallriksmodellen är bästa utgångspunkten. Det är alltså inte någon specialkost som rekommenderas.

### # 1 Man kan få typ 1-diabetes för att man har ätit för mycket socker!

Nix! Typ 1-diabetes är en insulinbristsjukdom och forskningen har inte funnit något samband mellan matvanor och livsstil och uppkomsten av sjukdomen. Ingen vet varför en person får typ 1-diabetes och varje dag drabbas nära tre barn i Sverige.

### # 2 En person med typ 1-diabetes behöver äta specialkost!

No way! Däremot ska man äta regelbundet, nyttigt och fiberrikt. Samma mat som Livsmedelsverket rekommenderar för alla.

### # 3 En person med typ 1-diabetes får inte äta socker!

Joho! Socker är en av de kolhydrater som vi får i oss via maten. Det är viktigt för alla att äta rätt sorts kolhydrater och minimera ätandet av sötsaker och söt dryck. Kolhydrater ger bra energi, så välj gärna mat med fibrer och fullkorn!

### # 4 Det är väl bara att ta en spruta!

Nä-ä! Det är inte bara att ta en spruta. Typ 1-diabetes är en svår sjukdom man måste leva med varje dag, dygnet runt och kräver komplicerad vård.



## Bra mat för alla

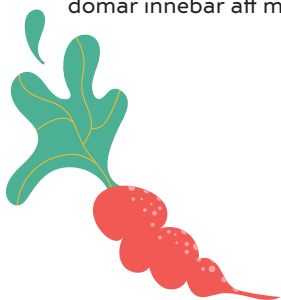
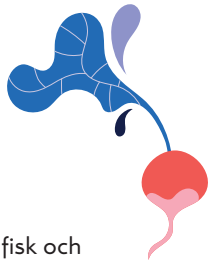
Vad vi äter och hur vi äter påverkar hur vi mår på flera olika sätt. När vi äter hälsosamt och regelbundet får vi i oss det som kroppen behöver, vilket gör att vi orkar mer och mår bättre. När vi däremot äter ohälsosamt (mat som innehåller mycket socker, lite fiber och mycket mättade fetter) får vi inte i oss tillräckligt av allt som kroppen behöver. Vi blir tröttare, mer lättirriterade och får svårare att koncentrera oss.

Alla mår bra av att äta bra och äta regelbundet. För en person med typ 1-diabetes är det extra viktigt för att hålla blodsockret på en jämn nivå. Den mat som rekommenderas för personer med typ 1-diabetes är samma mat som rekommenderas för alla människor, enligt Livsmedelsverkets rekommendationer. Det är alltså ingen specialkost som gäller. Det är också helt okej att unna sig en sötsak någon gång ibland, men precis som för alla människor är det inte bra att äta sötsaker för ofta eller i för stora mängder.

## 6 tips för att äta bra mat

1. Ät mer grönsaker, baljväxter (bönor och linser), frukt, bär, fisk och skaldjur. Nötter och frön är också bra och nyttigt, men ät inte mer än 1 näve om dagen eftersom de innehåller väldigt mycket energi.
2. Byt ut spannmålsprodukter (bröd och gryn) av vitt mjöl, till fullkornsprodukter.
3. Byt smör och smörbaserade matfetter mot vegetabiliska oljor och oljebaserade matfetter som till exempel oliv-, solros- och rapsolja.
4. Byt feta mejeriprodukter mot magrare varianter.
5. Ät mindre rött kött, charkvaror och produkter med mycket socker och salt.
6. Ät regelbundna måltider. Frukost, lunch, middag och mellanmål. Då får din kropp ny energi hela tiden och du blir inte alltför hungrig mellan måltiderna.

Bra mat kan också vara olika för olika personer. Vissa allergier eller sjukdomar innebär att maten kan behöva anpassas efter just ditt behov.



## ENKLA BANANPLÄTTARNA

Inte bara de enklaste utan även de godaste bananplättarna. Variera med olika toppings och få nya smakupplevelser varje gång.

6–8 st plättar (1 portion)

- 1 BANAN
- 1 DL HAVREGRYN
- 1 ÄGG
- 1½ MSK RIVEN KOKOS kan uteslutas
- ½ TSK BAKPULVER
- ½ KRM SALT
- 1 NYPA KARDEMUMMA
- 1½ MSK RAPSOLJA eller flytande margarin att steka i

### Gör så här:

1. Mixa allt (utom rapsoljan) med stavmixer till en slät smet.
2. Värm rapsoljan i medelvarm stekpanna och skeda ut små plättar. Stek till gyllene på båda sidor.
3. Servera med valfri topping.

Näringsvärden per 100 g (1 port ca 221 g)

Energi 222 kcal	Kolhydrater 22 g	Protein 5 g
Fett 12 g	Fiber 2 g	Salt 0,59 g



### TOPPINGTIPS

Krämig yoghurt, keso, bär, skivad banan, honung, hackade nötter, kokoschips, kanel.

## OMELETT I MIKRON

En supersnabb och enkel omelett. God att äta som den är eller med olika fyllningar. Gärna med en god sallad eller macka till.

1 portion

**2 ÄGG**

**2 MSK VALFRI MJÖLK**

**½ KRM SALT**

**SVARTPEPPAR** efter smak

### Gör så här:

1. Vispa ihop ägg, mjölk, salt och peppar i en skål eller djup tallrik.
2. Blanda i valfri fyllning.
3. Tillaga i mikron på 750 W, cirka 1 min (utan lock). Ta ut, rör om, och tillaga ytterligare 1 min. Omeletten är klar när den har stelnat men fortfarande är krämig.
4. Lägg på valfri topping och servera.

### TIPS PÅ FYLLNING

En skiva ost, skuren i små bitar, en halv tomat, delad i små bitar och 8-10 spenatblad.

eller

En skiva kalkon eller skinka, skuren i små bitar, 1 msk majs och 1 msk tinade ärtor.



### TOPPINGTIPS

1 msk pesto eller blandade frön.

Näringsvärden per 100 g (1 port ca 87 g)

Energi 104 kcal	Kolhydrater 2 g	Protein 9 g
Fett 7 g	Fiber 0 g	Salt 1 g

## MANGO & BANANSMOOTHIE

Snabb och enkel smoothie, perfekt som extra energi före eller efter träningen.

2 portioner

**5 DL FRUSEN MANGO** 250 g

**1 BANAN**

**3 DL KOKOSDRYCK**  
eller valfri mjölk

Näringsvärden per 100 g (1 port ca 328 g)

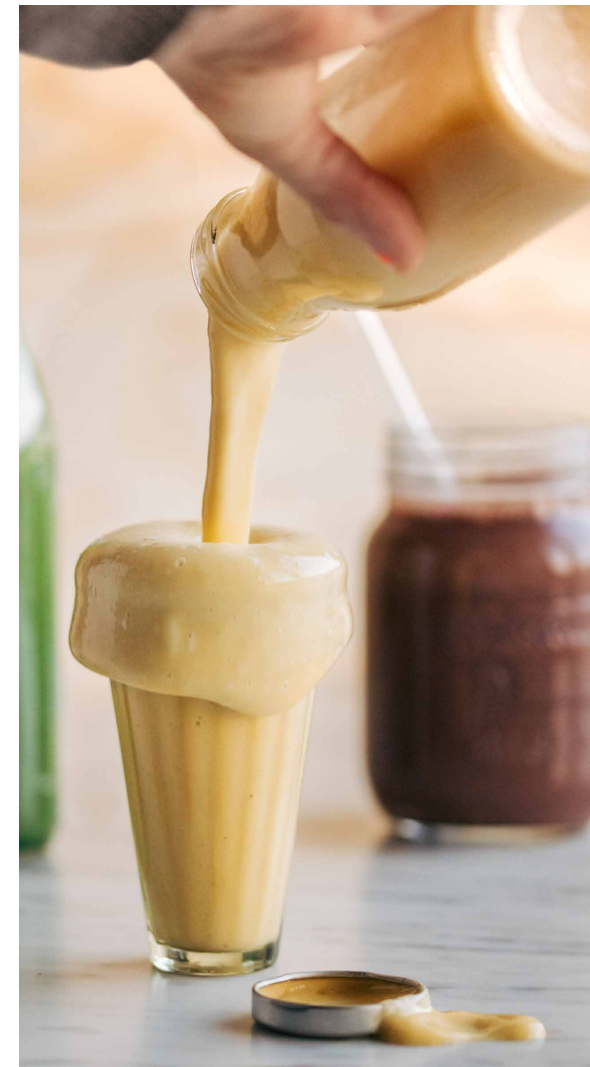
Energi 46 kcal	Kolhydrater 9 g	Protein 1 g
Fett 1 g	Fiber 1 g	Salt 0 g

### Gör så här:

1. Skala och skiva bananen.
2. Mixa alla ingredienser med en stavmixer eller i en mixerkanna till en slät smoothie.
3. Häll upp i glas och servera.

### TIPS PÅ SMAKSÄTTNING

½ msk riven färsk ingefära och toppa med rostade kokoschips.



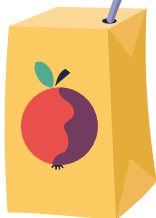


# Att räkna kolhydrater

Visste du att man kan räkna kolhydrater? Det kan en person med typ 1-diabetes behöva göra eftersom behandlingen med insulin baseras på antalet gram kolhydrater som man äter. Det är livsviktigt för en person som har typ 1-diabetes att lära sig hur maten påverkar kroppen, och vad som är snabba och långsamma kolhydrater eftersom det styr medicineringen och hur man mår. Kolhydrater förkortas kh och anges i gram per 100 gram livsmedel.

Visste du ...

att en festis kan rädda liv?



*Om någon med typ 1-diabetes får för lågt blodsocker, se då till att snabbt ge hen socker. Druvsocker ger bäst effekt men lite saft eller juice kan också förhindra medvetlöshet.*



Kokt pasta: 26 g kh / 100 g



Apelsin: 10 g kh / 100 g



Smaksatt yoghurt: 12 g kh / 100 g



Gelégodis: 85 g kh / 100 g



Mjölk: 5 g kh / 100 g



Majskorn: 20 g kh / 100 g



Cornflakes: 83 g kh / 100 g



Kokt potatis: 17 g kh / 100 g



Apelsinjuice: 10 g kh / 100 g



Saft/läsk: 10 g kh / 100 g



Rågkaka: 50 g kh / 100 g



Kokt ris: 25 g kh / 100 g

## Det är skillnad på typ 1- och typ 2-diabetes

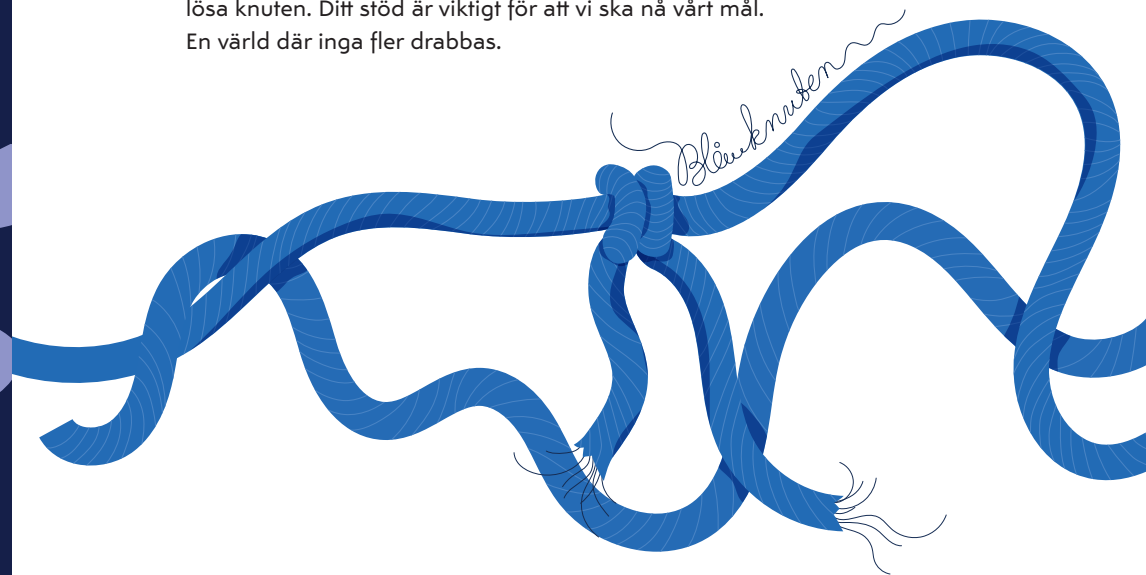
När en vuxen får diabetes är det oftast typ 2-diabetes. De flesta som får sjukdomen är överviktiga och har ärvt anlagen. Typ 2-diabetes kan förebyggas i tidiga stadier med motion och viktning. Behandling med tabletter kan räcka. Barn får i regel typ 1-diabetes, utan att vi vet varför.

## Tillsammans kan vi beseгра typ 1-diabetes

Typ 1-diabetes är en av de allvarligaste sjukdomarna som kan drabba barn och ungdomar. Orsaken till sjukdomen är okänd. I Sverige är cirka 50 000 personer drabbade av sjukdomen vilket gör Sverige, tillsammans med Finland, mest drabbat i världen.

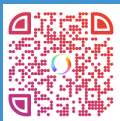
En knut som inte ännu är löst. Så ser vi på typ 1-diabetes. För likt en knut är typ 1-diabetes väldigt invecklad men långt ifrån omöjlig att lösa. Idag botas ingen från sjukdomen men det är vår övertygelse att forskningen kan beseгра typ 1-diabetes med rätt resurser.

Barndiabetesfondens uppdrag är att stödja forskning vars syfte är att förebygga, bota eller lindra typ 1-diabetes hos barn och vuxna. Vi ska lösa knuten. Ditt stöd är viktigt för att vi ska nå vårt mål. En värld där inga fler drabbas.



# TYP 1 DIABETES

- EN SJUKDOM SOM DRABBAR CIRKA 900 BARN (OCH LIKA MÅNGA VUXNA) I SVERIGE VARJE ÅR
- EN AUTOIMMUN SJUKDOM, INTE ORSAKAD AV LIVSSTIL ELLER KOST
- KROPPEN KAN INTE SJÄLV PRODUCERA INSULIN, UTAN INSULIN KAN VI INTE LEVA
- INSULIN BEHÖVER GES MED SPRUTA ELLER PUMP, VARJE DAG, LIVET UT
- DRABBAR BARN OCH VUXNA I ALLA ÅLDRAR
- KAN INTE FÖREBYGGAS UTAN KAN DRABBA VEM SOM HELST
- EN SJUKDOM SOM ALDRIG TAR PAUS
- GÅR EJ ATT BOTA



Swish: 900 05 97  
eller via QR-kod



Webb  
[barndiabetesfonden.se](http://barndiabetesfonden.se)



**Barndiabetesfonden**  
För kampen mot typ 1-diabetes