



# I AM FOR U

DIABETES



En fördjupning i

Medvetenhet  Folkhälsa



# DIABETES

## Diabetes – vad, i ett västerländskt perspektiv, är detta för en slags obalans?

Diabetes är inte bara en folksjukdom i Sverige. Det är en av de snabbast växande folksjukdomarna globalt, [en ren epidemi](#) säger forskarna, där var elfte vuxen idag har diabetes, 463 miljoner globalt 2020 beräknas öka till 578 miljoner 2030.

Vad är då diabetes, utifrån ett medicinskt perspektiv? Det handlar om hormonet *insulin*.

[Insulin](#) reglerar kroppens blodsockernivå, öppnar dörrarna in i alla celler åt sockret/energin i blodet. Diabetes (sockersjuka) är ett samlingsnamn för flera sjukdomar som ger för mycket socker i blodet hos den som blivit sjuk. Detta uppstår när bukspottkörteln inte förmår producera tillräckligt med insulin. Orsaken till för höga blodsockernivåer skiljer sig åt mellan olika varianter av diabetes:

**Typ 1-diabetes** – kroppen har helt slutat bilda insulin. Klassas som *autoimmun* då det egna immunsystemet av någon anledning angriper kroppens egna celler. Vid typ 1 är det de insulinproducerande betacellerna i bukspottkörteln som förstörs. Utan insulin stannar sockret i blodet, blodsockernivån stiger. Ca 50,000 har typ 1 i Sverige, varav 7,000 är barn. Kallades tidigare för *barndiabetes*.

**Typ 2-diabetes** – bukspottkörteln producerar insulin men mängden räcker inte för kroppens behov. Insulinkänsligheten i muskel- och fettceller är nedsatt och effekten av insulinet är inte tillräcklig. Bakgrunden är ett komplicerat samspel mellan [arv och miljö](#). Livsstilen har betydelse. Bland kraftigt överviktiga drabbas var tredje person av typ 2. 85-90 % av alla diabetiker, 450-500,000 har typ 2.

**Graviditetsdiabetes** – är en form av typ 2-diabetes. Risken är som störst under graviditetens sista tre månader. Insulinproduktionen räcker inte till. Efter förlossningen blir blodsockernivån oftast normal igen. Det finns en liten förhöjd risk att få typ 2 igen senare. 2-3 % av alla gravida får typ G.

**LADA** – Latent Autoimmune Diabetes of the Adult – en form av typ 1 som medelålders och äldre personer får. Insjuknandet är långsammare och med färre symtom – men leder i förlängningen alltid till behov av insulin. LADA är lika vanlig som typ 1-diabetes.

**MODY** – ett samlingsnamn för olika former av ärftlig typ 2-diabetes som drabbar unga normalviktiga vuxna. Bristen på insulin gör att blodsockerhalten blir för hög, utan den tydliga insulinresistens, som är vanlig vid ordinär typ 2-diabetes. Mindre än 5 % av alla diabetiker har MODY.

**Övriga former** – Efter bukspottkörtelinflammation kan betacellerna skadas så att det utvecklas en slags typ 1-diabetes som kräver insulinbehandling. Alkoholmissbruk är en vanlig bakomliggande orsak här. Kortisonutlöst diabetes är en annan form. Intag av kortison ökar insulinbehovet och vid höga doser av kortison behöver man kontrollera blodsockret. **Intressant länk om [Genetik & Diabetes](#)**

## Förebyggande, behandling, prognos, kostnader mm

Utöver de diagnostiserade uppskattas att upp mot 150 000 svenskar har diabetes typ 2 utan att veta om det, vilket är mycket allvarligt då diabetiker, särskilt yngre, löper 2-3 gånger högre risk än övriga befolkningen att dö i hjärt-kärlsjukdom, t.ex. hjärtinfarkt och stroke. Diabetes ligger också till grund för andra typer av komplikationer som exempelvis njurskador, fotamputationer och blindhet.

Genetiken spelar in för risken att utveckla sjukdomen. Andra faktorer är övervikt, en inaktiv livsstil, stress och hög ålder – risken ökar med åldern. Precis som vid hjärt-kärlsjukdom ser gärna samhället att vi jobbar förebyggande med hälsan och Diabetesförbundet har ett antal punkter åt oss att själva arbeta med för att minska riskerna med typ 2.

Som att undersöka om diabetes finns i släkten och i så fall minska riskerna genom att hålla koll på midjemåttet; gå ner i vikt, speciellt runt magen; röra sig mer då regelbunden och måttlig motion minskar risken att bli sjuk; sluta röka – det finns ett samband mellan nikotin och risken för diabetes; mindre stress – enligt forskarna en annan central riskfaktor för att utveckla diabetes; bättre mat med fiberrika spannmålsprodukter och grönt varje dag rekommenderas.

Att bli sjuk i typ 1-diabetes är en akut process. Insjuknande i typ 2 kommer ofta mer smygande med symptom som ökad törst, stora urinmängder och trötthet.

**Behandling:** Den som har typ 1-diabetes har ingen eller nästan ingen egen insulinproduktion och behöver därför få insulininjektioner för att överleva. Man säger att detta kroniskt, det går inte att bli frisk från typ 1. Insulinet kan tas via pump eller spruta. Har man typ 2 går behandlingen i första hand ut på olika livsstilsförändringar, kost, motion osv. När detta inte räcker till sätts diabetikern på olika mediciner, som sänker blodsocker, stimulerar den egna produktionen av insulin i bukspottkörteln, förbättrar känslighet för insulin, påverkar kolhydrater i mag-tarmkanalen, gör att man fortare blir mätt osv. När tablettorna inte räcker till kompletteras med insulinbehandling. Typ 2 kan förebyggas och till skillnad mot typ 1 – i de flesta fall bli helt frisk ifrån – med rätt kost och livsstil.

Diabetes blir allt vanligare och världens/samhällets totala kostnader för vård av denna grupp ökar. Från ca 16 miljarder kr/år 2013 till 18 miljarder kr 2020. 2030 beräknas kostnaderna ha stigit till 21 miljarder.

### **Energimässigt: holistiskt, yogiskt, ayurvediskt mm – vad handlar detta om?**

Vid sidan av det medicinska finns också ett energimässigt, holistiskt perspektiv på diabetes som även den [vanliga vården](#) allt mer får upp ögonen för. Utöver de rena livsstilsfaktorerna med förebyggande åtgärder som nämnts ovan beskrivs holistiskt olika [känslomässiga](#) komponenter, vars underliggande orsaker ofta går långt ner in i barndomens tidiga präglingar med anknytningsproblematik, intrauterin stress mm, där nedan angivna exempel kan ses som en provkarta på känslor och upplevelser vilka ur ett energimässigt perspektiv kan bidra till en negativ påverkan på bukspottkörtelns funktioner och kroppens insulinkänslighet.

**Känslomässigt.** Som jag beskrev i häfte 1:1 [ser forskarna idag](#) hur moderna behandlingsmetoder, med medicinering, operationer, transplantationer, strålning m.m. leder till ökad livslängd för många, vilket är positivt – samtidigt till ett många gånger högt känslomässigt pris för dem som i resten av sina liv behöver gå på tunga mediciner, immundämpande preparat, återkommande behandlingar osv. Det finns idag också en sakta växande insikt i [den vetenskapliga världen](#) om hur det emotionella, med kronisk stress, trauman, svår barndom etc. i sig kan leda till ohälsa. Nobelpristagaren [Elisabeth Blackburn](#) visade i sin forskning hur kronisk stress skapar förändringar på DNA-nivå i *telomererna* vilket kan förkorta livet med upp till 10 år. Hon visade också att yoga och meditation på ett tydligt och mätbart sätt kunde förlänga livet. När jag i början av 00-talet inför en planerad studie frågade forskare i Linköping om det fanns några tänkbara emotionella kopplingar som kunde påverka, bidra till utvecklandet av diabetes så fick jag, lite överraskande svaret att jo, absolut, det hade man sett i

[forskningen](#). Föräldrars skilsmässa, upplevelser av våld och andra svåra livshändelser under tidig barndom ökar risken för att barnet ska utveckla diabetes typ 1.

**Energitänk & Diabetes.** Det känslomässiga spelar alltså roll – mätbart. Holistiskt beskrivs hur man, när man utvecklat diabetes, på ett grundläggande emotionellt plan förlorat något viktigt, tidigt i sitt liv. Här finns en längtan efter hur det kunde varit. En intressant fras i relation till diabetes – *socker sjuka*, som återkommer i holistiska termer är att *sötman gått ur livet – det finns ingen sötma kvar*. Det lilla barnet vars föräldrar just skilt sig kan känna precis så. Där upplevelser av sorg, otrygghet, osäkerhet, otillräcklighet, begränsningar och skuld växer fram, vilket i sin tur kan skapa ett behov av kontroll, uppmärksamhet och bekräftelse. En knepig kombination av längtan och ovärdighet, där man går in i och förlorar sig i relationer, kämpar med begränsningar, bristtänkande och svaghet. Man måste kämpa – men upplevelsen kan vara att det ändå inte kommer att räcka till.



**Yogiskt** sett är magchakrat alltid involverat i all form av ohälsa kopplad till diabetes. I magchakrat, som utöver bukspottkörteln inkluderar magsäck, lever, mjälte, galla och tunntarm så finns kraft, självförtroende och vilja. Det är här i eldchakrat/manipura som all din energi genereras, transformeras och assimileras. Tunntarmsmeridianen har kinesiskt sett fysiologiskt såväl som psykologiskt en assimilationsfunktion, där det både handlar om en omvandling och införlivning av nya erfarenheter, känslor och idéer – och upptag av ny andlig näring. Obalans här kan skapa rädsla inför allt nytt.

Samtidigt antyder de emotionella beskrivningarna här ovan kopplingar till rotchakrat, med otrygghet, osäkerhet, ovärdighet och kontrollbehov – och sexualchakrat med relations issues och skuld-känslor.

**Ayurvediskt** är diabetes övervägande en Kapha-störning där *Agni* – matsmältningsselden minskar. Detta leder till låg metabolisk hastighet i kroppen och ökande sockernivåer i blodet. På sanskrit kallas diabetes *Madhumeha* – söt urin – Ayurvediskt säger man att även om diabetes primärt är en Kapha-störning så påverkas den också av både Vata och Pitta i kroppen. Mer om Ayurveda i häfte **1:3 – Kost**.

### Forskning på yoga, meditation och Ayurveda

I Sverige finns ännu, 2021 ingen forskning på yoga vid diabetes. Det har varit nära vid tre tillfällen, två gånger i Sverige och en gång i Finland. Läs mer om andra svenska yogastudier som gjorts – [HÄR](#)

Internationellt finns i den stora amerikanska databasen [MEDLINE](#) flera hundra studier publicerade under sökorden *yoga – diabetes* och nästan [600](#) på *Ayurveda o diabetes*.





# YOGA SOM SJÄLVHJÄLP

## VID DIABETES

Yoga och meditation är tillsammans med hälsans vardagliga basklossar: vätska, kost, rörelse, sömn och toavanor ett fantastiskt sätt att arbeta med sin hälsa – läs gärna den PDF:en också!

Träningsmässigt – välj ut och börja med något/några av momenten nedan. Väljer du bara ett så är rekommendationen alltid att börja med andning. Listan med övningar, meditationer sekvenser och pass länkade nedan är samma som i onlinetjänsten. Där finns ytterligare hundratals övningar, pass och meditationer du som abonnent har tillgång till och kan pröva att göra på egen hand.

**Grundrådet är att mjukstarta, börja med en liten stund, som blir av, varje dag hellre än en för hög ambitionsnivå – som inte orkas med.**

Alla moment föreslagna här nedan bidrar utifrån ett yogiskt perspektiv till ökad balans och flöde i hela ditt energisystem. KORTA RYGGPASSET är också alltid att rekommendera!

### En andningsteknik

[Långa djupa andetag med mmm](#)

[Följ andetaget 11 min](#)

### En övning

[Suficirklar](#)

[Diagonal sidoböj](#)

[Sat Kriya](#)

### En meditation

[Tantric Har](#)

### Korta sekvenser: 2-3 övningar

[Hormonbalans - G3](#)

[Chakrabalans - H2](#)

[Andning - A2](#)

[Nedre Triangeln - E1](#)

[Energi - O1](#)

### P-A-M – en andningsteknik, en övning, en meditation

[Väl fritt en sekvens](#)

### Ett pass

[Chakrasystemet 3 - Magchakrat 45 min](#)

[Chakra 4 - Magchakrat 75 min](#)

[Chakra 5 - Instinktiva Jaget 75 min](#)

[De 3 doshorna 4 st 45 min pass - valfritt pass](#)

### En kurs

[Chakrasystemet - 7 st 45 min pass](#)

[Chakra - 12 st 75 min pass](#)

**LYCKA TILL MED DIN SJÄLVTRÄNING!**

