

SUPERVISERET FYSISK TRÆNING FOREBYGGER DIABETES

Stadig flere danskere får konstateret type 2-diabetes; en livsstilssygdom, som både belaster den enkelte og samfundsøkonomien. Ny forskning viser, at en omlægning af kost- og motionsvaner kan gøre underværker.

Af politisk konsulent René Andreasen

Siden årtusindskiftet er antallet af danskere med type 2-diabetes næsten tredoblet. Mens der i år 2000 var 82.000 danskere med sygdommen, var det tal i 2016 steget til knap 228.000. Forskere fra Steno Diabetes Center forventer, at der vil være omkring 350.000 danskere med type 2-diabetes i 2030.

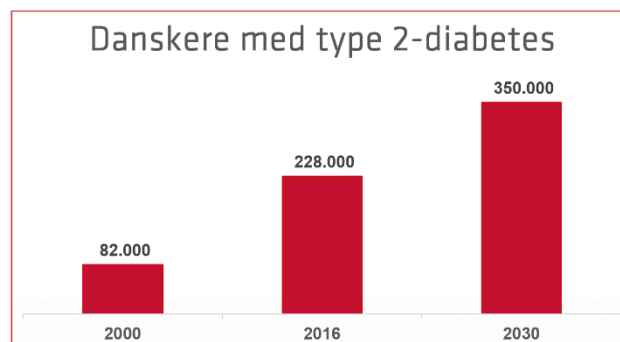
Den kraftige udvikling skyldes i høj grad ændringer i danskernes livsstil, hvor flere danskere er overvægtige, spiser usundt og er inaktive.ⁱ

Type 2-diabetes er en dyr sygdom både for den enkelte, der skal leve med sygdommen og dens følgevirkninger og for samfundet, som har udgifter i milliardklassen på grund af sygdommen. Ifølge Sundhedsstyrelsen bruger samfundet knap 2 milliarder kroner om året på behandling og pleje af danskere med type 2-diabetes.ⁱⁱ

Primær og sekundær forebyggelse

Sund kost og hyppig motion er centrale elementer i forebyggelsen af type 2-diabetes. Det er også vel-dokumenteret, at målrettet fysisk træning sammen med en passende diæt og den rette medicin er afgørende i behandlingen af type 2-diabetes.ⁱⁱⁱ Selvom man har levet usundt og har fået type 2-diabetes, kan det altså stadig gøre gavn at leve sundere.^{iv}

Dansk forskning viser nu, at en omlægning af livsstil kan føre til, at patienter med type 2-diabetes har mindre behov for medicin eller ligefrem helt kan lægge medicinen på hylden.^v



Forskerne bag undersøgelsen inddelte 98 patienter med type 2-diabetes i to grupper: en livsstilsgruppe og en kontrolgruppe. Alle fik almindelig medicinsk diabetesbehandling og råd om sund livsstil.

Derudover fik livsstilsgruppen på 64 personer en målrettet indsats, der skulle hjælpe dem med at ændre deres livsstil. De fik en personlig kostplan, og skulle deltage i superviseret styrke- og kredsløbstræning, gå 10.000 skridt om dagen og få mindst otte timers søvn hver nat.

Resultatet var, at deltagerne i livsstilsgruppen oplevede et signifikant fald i behovet for diabetesmedicin. 47 ud af de 64 personer (svarende til 74 procent) i livsstilsgruppen reducerede deres medicinbehov. Det var kun tilfældet for 9 ud af de 34 (svarende til 27 procent) fra kontrolgruppen. En væsentlig del af deltagerne i livsstilsgruppen havde ikke længere behov for medicin, som følge af deres nye livsstil.

Struktur og mængde

Forskningen viser i øvrigt, at superviseret træning virker bedre end træning, der ikke er superviseret.^{vi} Det skyldes ikke mindst, at man opnår større effekt af træningen, hvis man træner ved høj intensitet og i et relativt højt omfang. Noget der kræver struktur, støtte og motivation.

Ny handlingsplan

Den 14. november, som også er World Diabetes Day, præsenterede regeringen en ny national handlingsplan mod diabetes.ⁱ Handlingsplanen adresserer de stigende udfordringer med type 2-diabetes.

Et af elementerne i handlingsplanen er, at ny-diagnosticerede patienter fra og med 1. januar 2018 skal have en forløbsplan. Planen udformes i samarbejde med den praktiserende læge og skal give patienten overblik over og viden om, hvilke tilbud om behandling, træning og uddannelse, som han eller hun kan deltage i.

For de praktiserende læger indebærer det, at de skal overtage den almene behandling og opfølgning over for patienter med type 2-diabetes. En opgave der tidligere lå på hospitalerne. Det er en betragtelig opgave, som de i forvejen pressede praktiserende læger stilles overfor.

Fysioterapeuter i lægepraksis

Danske Fysioterapeuter foreslår, at de praktiserende læger ansætter fysioterapeuter nogle timer om ugen til at løfte en del af de nye opgaver.

"Fysioterapeuter kan planlægge en effektiv træningsindsats, som tager udgangspunkt i den enkeltes behov. Samtidig er fysioterapeuter vant til at engagere og motivere til egenomsorg", siger formand i Danske Fysioterapeuter, Tina Lambrecht.

Tina Lambrecht roser regeringens fokus på at styrke samarbejdet på tværs af sektorer. Et samarbejde,

ⁱ Sundheds- og ældreministeriet, *Den nationale diabetes-handlingsplan*, november 2017.

ⁱⁱ Sundhedsstyrelsen (2015), *Sygdomsbyrden i Danmark*.

ⁱⁱⁱ Sundhedsstyrelsen (2011), *Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling*.

^{iv} Chen et al. (2015), *Effect of lifestyle intervention in patients with type 2 diabetes: a meta-analysis*, *Metabolism* vol 64.

som kan løftes ved at have medarbejdere, der går på tværs af sundhedsvæsenet, så det ikke bliver patienterne, der skal sikre sammenhængen:

"Fysioterapeuter som både er tilknyttet lægepraksis og kommunen eller en privat fysioterapiklinik er oplagte til at sikre opfølgning på behandlingen. En behandling der netop ofte vil foregå i kommunen eller i praksissektoren", siger hun.

Tre typer diabetes

Type 1 er en tilstand med vedvarende forhøjet blodsukker, som skyldes mangel på det blodsukkersænkende hormon insulin. Årsagen til insulinmanglen ved type 1 diabetes er, at de insulinproducerende celler i bugspytkirtlen er blevet ødelagt af patientens eget immunforsvar. Type 1-diabetes debuterer som regel hurtigt hos børn og unge voksne og kan være livstruende uden behandling med insulin.

Type 2 er en tilstand, hvor blodets indhold af sukker er højere end normalt. Det skyldes en kombination af utilstrækkelig insulinproduktion i bugspytkirtlen, og at kroppens celler har en nedsat følsomhed over for insulin. Sygdommen opstår som en følge af uheldig livsstil og arvelighed.

Graviditetsdiabetes er ofte en midlertidig diabetes, der kan ramme gravide. Denne type diabetes rammer særligt overvægtige gravide, men kan ramme alle gravide. Graviditetsdiabetes rammer omkring 1.800 gravide hvert år. Det svarer til mellem 2 og 3 % af alle graviditeter i Danmark.

Denne artikel berører alene patienter med type 2-diabetes.

^v Johansen et al. (2017), *Effect of an Intensive Lifestyle Intervention on Glycemic Control in Patients with Type 2 Diabetes. A randomized Clinical Trial*, *Journal of the American Medical Association*, vol. 318, nr. 7.

^{vi} Umpierre et al (2011), *Physical Activity Advice only or structured exercise training and association with hba_{1c} levels in type 2 diabetes*, *JAMA* 2011.