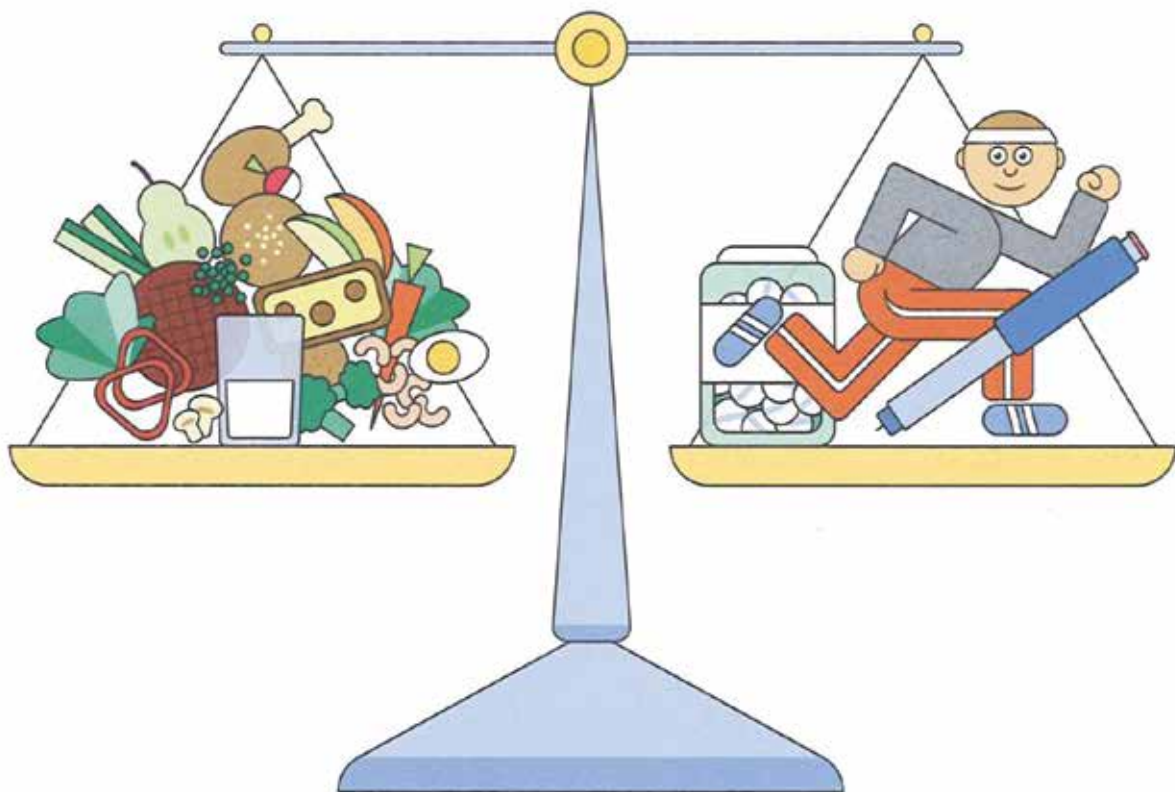


# DIABETES TYPE 2

## NAPPARSIMASUNUT ILITERSUUT



## *Napparsimasumut ilitsersuusiaq!*

*Napparsimasumut ilitsersuusiaq una atorlugu illit type 2-diabetes-eqartoq ilisimasaqarluarnerulernissat anguniagaavoq.*

*Ilitsersuusiaq peqqinnissaqarfimmit paasissutissanik tunineqarninnut tapiliussatut atugassiatut eqqarsaataavoq. Illit TYPE 2-DIABETES-eqqammersumut aammalu ukiorpassuarni type2-diabetes-ersimasumut naleqqussagaavoq.*

*Ilitsersuut atuarnertigit nappaatit pillugu sukumiisumik ilisimaqarlualissaatit. Nerisavit allanngortinneratigit ulluinnarnilu eqeersi-maartumik inuunikkut nappaat qanoq annikinnerpaaffimminiitinnissaa ilisimasaqarfigilissavat.*

*Nappaat pillugu ilisimasaqarluarnikkut qanorlu periuseqarneranik ilikkagaqarnikkut illit ataavartumik nappaateqarnerit qanoq akuernerunissaanut periusissaqalissaatit.*

*Nappaat akueralugu qanoq innera isigineratigit inuunerpillu ilassarileraa akuersaarnikkut ilinniarsimasut katsorsaasut peqatigalugit imminut paarilluarnerulersinnaavutit aammalu inuunerit.*

Udgiver & Redaktion: Det Grønlandske Sundhedsvæsen / LivsstilsGruppen, Nuuk

Layout og grafisk produktion: Info Design, Nuuk

Tryk: Specialtrykkeriet Viborg, 2016

LivsstilsGruppen ved det grønlandske sundhedsvæsen takker Diabetesforeningen i Danmark for lån, inspiration og småændringer i vejledningen i forbindelse med tilpasninger til grønlandske forhold.

Oqaatsit aallarniutit.....	2
Type 2-diabetes sunaava?.....	4
Aatsaat diabetes-eqalersoq .....	7
Diabetes-eqarluni inuulluarneq.....	11
Pujortarneq – ileqqoq ulorianartoq unitsiguk.....	13
Ulluinnarni eqeersimaartutut inuuneq.....	14
Peqqinnartunik nerigit - inuulluataarit .....	18
Tungusunnissaatit.....	23
Oqimaassutsit nakkutigiuk.....	24
Illit timit diabetes-ilu .....	26
Aammi sukkoq.....	29
Aap naqitsinera.....	31
Kolesterol.....	32
Diabetes-eqarnermi nappaatit nassatarisat .....	33
Uummat aallu kaaviaarnera .....	35
Isikkat sianiutillu .....	36
Atoqatigiinnikkut ajornartorsiornerit.....	39
Nikallunganeq.....	42
Tartut .....	43
Isit .....	45
Qaneq kigutillu.....	48
Katsorsarneqarneq suleqatigiinnerlu.....	49
Diabetes-imut katsorsaannermut anguniakkat .....	53

# Oqaatsit aallarniutit

## **Napparsimasumut ilitsersuusialq!**

Napparsimasumut ilitsersuusialq una atorlugu illit type 2-diabetes-eqartoq ilisimasaqarluarnerulernissat anguniagaavoq.

Ilitsersuusialq peqqinnissaqarfimmit paasissutissanik tunineqarninnut tapiliussatut atugassiatut eqqarsaataavoq. Illit type 2-diabetes-eqqammersumut aammalu ukiorpassuarni type2-diabetes-ersimasumut naleqqussagaavoq.

Ilitsersuut atuarneratigut nappaatit pillugu sukumiisumik ilisimaqarlualissaatit. Nerisavit allangortinneratigut ulluinnarnilu eqeersimaartumik inuunikkut nappaat qanoq annikinnerpaaffimminiitinnissaa ilisimasaqarfigilissavat.

Nappaat pillugu ilisimasaqarluarnikkut qanorlu periuseqarneranik ilikkagaqarnikkut illit atavartumik nappaateqarnerit qanoq akuerinerunissaanut periusissaqalissaatit.

Nappaat akueralugu qanoq innera isigineratigut inuunerpillu ilassarileraa akuersaarnikkut ilinniarsimasut katsorsaasut peqatigalugit imminut paarilluarnerulersinnaavutit aammalu inuunerit.

## **Nappaat sukorneq type 2-diabetes-eqaleqqammerpit?**

Type 2 diabetes-imi nappaateqarnerit paasitinneqaqqammersimaguit immikkoortoq "Diabetes-imi nappaateqaleqqammersoq" aallarniutigalugu atuassagit innersuusutigissavarput.

## **Type 2-mik nappaateqarnermik misilittagaqareersoq**

Nappaateqartumut ilitsersuut ima suliarineqarpoq, illit nammineq toqqortarisinnaassallugu, pisariaqarfianilu qupperarsinnaassallugu. Taamaamat illit sivirusumi diabetes-eqarsimasoq aamma quppersagaq iluaqutigisinnaalluarpat.

## **Inuunermi ileqqorisani allannguinnissanut isumassarsiffissaq**

"Ulluinnarni eqeersimaarneq" immikkoortumi inuunermi ileqqorisani allannguinnissamut isumassarsiffissat nassaarisinnaavutit aammalu "Peqqinnartunik nerineq-inuunerissaarit"-mi. Tamatuma saniatigut aamma saniffallannissamut pujortartarunnaarnissamut aamma atuagassat nassaarisinnaavatitaaq.

## Timit sukkornerlu

Immikkoortoq timit sukkornerlu nappaat nassuiassavaa nappaatillu timinnut qanoq sunniteqarnera pillugu immikkoortuuvoq. Nerisavit timinnit qanoq arrortinneqartarneri pillugit, aammalu nappaatip arrortitsinerit qanoq akornusersortarnerai pillugit atuarsinnaavattaq. Insulin aammalu aammi sukkoqassutsit assigisaallu pillugit atuarsinnaavat.

## Nappaatip kingunerisaanik nappaatit nassatarisaat

Nappaatip kingunerisaanik nappaatit allat pillugit immikkoortumi sukkornerup kingunipilorisinnasai atuarsinnaavat. Qanoq sivistigisumik diabetes-eqarsimanagerit najoqqutaralugu nappaatip kingunerisaanik allanik nappaateqalersinnaanerni apeqqutaasarmat qanoq sukkornerit nakkutigilluarneqartiginersoq. Immikkoortumi pineqartumi sukkornerup kingunipilorisinnaasaannut pinaveersaartitsiniarneq imaluunniit qanoq illit taakku kinguartinneqarsinnaanerannut eqqumaffigisassat paasisutissat pineqassapput.

## Katsorsarneqarneq

Katsorsaasunni misissortinnissannut ilisimasaqarlualerit. Immikkoortumi atuarsinnaavatit sunik katsorsaatiniq neqeroorfigineqarnissat periarfissaqarnerisoq. Immikkoortumi atuarsinnaavat misissortinnerit suut qanorlu akulikitsigisumik ingerlattariaqarneritit. Immikkoortumi pineqartumittaaq nakorsaatinut tunngasunik ilisimasassanik imaqarpoq. Immikkut paasisutissanik inunnut type 2 diabetes-ertunut insulin-imik katsorsarneqartunut, paasisutissanik immikkut imaqarpoq.

*Atuarluarina!*

# Type 2-diabetes sunaava?

## Type 2 diabetes sunaava?

Diabetes tassaavoq nappaat ataavartuusoq, meeqqat inersimasullu pigilersinnaasaat, pualasuujuppata saluttuuppataluunniit. Type 2-diabetes diabetes-iuvoq atugaanerpaq. Siusinnerusukkut utoqqaat diabetes-ianik taaneqartarpoq, utoqqaanerusut eqqugaasarsimmata. Ullumikkut taaguut taanna naapertuutinnigilaq, type 2-diabetes inuusunnerit aamma eqqortarmagu.

## Kingornunneqarsinnaassusia imaluunniit inuunermi ileqqorisat

Amerlasuutigit marluullutik ataqatigiittarput, kingornunneqarsinnaasuvoq aammalu inuunermi ileqqut peqquataaqataallutik type 2-diabetes nappaatigilerneqartarpoq. Illit type 2-diabetesersimaguit, ilaquuttatit qaninnerpaat misissortinneqarnissaat paasissutissiissutigissavat. Kingornunneqarsinnaassusia annertungaatsiarmat.

Type 2-diabetes kingornunneqarsinnaasuugaluarluni, amerlasuutigit nerisaqangaatsiarnerup aammalu issialluni suliaqartarnerit/uninnggaannarpallaartarneq peqquataaqataallutik nappaat atugaalertarpoq. "Inuunermik pissutsiniit nappaat"-eqarnermik taaguuserneqarnera inummut ataasiakkaanut toqqartaarinerunnigilaq, kisiannili inuunermik ingerlatsinitsinnik periuserisagut ajornartorsiuteqarfiusut tikkuussissutaanerulluni.

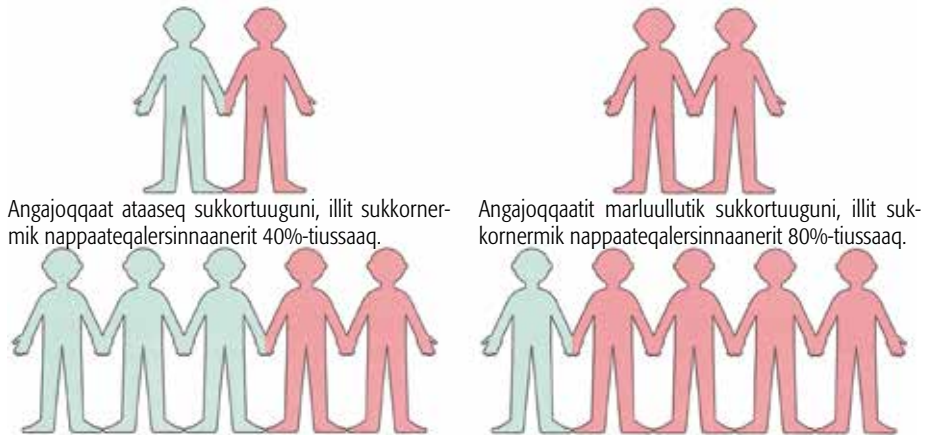
Nappaat kingornunnissaanut qanissinnaavutit nappaatigilernaguli. Inullu saluttoq peqqissumik inuunermik ingerlatsinermik inooriaaseqartoq, aamma type 2-diabetes pigilersinnaavaa kingornuttagaanerani sakkortuumik sananeqaamminiittoqarpat.

Amerlasuut type 2-diabetes-eqalersartut pualavallaartuusarput – tamatiguumngilarli.

Nappaateqalersartut missingerlugu 15 %-ii nalinginnaasumik oqimaassuseqartarput.

## Type 2 diabetes pillugu annikitsumik?

Nerisatit timinni nukissanngorlugit arrortinneqartarput. Timippit nerisatit sukkuungortillugit arrortinnerisigut ilaatigut tamanna pisarpoq, aammilu sukkoq ingerlaartinneqartarluni (sukkut pineqartut kulhydrat-init arrortinneqartarpoq, sukkoq nerisat pineqarnanili). Insulin sukkoq nukissatut aammiit peerlugu timimut (timip cellianut) ingerlateqqittarjaa.



Inunni type 2-diabetes-eqartuni timip insulin-i atorluarsinnaasangilaa, immaqalu insulin-iliornera naammaginarunnaartunnorsimalluni. Taamaasilluni aammi sukkut arrortinneqaratik uninngaannalersarput, nukinngortinneqaratillu aammi sukkoq annertuvallaalersittarlugu.

## Type 2-diabetes-eqalersimanermik ersiutit

Aammi sukkumik akoqarpallaalesimanermik takussutissatut type 2-diabetes-eqalersimanermik ersiutaasarput. Takussutissat sakkukitsunnguusarput piffissallu siviisuup iluani takussutissat sakkortusiartuinnartarlutik. Ilaatigut suunnginnerusutut ajuutitut nalinginnaasutut misinnartinneqarlutik paatsoorneqarsinnaasarlutik.

### Takussutissat tulliuuttuusinnaapput:

- Qilalerneq
- Quikulaneq
- Ungillerineq
- Amermi ameraasanilu aseruuttoorneq
- Meriannunerit
- Qasusarnerit
- Malussarissutikkut akornuteqarfeqarneri
- Isiginiarnikkut akornuteqarfeqarneri
- Ikinik mamisitsinaveersitsisarnerit
- Peqqissutisimik nalinginnaasumit peqqinnginnerunermik misiginerit

## Type 2-diabetes ajorunnaarsinneqarsinnaava?

Suli maannamut type 2-diabetes ajorunnaarsinneqarsinnaangilaq. Nappaat pigilersimagukulu inuunerpit sinnera nappaatigissavat. Nerisaqarnerilli timersortarnerillu aqqutigalugit

nappaatip malunniutai ukiut arlariit takussutissaqanngitsissinnaavatit. Nappaallu piaartumik paasineqarpat, sukkanerusumik katsorsarneqalernikkut nappaatip kingunerisaanik nappaatit allat pigilernissai kinguarsarsinnaavatit imaluunniit pinngitsoortissinnaavatit.

Nappaatip kingunerisaanik nappaatit allat pigilersinnaasat ilaatigut nissuni isikkanilu anniartarnerit ikillu maminnaveertarneri pisinnaasarput. Piffissap ingerlanerani uummatikkut taqqakkullu nappaatinik pilersoqarsinnaavoq imaluunniit isinik tartunillu ajornartorsiortarnerit pilersinnaapput.

Type 2-diabetes-eqarnermi nappaatinik allanik pilersoqannginnissaa ilaatigut pinaveersimattissinnaavat timimik aalatitsilluartarnikkut nerisatigullu isumatusaartumik nerisaqarnikkut, aammalu nakorsaatink neqeeroorutaasunik atoqquneqartunik atuinikkut. Tamatumani sarniatigut pujortartannginneq pingaaruteqarpoq aammalu oqimaallivallaannginnissaq nakkutigineqarnerisigut.



# Aatsaat diabetes-eqalersoq

## Aatsaat diabetes-eqalersoq

Aatsaat type 2-diabetes-eqaqqaalernermi pingaaruteqarpoq ulluinnarni inuunerit sukumii-sumik eqqarsaatiginissaa. Diabetes tammarnavianngilaq pigilereersimagukku. Inuunerpit sinnera nappaatigissavat – inuunermi toqqammavissaq nutaaq, inuunerpit sinnerani ingiaqatissat nutaaq.

Diabetes-eqarsinnaavutit nappaatigalugu ukiorpassuarnilu nappaatigisat nalullugu malugisimanagulu. Taamaammat inunnt amerlaqisunit diabetes-eqarnermik nappaateqalersimanermik paasitinneqarneq tupannartorujussuusinnaavoq, nappaateqarnermillu paasitinneqa-reeraluarluni akueriuminaassinnaasarluni.

Inuunerpillu sinnera nappaat aqqeqqissinnaanngitsoq pigilersimanera pillugu piffissami sivittajaami akueriniaqqaassagaluarukkuluunniit ulluinnarni nalinginnaasumik inuunerit ateqqilertornerussavat, nappaat akuersaarukku, imminullu paariguit. Inuuninni ulluinnarnilu inuuninni periutsit pillugit piffissami qaninnermi ungasinnerusumilu aalajangiussatit pisariaqartut inississornissaat uani pineqarpoq – aalajangiussatillu attallugit tunaartaralugit inuunerit ingerlannissaa. Taama iliornikkut diabetes-eqarlutit inuunermik ingerlatsilernissat nappaateqarnerillu inooqatigilluarnissaanut aqqutissaq aallarnisarlualereersimassavat.

## Avatangiisit peqataatikkut

Qanigisatit qaninnerit - ilaqqut ikingutit suleqatillu – diabetes-eqarnerit pillugu ammasumik oqaluttuutikkut, periarfissillugillu ilinnut qanoq pingaaruteqartiginersoq nerisassanut, timimik aalatitsineruleneq, pujortartarneq imigassartornerlu pillugit nutaamik periuseqaler-nerit. Imaassinnaavoq qanigisannut paasiuminaassinnaassasoq inuuninni pingaaruteqartunik aalajangiisimanerit pillugu. Kisianni peqqissuuginnarnissat anguniarluguli pingaaruteqarpoq illit diabetes-eqarnerit pillugu oqaluttuarnissaq aalajangiussatillu pillugit oqaluttuarnissat. Illit inuuninni allannguutigisatit oqinnerulissapput diabetes-eqarnermik nappaateqartutut ilaqt-tavit ikinngutivillu toqqartariaqakkanni allannguutinik ikorfartorpatsit. Diabetes-emik nap-paateqartutut inuunermik toqqaanissat, nalinginnaasumik peqqissumik inuuneqarnissamik innersuussutigineqartartunit allaanerungaangillat.

## Inuunermi ileqqorisat peqqutigalugit nappaat

Nappaateqartut ilaasa nappaateqalernertik nammineq pisuussutigalugu misigilersarput.

Inuunermili ileqqorisat pequtigalugit nappaat-mik taaguusersuineq inummut ataasiakkaanut toqqartuinerunngilaq. Qangarsuaaniilli timi atorlugu eqeersimaartumik inuuneqarnis-sarput timitta sananeqaataaneereersuvoq, nerisallu suliareqqarneqanngitsut pinngortita-miit tигunerinit taamaatiinnarlugit nerinissaanut timerput sananeqaateqarpoq, ullumikkulli uninngaannarluta inuuneqarnerput nerisassallu kaloria-qarluartut nerisarinissaat nalingin-naasuulersimavoq.

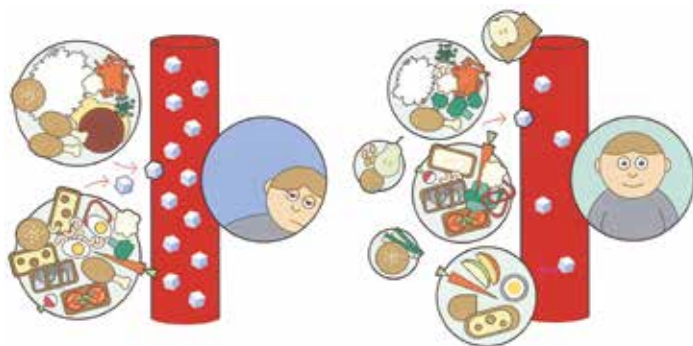
### Oqimaaqatigiissumik inuuneqarneq

Pingaaruteqarpoq ulluinnarni ullut tamaasa nerisaqarnikkut alassarittarnikkullu naapertuuttu-mik inuunissat – diabetes-eqarninni tassa aqutissat siumukarfissaq. Nukissaqarnerulissaatit, aannilu sukkuq annertussusaanut peqqinnartumik inuunerpit ikorfartussavaatit, tamatumani aamma aappit naqitsinerata qaffassisusaa. Tulliuttuni diabetes-eqarnernut oqimaaqatigis-sakkamik inuunerpit ingerlannissaanut periusissatit ajornaatsut ataasiakkaallu pingaarute-qaqisulli allannguutissat aqutigalugit ingerlanissannut ilitsersuutit atuarsinnaavatit.

### Ullut tamaasa timit aalatiguk

Ullormut akunneq ataaseq timit aalatittarnissaa nerisaqarnikkut – timersornikkullu siunner-suisoqatigiit innersuussuteqarput. Ullormut allornerit 10.000-iupput. Allornernut kisitsissu-mik peqqinnissaqarfimmit pisinnaavutit, taannalu atorlugu alassarinnerpit annertussusaa nakkutigisinnaallugu. Aappit kaaviaarneranut aamma pingaaruteqarpoq timikkut aalanernik anertikkartarnissat.

Aalasarnissat sungiusimavallaanngikkukku aallarniutigalugu skuunik pisuutikkuminartunik pisillutillu atisanik attuumavallaanngitsunik pisigina. Atisat iluaalliortitsinnginnissaat pingaa-riteqarpoq kiisalu skuut pitsaasumik ikorfartuilluartumillu aloqarnissaat pingaarpoq.



**Diabetes-eqaruvit innersuussutigaarput:**

- Eqqarsaatigisassagit suut qanorlu annertutigisut oqqannut tamussiuttarnerlugit

**Pisiniarnermut ilitsersuut**

Pisiniarnermut ilitsersuutip peqqinnarnerusunik nioqqutissanik pisisarnissannut najoqqutarisinnaavat. Nioqqutissiap kisitsisital misissortakkit Livsstilshåndbogimilu paasisutissat amerlanerusut takukkit

Pisiniarnermut ilitsersuutip ikiussavaatit peqqinnarnerusunik pisiarsinnaanissannut siunnersorlutit suut qinertuataarsinnaaneritit pillugit.

**PISIARNERMUT ILITSESUUT**

– Pisiassat allattorsimaffianni pisiassappit normua nassaariuk

[www.paarisa.gl](http://www.paarisa.gl)

100 g-mut imaa	Kostfibre	Orsoq	Sukkut
Iffiaq aamma iffiaq qaortoq	minnerpaamik 5 g	annerpaamik 7 g	annerpaamik 5 g
Knækbrødit	minnerpaamik 6 g	annerpaamik 7 g	annerpaamik 5 g
Ullaakkorsiutit	minnerpaamik 6 g	annerpaamik 7 g	annerpaamik 10 g
Immuk ass. immuit mamarsaaserneqanngitsut (ass. yoghurt naturel)		annerpaamik 1,5 g	
Immuit mamarsaasikkat (ass. yoghurt paamatalik)		annerpaamik 1,5 g	annerpaamik 9 g
Immussuaq, skæreost		annerpaamik 17 g (30+)	
Immussuaq, nutaaq, tarngutaasartoq		annerpaamik 5 g	
Neqi aamma qallersuutissat		annerpaamik 10 g orsoq (10 %)	annerpaamik 5 g
Naatsiaat assigiinngitsut		annerpaamik 5 g	annerpaamik 1 g
Kineqqaatissat (dressingit), miserassat, salaatillu qallersuutissanootut		annerpaamik 5 g	

**Nikallulissagalaruit**

Diabetes-eqarlutik inuit ilisimatinneqaraangamik assigiinngitsorujussuarmik qisuariartarput. Ilaasa soorunami tusagartik tuparujussuaatigisarpaat, qanorlu iliuusissaminnik nalornilertarlutik. Allalli naleqqussarnissartik erngertumik aqqisuuttarpaat naleqqussarlutik. Qisuariaateqartarnerit eqqunngitsoqaratillu ajunnginerusoqanngillat.

Aallaqqaammuit inuunerup sinnerani nappaateqarnissap tusarliunneqarnera akueriuminaas-sinnaavoq, ulluinnarni nappaatigisap ersiutai malugisarsimangikkaanni.

Qisuariaataasartoq nalinginnaakkajunnerusarpoq, ajoquteqanngilangamik qisuariarluni tusakanik akuersaaruminaatitsineq, aakkut sukkup qaffallatsiaaaginnarsimaneramik eqqarsarsinnaaneq aammalu diabetes-innginnermik eqqarsarneq. Piffissap ingerlaneranili amerlanerit nappaat akueralugulu iliuusissanik inuunermi eqeersimaartumik allannguissanik aallarniisarput, tamatumani nappaat aqulluarneqarnerani aqcutissaasut.

Inuunerulli sinnera nappaatigilikkat inooqataaffiugiuminaassinnaasarput, ullut tamakkiallugit ukioq naallugu inuunerup sinnera atugassaq. Inuuninni annertuumik initussaaq nappaatit, ulluinnarnilu unammillernarsinnaasunik piunasaqaatitaqarlunilu nutaanik unammilligassanik nassataqassaaq. Siunissarlu amerlasuut ernumassuteqarfigisarlugu.

Ilisimavarpullumi aamma nikallunganermik atugaqalernissaq qaninnerulersartoq diabetes-eqarnermik nappaateqarnikkut. Nikallunganerit ersiuteqarsinnaasarput qasunermik, nukissaa-leqinermik, nuannaassaqaannginnermik aammalu iliuusissaaruttutut imaluunniit tunniutiinnaqqajaasutut qisuariaateqarnikkut. Taama misigiguit katsorsaasumik oqaloqateqarnissat isumatusaarnerussaaq. Ilaquttannik ingiaqateqarlutit oqaloqatiginnikkartorsinnaalluarputit, tapersorsorluarsinnaanerulerniassammatsit peqataatinneqarnerulerniassammatalu.

# Diabetes-eqarluni inuulluarneq

## Diabetes-eqarluni inuulluarneq

Diabetes-eqarlutit inuulluassaguit imminut paarinissat pingaaruteqarpoq.

*Nakorsaatitit atuinnarnerisa saniatigut, eqqumaffigissavatit tulliuuttut:  
pujortartannginneq – timimik aalatitsilluarterneq  
– isumatusaartumik nerisaqartarneq*

### Inuunermik allannguinerit alloriarnerit ataasiakkaarlugit

Ullormiit ullormut inooriaatsimik allannguinerit ajornakusoorsinnaavoq. Alloriarnerit anni-kitsukkaarlugit allannguinerit ilaasa iluarinerusarpaat, allalli ullormiit ullormut inuunermik periutsinillu iliuuserisartakkanillu allannguilluinnarneq aqputigerusunnerusarlugu..

### Ulluinnarni ileqqutit ilisimaarikkit

Ulluinnarni ileqqutit ilisimaarinissaat diabetes-eqarninni pingaaruteqarpoq. Peqqinnartunik assigiinngiaartunillu nerisaqarpit? Imaluunniit aaqiissutissanut inissaqartitsivit? Ullormut qanoq aalatigisarpit?

### Ileqqutit ullorsiuteqarnikkut aqussinnaalikkit

Ileqqutit aqussinnaalerniarlugit ullorsiuteqarnissat misilissinnaavat. Sunik nerisarnarlutit allattorsinnaavatit, qanoq ilinerani nerisarnarlutit, qanoq ilinerani qanorlu aalasarnarlutit assersuutigalugit allattorsinnaavatit. Immaqa ullut tamaviisa allattuerusussinnaavutit. Immaqa sapaatip akunneranut ataasiarlutit. Immaqa ataasiakkaaginnartigut. Pingaarnerpaavoq qanoq inuuneqarnerlutit nammineq takunnissinnaalernissat.

Illit nammineq Ileqqutit aqunnissaanut tamakkerlugu isigisinnaaneruler-nerniarlugu ullorsiutit iluaqutigisinnaalluarpatit aammalu katsorsaasunnut nassartarlugit iluaqutaasinnaavoq. Ataatsimoorlusi eqqartorsinnaavasi suut periutsit ileqqullu luaqutigineritit suullu allanngortinnissaanut piffissaaner-sut.

Inuunermik ingerlatsinerni allannguutissanik isumassarsiorfissaqqipput "Inuunermik ingerlatsinissamik atuagassiaaraq – Livsstilshåndbogen".



## Ulluinnarni EQQUMAFFISSAT...

- *NERINERMI PERIUTSIT:*

*sunik nerisaqarnerlutit, qanoq annertutigisut qanorlu ilinerani nerisarnerlutit*

- *IMERTARNITIT:*

*sunik imigaqarpit, qanoq annertutigisoq sumi qanorlu ilinerani*

- *TIMIGISSARTARNERIT:*

*sumi timit aalatitarpik, qanoq akulikitsigisumik qanorlu ilinerani*

*Ullorsitinni aamma allattorluarsinnaavatit assersuutigalugu:*

*- qanoq annertutigisumik pujortartarnerlutit*

*- suut nuannaassutigilertarnerlugit*

*- suut kajumissuseqartilertarpaatsit*

*- suut ajornarpat*

*- suut isumakuluutigaagit*

*- suut iluatsippat*

*- suut iluatsinngillat*

## Pujortarneq – ileqqoq ulorianartoq unitsiguk

### Pujortarneq – ileqqoq ulorianartoq unitsiguk

Pujortartarunnaarnissamut pissutissaqqissorpasuuq. Diabetes-eqartumullu ilinnut suli pissutissat amerlanerullutik. Inuit diabetes-ertut diabetes-eqanngitsuniit taqqatigut qerattar-toornissamut tartukkullu nappaateqalernissamik eqqugaanerusarput.

Pujortartarnerup uummatikkut taqqamik milittoornissamut qaratsakkullu naviallerneq an-nertusisittarpaa. Diabetes-eqalernerullu taqqamik milittoornissamut navialalerfimmiiinneru-lersitsisarnera eqqarsaatigissagaanni pujortartarneq diabetes-eqarluni ulorianaateqartorujus-suanngartarpoq.

Diabetes-eqartunut pujortartarneq arlariaammik navianarnerusarpoq pujortartanngilluinnar-nissarlu innersuunneqarluni.

### Pujortarunnaarnissaq pujortarunnaarnissamik kissaateqarnermik aallartittarpoq

Pujortarunnaarnissannut periusissat arlariupput. Pingaarnerpaavorli pujortarunnaarnissamik kissaateqavinnissat – pujortarunnaarnissamillu kissaateqarnerit piviusunngortinnissaa.

Amerlanerit pujortarunnaarsinnaasarput kissaateqarnerat piumassusaallu annertuppat. Pu-jortarunnaarniarnermilu iluaqutigineqarsinnaasut ilaatigut nikotintyggegummi-t,-plaster-it tipitittakkat imaluunniit pinngitsuuisinnaajunnaarsaatit iluaqutugalugit atorneqarsinnaapput.

### Pujortarunnaarnissamut periusissat pitsaasut atugassaqqissullu

“Inuunermik ingerlatsinissamik atuagassiaaraq”, “Livsstilshåndbogen”-imi pujortarunnaar-nissamut tunngasoq atuaruk.



## Ulluinnarni eqeersimaartumik inuuneq

Type 2-diabetes-eqaruvit pingaaruteqarpoq ulluinnarni eqeersimaartumik inuunerit ingerlannissaa. Aalanerit suulluunniit iluaqutigissavatit, aappit tillerneranik qaffatsisinnaasut suulluunniit, anertikkarnartut, diabetes-eqaruvit imaluunniit diabetes-eqanngikkaluaruit.

Type 2 diabetes-eqarnernik ilisimatinneqaqqammeruvit imaluunniit ukiorpassuit nappaatige-reersimagukkuluunniit.

Imaalluarsinnaavoq ulluinnarni eqeersimaartumik aalassarereersutit, anertikkartarlutilu, kiaguttarlutit. Ajunngilluinnarpoq. Timimik eqeersimaartumik atuinerit ajunngitsorpassu-aqarpoq. Pualavallaarluni timigissartarlunili peqqinnarneruvoq oqimaassutsimiifissamiinneq timigisartannginnermiit.

### Sooq timit aalatilluartassaviuk?

Timip aalatinnera siullertut aappit sukkuanut iluaqutaassaaq, aappillu naqitsineranut. Sukkumik nukiit timip tigooqqaasinnaassusianik ikiussavat timippit aalatittarneratigut, aammilu sukkoqassutsit appartissallugu. Taama iliornikkut nukkiortitsinerit aappit kaaviaarneranut nukinnut saarnnginnullu peqqinnarluni.

Aalajangersimasumik timimik aalatitsisarnerit timitta insuliinimi atulluarsinnaanerannut iluaqutaasarpog, aammalu type 2-diabetes-eqarnermi nappaatit allat nassatarineqartartunik upalungaarsimatitseqataasarluni.

Timimik aalatitsilluortaruit timimiittumik nukissanik atuisarputit. Imaappog nerisatit annertusinggikkikkat aalasarnerit saniffallaatigissavat.



## Ulluinnarni eqeersimaartumik inuuneq

### Aalasarnerit ukutigut iluaqutaaffeqarpoq:

- Aanni sukkumut aappillu naqitsineranut
- Nappaatit allat nassatarineqartartunik upalungaarsimatitsineq
- Timikkut eqqarsartaatsikkullu iluarusunnernik qaffasaatassaaq
- Insulin-ip sunniuteqarluarnissaanik iluaqutaassaaq, timippit aanniittoq sukkoq tigoqqarluarsinnaanerulersillugu
- Nerisatit allanngortinnerinut ilanngullugu aalaneruleruit sanigornissannut iluaqutaassaaq
- Sinittarninnut nerisavillu arortinnerannut iluaqutassaaq
- Uppakajaarnissamut nikallungalernissamut annilaangalernissamullu pinaveersaartitsissaaq
- Nukinik pilersitsissaaq
- Ummatiginnarpoq
- Saarngit nukittorsarneqassapput
- Nererusussutsikkut iluaqutaassaaq

### Pualavallaarpit?

Inuit type 2-diabetes-ertut akornani inuit 85%-ii oqimaappallaartarput. Pualavallaaruit, katsorsaasuvit diabetes-eqarnerit nakkutigilluarnerulernissaanut timikkut eqeersimaarnerulernissat innersuussutigereersimassavaa. Nerisatigut allannguinerit timimik atuinerulernerimik ataatsikkut allannguiguit, sanigorsinnaavutit. Sanigoruit timit assoroortinnginnerussavat, insuliinilu timimiittoq pitsaaneruseqarsinnaalluni.

### Nalinginnaasumik oqimaassuseqaruit?

Nalinginnaasumik oqimaassuseqaruit, ulluinnarni timikkut eqeersimaarlutillu pingaaruteqarpoq oqimaassusit tigungmiinnarniarnissaa. Pingaaruteqarportaaq ulluinnarni timikkut eqeersimaartumik aalajuarnissat, nukitit pigiinnarniassagukkit qasujaannerillu pitsanngorsasagukku. Aalanerulernerpit insulin-ip timimut sunniutaaq sulii ajuunnginneruseqarsimik iluaqutaalersissavaa.

### Ima aallareriassaatit – ingerlatiinnarlugulu

Aalasarneqarsat inuuninni sungiusimasimangikkukku immikkut ittumik iliuuseqaaqarlutit

# Ulluinnarni eqeersimaartumik inuuneq

aallarnisarnissat soorunami pisariaqassaaq – ingerlatiinassagakkulu. Perusitoqqat ilaanni nutaamik periuseqalernissaniit nukittunerusarmata.

### Timippit aalatitarnissaanut sungiusaruk

Kigaatsunnguamik aallarnisarnissaaq isumatusaarneruvoq. Aalanerulernissamik timit sungiusitinnissaanut aqutissaqqippoq, akornusinnginnerussaatiillu. Pisuttualaartarnernik aallarnisaateqarit, kigaatsumik annertusiartortikkit ajornassusaalu annertusiartuaartillugit. Bussertarsimaguit annertuumik, niuffissat ataatsimik sioqqullugu niusinnaavutit. Aqutigisartakkatit majuartarfikkoorfinnik qummukajaanik imaluunniit nikerartunik aqquserngitigoorfissanik taarseraatsissinnaavatit. Allornernik kisitsissut kajumissaataalluarsinnaavoq.

Innersuussutigineqartut ullut tamaasa ullormut minutsit minnerpaamik 60-it timinnik aalatit-sisarnissat anguniarnissaa siunniuteqqaaruk. Anguniakkavit qaammatit arlalissuarnik sivisutigisumik anguniarnissaa pisariaqassagaluarpalluunniit siunniuteqqaaruk.

Timinnik aalatitsineq siungiusimanngikkukku, aallarniutigiuk 5-10 minutsit aalatitseqqaartalernikkut, akornusinnginnissat anguniarlugu. Tamatumani kingorna arriitsunnguamik timit aalatinneruleriartortissinnaavat.

Aallaqqaammut qasusassaait sanneqqasarlutillu. Pissusissamisoorput taakkua, nalinginnaasumik aalasarinnit aalanerusalersimaguit. Anertikkarlutillu uummatit kassualaarnerulernera nalinginnaasuulluinnarportaaq. Eqqaamalluguli timit tusarnaassagaku, unikaallagit imaluunniit avatinnik annialissaguit timersuutigisat unitsissavat.

### Illit sorusuppit?

Pingaaruteqarpoq paasissallugu ilinnut aalanerulernissannut suna pitsaanerunersoq, kajumissuseq ilinningaanniissaaq. Siunnerfigiliiguillu illit nammineq angorusutannik, sungiusarnerit nuannernerullunilu isumaqarnerulissaaq.

### Timigissaqatissarsigit

Timigissarnissamut allanik isumaqatigiissuteqarfeqaruit timigissarnerit ingerlattarnissai eqquusinneqassasut ilimanaateqarnerusarpoq.

## Ulluinnarni eqeersimaartumik inuuneq

### Ulluinnarni aalanerulernerit tamarmik iluaqutaasarput

Timersornerulernissannut timersoqatigiinnut ilannguteqqissaarnissat pisariaqarnerpaajunn-gilaq, imaluunnit timigissartarfimmut fitnesscenterimut. Timimik atuiffiusinnaalluarpoq ul-luinnarni inuunerit nutaanik periutsinik eqqussinernilu.

#### Ulluinnarni periarfissanik ulikkaarputit

- Qimmeqanngikkaluaruilluunniit qimmeq ullormut pisuttuaattarukk
- Qitittarit radiomi nipilersuutit tusaatillugit
- Eqqiaagit
- Arsarneq
- Majuartarfiit toqqakkit
- Sikkilerit biilernak
- Bussinit niuffissannit niujaarnerullutit aqqutissaq kingulleq pisuguk
- Oqarasuaammik oqaluussininni issiaannarnak pisorujoorit
- Naatsiivilerigit
- Atoqateqarit

### Timigissarnerusaruit

Immaqa timigissarneq sungiusimavat? Imaluunniit type 2-diabetes-erlutit paasitinneqar-nerpit kingorna aallarnisarpit timigissarnermillu misilittagaqarlualersimallutit? Taava sungiu-sartarnerit eqqarsaatigilluarnissaa isumatusaarneruvoq.

Aap kaaviarneranut nukkassarluamerlu sungiusaatigineri akuleriisikkukkit pitsaviussaaq, up-pinnaveersaarnissamut eqaallisarnissamillu aamma ilasiguit. Taama iliornikkut timit tamaat atorluassavat timillu artorsippallaassanagu.

Pualavallaaruit timigissarneq seeqqunnik artorsitsivallaanngitsumik toqqaaguit isumatusaar-nerusaaq. Pisunneq, sikkilerneq imaluunniit nalunneq periarfissaappat.

Eqqissimasumik aallarnisarit timillu tusarnaarlugu. Katsorsaasut nalornissuteqarutit oqa-loqatigiuk.

# Peqqinnartunik nerigit - inuulluataarit

## Peqqinnartunik nerigit - inuulluataarit

Nerisassat imigassallu ulluinnarni inuunermi annertuumik isumaqartarput, pitsaasusutullu isigineqartarlutik.

Diabetes-eqartutit paasinarsippat, ullumikkut ulluinnarni ingerlatsinerit tamakkerlugu allangortittariaqarnerannik apeqqutissanik nassataqarsinnaavoq. Tunngaviusumik nerisassat suulluunniit nerisinnaavatit apequtaavorli annertussusat qanorli akulikitsigisumik nerineq.

Eqqaamasassat amerlaqaat, aqunniagassallu, ulluinnarnilu taamaattussaannartut ileqqorilernissaanut iliuusissanik pisariaqarfiusarpoq allannguinnissat. Ilaasa allannguutissamininnguit kisiisa pisariaqartittarpaat, nerisassat timigissarneq nakorsaatornerlu ataqatigiisinnissanut. Allalli peruserisimasanik allannguilluinaqqaarfigisariaqartarpaat.

## Orsoq pillugu ilisimasariaqakkat

Neqit orsuusut qallersukkallu orsuusuni orsoqartarpoq, orsorlu sumi tamaaniippoq, immuit kimittunerit, immussuaq, punneq, margarine, madolie, qaqqortarissat, chips-it chokolade-tit kaagillu. Nerisassat mamarisanni orsukinnersiuillutit nerisarit.

Pingaaruteqarpoq uumasut orsuinit orsoq (mættet fedtstof) uummatikkut taqqakkullu nappaateqalernissamut navialalersitsisoq atornera annikilliiffiginissaa. Pualavallaaruit aamma pingaaruteqarpoq plantefedt atornera annikilliiffiginissaa, orsoq peqqinnarnerusuuppat peqqinnarnerunngippat kalooriarpassuarni imaqarmat.

## Kulhydratit pillugit ilisimasariaqakkat

Kulhydratit iffiukkani, qajuusani, issingiassani, qaqqorteqqasuni, pasta-ni, naatsiaani, immunnit naatitat frugtinilu grøntsagenilu akuupput. Kulhydratit qanoq aammi sukkumut sunniuteqartarnerili assigiinngitsupput. Ilai sukkasuumik aammi sukkumik akoqalersitsisarput, allalli sakkortunngitsumik piffissallu sivisuup iluani akoqalersitsisarlutik.

Sapinngisamik kulhydrateqarluartunik nerisassanik nerigit, kigaatsumik aap sukkuani qaffatitsisartunik

## Peqqinnartunik nerigit - inuulluataarit

### Kulhydratit kigaatsumik aap sukkuani qaffattitsisartut nerisakkit:

- Iffiat
- Issingiassat
- Fuldkornspastat
- Fuldkornsrisit
- Ærtekujuit (bønnit, linsit, ærtat)
- Naatitat

### Equmaffigkit kulhydratit sukkasuumik annertuumillu aanni sukkoqar-titsilersartut:

- Iffiat qaqortut
- Cornflakesit
- Juicit paarnaniit sanaat
- Sukkut
- Sukkunik akullit imeruersaatit soorlu safti, sodavandi energidrikillu

Aanni sukkuumik akoqarnerpit annertusiarerneranut kulhydratit annertussusaat aamma pingaaruteqarpoq. Kulhydratinik nerineruleruit aanni sukkoq aamma annertusiartuinna-saaq. .

### Sukkoq

Annikitsumik sukkuumik atuineq ullormut 50 g angullugu aanni sukkuumut akornutaanera kil-leqassaaq ullormut siaarlugu nerisannut agguataarukku.

Annikitsumik sukkuumik soorlu asie imaluunniit rødbede-it kilitat marlussuit malunniute-qarnaviangillat.

### Nerisani fiberi

Nerisassat fiber-eqarluartut aanni sukkuumik aqunniarerneranut iluaqutaassaaq. Qaalerluartitsi-sarput, kolesterol-imillu aanni akoqassutsinut annikillitsisinnallaallutik. Iffiat kostfiber-eqar-luartut toqqartakkit, soorlu iffiat kostfiber-eqarluarnerusut hvedebrød-imiit. Fuldkornsbrød

# Peqqinnartunik nerigit - inuulluataarit

qaqortulianit toqqassallugit pitsaanerupput, kostfiber-eqarluarnerugamik, vitamineqarnerul-lutik mineraaleqarnerullutik qaalerluarnerullutillu.

### Neriffissat

Ullormut neriffiit annerit pingasut, neriffissallu akornatigut neritsiarnerit marluk pingasut amerlanerpaanut inunnt naammattarpoq. Kisiannili inummit inummut assigiinneq ajor-poq. Katorsaasut oqaloqatigisinnaavat ilinnut suna pitsaanerunersoq.

### Nerisassat nikerartikkitt

Nerisassat nikerartinnissaat isumatusaarneruvoq, tammatumani vitaminit mineralillu naam-mattumik pissarsiarissavatit. Assigiiaarpallaamik nerisaqartaruit imaluunniit nerilaaginnartar-lutit (nerisassat ikittuaraannakkaarlugit) innersuussutigissavarput vitamininik mineralinillu akulinnik vitaminiitortarnissat.

### Pisiassat

Isumatusaarnerusaaq pisiassat suussusaanik allattorsimaffik (varedeklaration) nerisassani imigassanilu allassimani atuaqqaartarukkit. Niuernermut ilitsersuut qupp. 9-mi takusin-naavatit pisiassat assigiinngitsut immikkoortukkaat sunik imaqarnerusut. Ilaatigut nerisassat qanoq orsumik akoqartiginerinik innersuussinerit atuarsinnaavatit. Aammalu qanoq anner-tugisumik nerisassat orsoqarsinnaaneri ilaatiguttaaq allassimallutik.

Nerisassat assigiinngisitaartut toqqartorsinnaalluarpatit, Nøglehulsmærket-atallit imaluunniit Fuldkornsmærket-itallit nerillugillu imerluarsinnaavatit, pineqartunik ilisarnaatillit nalingin-naasumik peqqinnarnerummata.

### Annertussuseq neriffiillu

Apeqqutaaginnangilaq suut nerinerlugit, kisiannili qanoq annertutigisunik nerisarnerlugit. Puuguttamut assersuutitut takutitassiap takutippaa qanoq nerisassatit puuguttami agguata-arneqarsinnaaneri, apeqqutaalluni oqiliartorusunnersutit imal. oqumaasutsit ataavartinniar-nerlugu.

## Peqqinnartunik nerigit - inuulluataarit



### Puugutamut agguataarineq

Puallarnaveersaarniaruit nerisassat kissartut puuguttami agguataarisinnaavutit. Puuguttap affaani naatsiaat qaqorteqqasut pasta imaluunniit iffiq ilisinnaavatit. Affaatalu aappaani naatitaanerusunut, aammali neqi, timmissap neqaa imaluunniit aalisagaq.

Sanigorsarniaruit sanigorsarnermi puuguttamut agguataarineq atorsinnaavat kissartunik neriler-ninni. Puuguttap affaani naatitat – uusut siatalluunniit imaluunniit ooqqanngitsut. Puuguttap affaani neqi, timmissap neqaa imaluunniit aalisagaq aammalu naatiiat, qaqorteqqasut imaluunniit iffiq.



### Qallersukkanik agguataarineq

Immannguaannaq punnilerit/margarinerit imaluunniit punnilinngiinnarit/margarinelinngiinnarit. Qallersukkamik orsukitsumik saatsunnguamik qallersuuserit imaluunniit immussuaq. Naatitanik pinnersaasersorluarsinnaavat, uutat imaluunniit uunneqanngitsut, imaluunniit seernartulikkat.

### Diabetes imigassarlu – mianersuullugit akuleriisinnissaat innersuunnarpoq

Diabetes-it nakkutigilluagaappat, Peqqinnissamut Aqutsisoqarfiup imigassanik annertussusinik innersuusutai sap ak ataatsimut atuutissapput (angutit sap ak imigassat ataasiakkaat amerlassutsit 14-it –arnanut annerpaamik sap ak imigassat ataasiakkaat arfineq marluk).

Imigassat aalakoornartullit qaqutikkut aammi sukkumik akukippallaalersitsisarput type 2-diabetes-ertuni. Aammili sukkukippallaalernermik aqusaagaqartitsisinnaavoq sulfonylurinstoffe-inik akulinnik nakorsaatitoruit imaluunniit insuliinimik kapisaruit. Katsorsaasut oqaloqatigiuk nalornissuteqaruit.

Imigissaq – aamma vin-it immiaaqqallu – kaloria-nik amerlaqisunik imaqarput – orsutut amerlatigingajallutik nukissartaqarlutit. Sanigornissamik pisariaqartitsiguit imigassamik anniktuinnarmik atuinissaq isumatusaarnerussaaq.

Qilaleruit imiinnarmik imeruersaaserit.



## Tungusunnissaatit

Tungusunnissaatinik sukcut ilaannakortumik imaluunniit tamakkiisumik taarsersinnaavatit, aanni sukcutumik akoqarnernik qaffatitsineq ajortunik. Tungusunnissaatit ilaili aammi sukcutumik akoqassutsinik qaffatitsisarpullu (tak. Tabel-i).

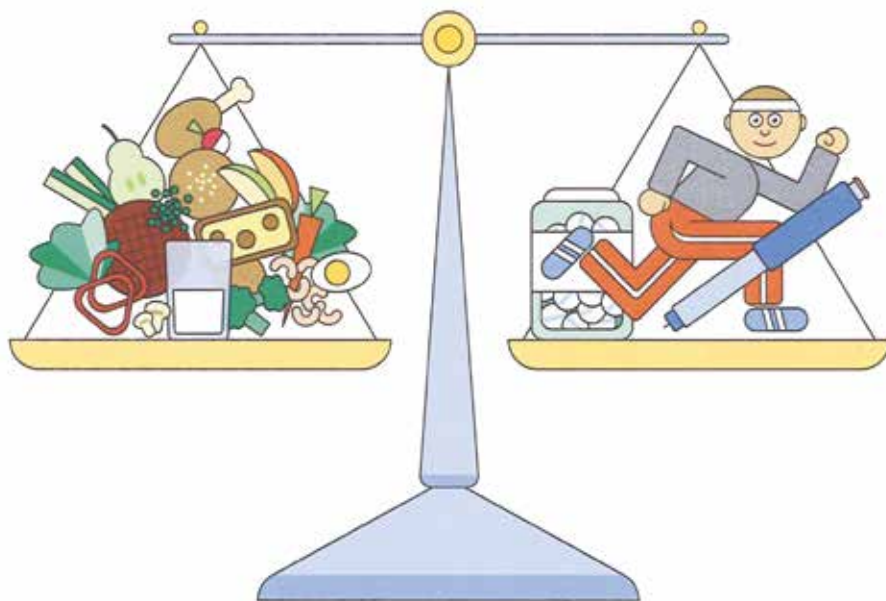
AAP SUKKUANIK QAFFATTITSISANNGITUT	E-NUMMER
Aspartam (nutrasweet)	E 951
Acesulfam k (sunett)	E 950
Cyklamat	E 952
Sakkarin	E 954
Thaumatococcus	E 957
Sucralose	E 955
Erythritol	E 968
Neohesperidin dc	E 959
Steviol glycosid	E 960
AAP SUKKUANIK QAFFATTITSISARTUT	E-NUMMER
Fruktose (frugtsukker)	-
sorbitol	E 420
Xylitol	E 967
isomalt	E 953
maltitol	E 965
mannitol	E 421
lactitol	E 966

Tungusunnissaatit assigiinngisitaartunik taaguusersugaallutik ateqartiterput, amerlasuutigullu akuini tungusunnissaatit ataatsiakkaajusarlutik.

### Maluginiakkit orsumik akoqassutsit

Sukkoqanngitsut chokolade-tit kaageeqqat assigiisaallu amerlasuutigut tungusunnissaatinut assingusunik akoqartitertarput. Orsumik akoqassutsit annertusinnaasarputtaaq – ilaatigut chokolade-t sukcutumik akusanit orsoqarnerusarlutik. Ilaatigooriarlutit chokolade-vimmik naliginnaasumik taartumik annikitsunnguamik immiut iluarusutsilaartassaatit.

## Oqimaassutsit nakkutigiuk



**NUKISSANIK OQIMAAQATIGIINNEQ**  
nerisatit imikkatit nukillu aalaninni atukkatit

### Sanigornissannik pisariaqartitsivit?

Inuit type 2-diabetes-ertut akornani inuit 85 %-ii pualavallaartarput. Nutaarsiassarli ajunngit-soq tassaavoq, annikitsuinnarmilluunniit saniffallakkaanni annertuumik sunniuteqarsinnaasarmat. Timivit oqimaassusaata 5-10 %-ianik sanigorsinnaaguit sukkumik timivit aqutsiniarnera aappillu naqtsinerata qaffasissusaa kiisalu aappit kolesterol-eqarnera pitsanngortissinnaavat.

120 kg-imik oqimaatsigiguit, timivit oqimaassusaata 5 %-iata taava 6 kg-voq. Amerlanerpaat 6 kg-it sanigornissartik saperneq ajorpaat, ateqqinnginnissaallu aamma saperneq ajorlugu. Tamatuma kingorna sulii 6 kg-inik sanigoqqinnissat ornigilertorsinnaalluarpat.

### Imatut sanigussaaitit

Sanigorniaruit naatsumik oqaatigissagaanni nukissaq timinnut tunniussannit nukissamik atuinerusariaqarputit. Nerrikinnerulernikkut aalanerulernikkullu tamanna angusinnaavat.

### Nukissaq isertitaq

Nerisassanik nerigaangavit imeraangavillu, timit nukissamik tunisarpat. Nukissarlu kilojoule-ngorlugu uuttorneqartarpoq (kJ) imaluunniit kalorie-at (kcal).

### Nukissaq atugaq

Timit atoraangakku – timersornikkut imaluunniit allatigut aalanikkut – nukissamik atuisarputit.

Sunaluunniit timimik atuiffiusoq sunnginnermit ajunnginneruvoq – annertusiartortillugu ajunngequtai annertusiartortarlutik. Pingaarnarpaavoq ulluinnarni aalassarinnissat eqqum-maariffiginissaa. Nukissanik atuineruninni aalatillutit uummaterpit tiller nera sukkatsikkiartortinneranni sanigorneq annertunerusoq angussavat.

Timikkut aalaneq diabetes-ertumut innersuunnaqaaq, allatigut aamma iluaqutissartaqarmat soorlu aanni sukkumik akoqassuseq appartissinnaasarlugu, aappillu naqitsineranik appartitsinnaalluni aammalu insulin-i timermiittoq sunniulluarnerulersarluni, aap sukkuanik annertunerusumik apparsaalersitsilluni.

“Ulluinnarni eqeersimaartumik inuuneq” immikkoortoq atuaruk.

# Illit timit diabetes-ilu

## Illit timit diabetes-ilu

Immikkoortuni tulliuuttuni diabetes-ernermi timimi suut allanngoriartortarneri pillugit atuarsinnaavat. Paasilertussavat timivit qanoq nerisatit imikkatillu arrotittarnerai, qanorlu inuuninni allannguutitit attatiinnarnissaasa pingaaruteqassusii, allannguutimmi diabetes-ernerpit aqussinnaanissaanut tunngaviulluinnarmata.

## Diabetes timip ingerlarnganut sunniutai

### Diabetes aammi sukkoq insulin-ilu

Diabetes paasissagaanni nappaatillu timinni qanoq sunniutarneri, aammi sukkoq insulin-ilu suuneri paasisariaqarput.

### Aammi sukkoq sunaava?

Nerigaangavit timippit nerisatit arrotittarpai ilaatigut sukkuq aammi tigoqqarneqartarlutik – aammi sukkuq. Sukkuq pineqartut aap aqqutaaniit celle-nut, tassa timip sananeqaataasa minnersaat immiini uumassuseqartunut ingerlateqqinneqartarput, tassani timip ippiutaasartaaniittut nukissamik tuniniarlugit ingerlaalersarlutik, taamaasilluni timit atorsinnaaniassamat. Soorlu biilit tankiinit benzina motorimut ingerlanneqartartoq biilit ingerlaarsinnaaniassammata.

Celle-nut, tassa timip sananeqaataasa minnersaat immiini uumassusillit toqqammavigaat - insulin.

### Insulin sunaava?

Insulin hormon-iuvoq inuunissamat pisariaqarlunnartoq, nerisassanik arrotitsinissami ilu-aqutaasoq, nerisatit timinni nukinngortinnissaanut atugassaq.

Aqajaqqup sanilequtaa, bugspytkirtlen, insulin-aliortuuvoq. Aanni sukkoq annertusigaanga insulin-iliulertarpoq – tassa neritillutit imertillutillu.

Insulin timinnut tamanut ingerlaartinneqartarpoq, timip sananeqaataanut aammalu celle-nut, ingerlateqqinnissaanut attaveqalernissaanilu insulin atortarpoq. Insulin matuersaataavoq pingaarnerpaaq aap aqqutaanit timip sananeqaataanut aqqusaarfissat ajornarunnaar-

sinneqarnissaani. Insulin matuersaataavoq matunik ammaasarluni sukkullu aap aqquataaniit timip sananeqaataanut ingerlaqqinnissaanut. Matu ammanngippat, aanni sukkoq annertuvallaalissaaq.

Tassalu inuit type 2-diabetes-eqartuni ajornartorsiutip qiterpiaa. Timip insulin pissusissamisut atorluarsinnaajunnaarsimalertarpaa timip pisariaqartitaanut sanilliullugu. Taamaammallu sukkuq aap aqquataaniiginnalersarput, aammi sukkoqarpallaalersitsinermik kinguneqarluni, nukissannguutsinneqanngitsoorlutik. Tassa matuersaataat naammagunnaaqqapput, imalu- unniit pissusissamisut inngillat, taamaammat aanni sukkoq annertuvallaalertarluni.

Nukiit nukkissarluakkat insulin-imut misikkarissorujussuusarput – imaappoq insulin-i ingerlalluarluni sunniuteqarluartarpoq sungiusarluarsimaleraangavit ataavartumik timersortarlutillu. Nukiit sungiusarneqanngitsut timersortinneqarnerlu ajortut insulin naammaginngitsumik misikkariffigisarpaa.

Aappit sukkumik akoqassusaata appartinnissaani timippit aalatittarnerisigut iluatsinnissaani nassuiaatissaasoq tassa. Taassumalu saniatigut naapertuuttumik isumatusaartumillu nerisaqarnikkut sanigorsinnaaguillu, ullormullu eqeersimaartumik timik aalatittarukkut orsoq timinniittoq appartinneratiguttaaq aappit sukkumik akoqassusaata annetussussaa annikilliseriaqqissinnaavat.

### Kisitsisit tunngaviusut ilisimakkat

Type 2-diabetes- mik nappaatillit amerlasuut aap naqitsineranik qaffattooqqanermik ajornartorsiuteqarrajupput, nappaatinillu allanik nassataasartunik aamma nappaateqarnermik ajornartorsiuteqartarlutik. Taamaammallu nakkutigineqarnissamik neqeroorfigineqassaait, taamaasillutit illit katsorsaasullu nakorsarneqarnerit ataavartumik malinnaaffigalugulu oqimaaqatigissartassamat.

#### Nakkutigissavatit:

- 1) Aap sukkua agguaqatigiisillugu ("oqajamaaq") inissisimaffia
- 2) Aappit naqitsinera

### Nappaatip nassatarisaanik nappaateqalernernut misissortittarnerit

Tamatuma saniatigut quunni protein-eqalersimanginnissat misissortittassavat, aammalu isitit isikkatit tartutit oqimaassutsit.

Aanni sukkumik annertusisooqqanerit, aap naqitsineranik qaffattoornerit aammalu kolesterol-i type 2-diabetes-eqartuni navialerfigisinnaasai annerpaasa ilagaat. Timimi taqqanik qerattartoornerit kinguneqartitsisinnaammata. Aap aqqutaanit orsoq taqqani qerattarlutik milikariartortitsinnaammata, taamaasilluni aap kaaviiarsinnaanissaa ajornerulersissallugu.

Nappaatip nassatarisaanik allanik nappaateqalersarneq pillugu immikkoortumi annertusisamik paasissutissat atuarsinnaavatit, paaserusukkukku imaluunniit diabetes-eqarnermi allanik nappaateqalersinnaanerit pinaveersimatikkusukkukkit (qasusarnerit, nukissaaleqinerit, ase-ruuttoornerit, quiniarnermi ippinniutit takussutissat) aammalu nappaatit allat nassataasartut, uummammik, taqqanik, isikkanik, tartunik aammalu isinik eqquisartut pillugit).

## Aammi sukkoq

Aammi sukkumik akoqarpallaalerneq navialaffiuvoq alla, tamatumani aammi sukkut piffissami sivikinnerusumi sivilunerusumiluunniit timimi issimani timimut ajortumik sunniuteqartarmata. Isini tartunilu aammalu timimi aap aqqutaani annerni kiisalu aap ingerlaarfii minnerni.

Kapitalimi uani atuarsinnaasattut timivit sukkut timip cellea-nut, pilersitsinissamini sukkut atorfissaqartippai, nutaanik timip sananeqaataasa minnersaanik nutaanik pilersitsinissamini, imaluunniit hormon-iliornissami, enzymer-it allarpasuillu. Sukkulli nerisassanit imigassanillu timip sananeqaataasa minnersaanut sukkut ingerlariaqqinniarneri diabetes-eqartillutit ajornakusoorsinnaavoq. Sukkut annerusumik minnerusumilluunniit aammiiginnalersarput.

Aammi sukkoqartorujussuulersimappat qukkut sukkut anialersarput. Inuit amerlanerit type 2-diabetes-eqartut aakkut sukkoqarpallaalerneq misigisarpaat, aammi sukkuqanngippallaalerneq qaqtigoornerullutik.

Aap sukkua apparpallaartoq takuneqarsinnaasarpog, soorlu nakorsaatitoraanni aap sukkua-nut apparsaatinik, insuliinimiluunniit kapisaraanni saniatigullu imigassanik aalakoornartunik imersimagaanni.

Katsorsarneqarnerni anguniagaavoq sapinngisamik aanni sukkup annertussusaa nalinginnaasumiitinninissaa. Aanni sukkoq ulloq unnuallu ingerlanerani sapinngisamik 10 mmol/L qaangissanngilaa.

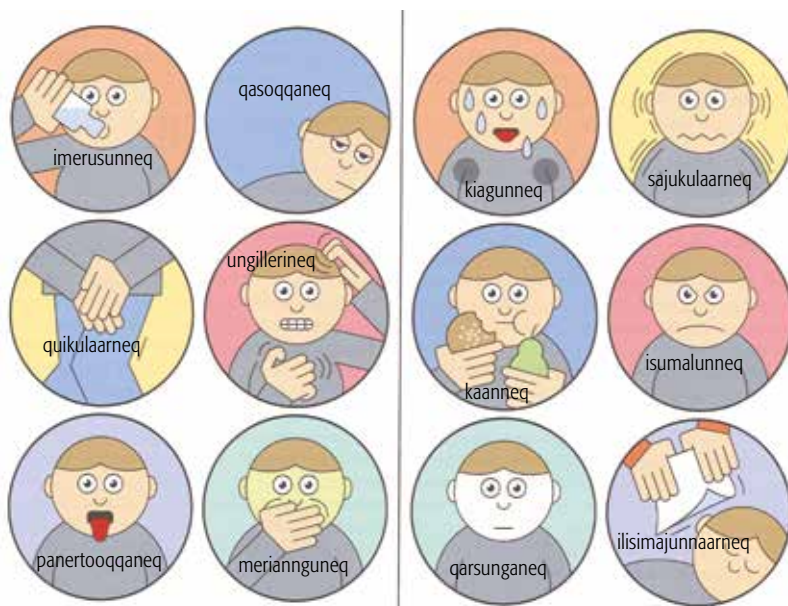
Piffissami siviluumi agguaqatigiisillugu aap sukkuata inissisimani "oqajamaaq" (HbA1c) pitsaanerpaaffissaminiitinnissaani, akoqassutsit 48-58 mmol/mol (6,5-7,5 %) akornaniis-saaq.

Aanni sukkoq annikitsinniarnerani siullertut timit aalassaritsinnissaa aammalu naapertuut-tumik nerinissat pingaaruteqarnerpaavoq.

Aanni akoqassutsit nalinginnaasut anguniarneri ajornakusoorsinnaaneri misigarsinnaava-tit, inuunerni periutsit ileqqutillu allannngortikkaluarlugilluunniit, aammalu aanni sukkumut

# Aammi sukkoq

nakorsaatitoraluarlutit. Taama pisoqartillugu isumutsaarnerusaaq katsorsaasullu ilinnut angujuminarsakkanik siunnerfiliornissat.





## Aap naqitsinera

Timinni aak uummativit kaaviiartippaa. Aappillu timinni atortut tamaasa ilt-imik inuussutissanillu pajussortarpaa. Aap naqitsinera pisariaqartinneqarpoq aak kaaviiassappat, aalli naqitsinera qaffasippallaartoq taqqanut akornusiisinnaavoq.

Inunnut type 2-diabetes-ertunut aap naqitsinerata appasitsinnissaa immikkut pingaaruteqarpoq, imaappoq 130/80 mmHg ataallugu inissisimassaaq. Aap naqitsinera piffissami aalajangersimasumi qaffappat isini tartunilu aammalu aap taqaani annerni minnernilu taqqanik qerattartoonnissaaq navialalerfiusinnaavoq. Timip eqeersimaartumik aalatittuernerisigut, sanigornikkut, imigassamik killilikkamik pisarnikkut, taratsunik lakrids-inillu killilimmik nerisarnikkut aap naqitsinera appassissoq angusinnaavat. Amerlasuutigut aap naqitsineranik apparsaatinik nakorsaatitornissaaq saniatigut pisariaqartarpoq.

Ataatsimut isigalugu aap naqitsinerata inissivinnissaa ajornakusoorsinnaasarpoq, iisartakkat ataatsikkut pingasut tallimalluunniit atoraluarlugit.

Isumatsialaavoq katsorsaasullu ilinnut aappit naqitsinerata qutsissusaata inissisimaffissaanik piviusorsiortumik nassaarniarnissarsi.

Illit nammineq angerlarsimaffinni aappit naqitsinerata uuttortartarnissaa pitsaanerpaavoq. Angerlarsimaffinni aap naqitsineranik uuttortaanermik taaneqartarluni.

### Aap naqitsinera

Aappit naqitsinera katsorsaasup misissoraangamiuk marluusarput isiginiagai, tassalu nalinginnaasumik allanneqartarput 130\*/80\*\*

\* Aap naqitsinerata qaffasinnerpaaffia systolisk-imik taaneqartarpoq. Aap naqitsinera taqqani annerni naqitsineq takussutissartarivaa, tamatumani uummaterput eqinnerata nalaani

\*\* Aap naqitsinerata minnerpaaffia diastolisk-imik taaneqartarpoq, aap naqitsinera taqqani annerni uummaterput kassunnerit marluk akornani eqqissitsiernerani aammillu immersornerata nalaani

Eqqaamallugu ukiumut minnerpaamik ataasiarlutit angerlarsimaffinni aappi naqitsinera uutortarnissa. Isumallatsialaasinnaavoq eqqaamassutitut inuuppit nalaanni uutuisarneq.

## Kolesterol

Type 2-diabetes-ertut tamarmik statiner-inik (nakorsaatit kolesterol-imik apparsaatit) neqerorfigineqartarput, taqqani qerartartuunnginnissamut nakorsaatit.

Kolesterol-inik aammi akoqassutsit qaffattoorfiugaangamik piffissami sivisunerusumik taqqat iigartaanut ajoqutaalersarpoq. Kolesterol taqqat iigartaanut pulakartarpoq, taqqanillu qerartartoortisisinnaasarluni (forkalkninger).

Kolesterol-it lipider-inik taagutillit akornaniipput (orsut). Nalinginnaasumik eqqartorneqartartut tassaapput lipider-it kolesterol-iusut aammalu triglycerider-iusut.

Timi nammineq kolesterol-iliortarpoq. Aammali nerisannit kolesterol-inik akulinnik nerisaqartarputit. Kolesterol-eqanngitsumik nerisaqarnissaq pisariaqanngilaq, kisiannili nerissat annikinnerusumik orsumik peqqinnanngitsumik orsulik, imaappoq orsoq mættet fedt-iusoq annikinnerpaamik atorpeqassaaq (mættet fedt/ nunami uumasunit orsoq immuit qaffasissumik orsulinnik akulinniittarput, soorlu punneq aammalu neqimi kiisalu siatsissut margarine-mi).

Timip pissusiinik sananeqaatinilu kingornuttakkat apeqqutaallutik kolesterol-inik akoqassutsit kisitsisit aalajangerneqartarput, nerisat inooriaaseq aammali ukioqassutsit suaassuserlu apeqqutaasarluni.

# Diabetes-eqarnermi nappaatit nassatarisat

## Diabetes-eqarnermi nappaatit nassatarisat – aammalu qanoq katsorsarneqassanersut

Siuliini immikkoortuni type 2-diabetes-eqarnermi timimi allannguutit sunik eqqugaasernerit pillugit atuagaqarputit.

Inuit type 1 aammalu type2-diabetes-ertut diabetes-ip nassatarisartagaanik nappaateqalersinnaapput. Timikkut tarnikkullu. Ukiut qassit diabetes-eqarsimanerit apeqqutaalluni navialerfitit qaffakkiartortarput, aammalu diabetes-it qanoq nakkutigilluarsimatiginerit katsorsarneqarsimatigineralu apeqqutaallutik nappaatinik nassataasartunik peqalernissaq navialaffiuisinnaasarpoq, tamatumani assersuutigalugu aap naqitsinera aammalu aammi sukkoqassutit naammaginatsumik appasitsinneqarsimanersut apeqqutaallutik.

Kapitalimi uani diabetes-eqarnerup nassatarisaanik nappaateqalersinnaanerit pillugit atuarsinnaavutit, aammalu qanoq katsorsarneqassanersutit kiisalu illit nammineq qanoq iliornikkut diabetes-imik nappaateqarnermi nappaatinik nassatarineqartartunik qanoq pinaveersimatitsinnaanerit pillugu kapitalimi uani atuarsinnaavatit.

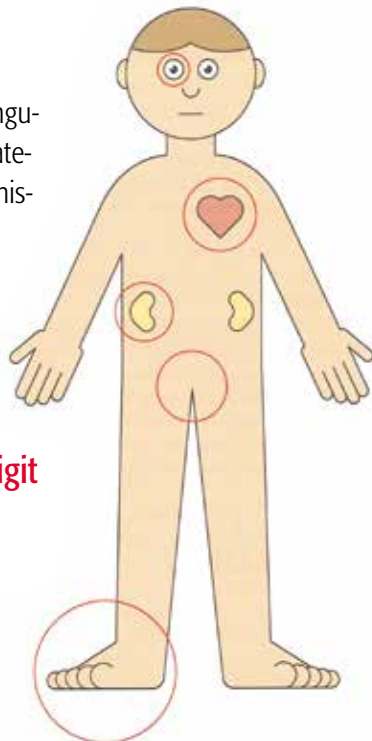
### Nappaatit nassatarineqarsinnaasut

Diabetes nakkutigilluugaanngitsoq nappaatinik nassatarisanik kinguneqartitsisinaanera ilimanarnerusarpoq, diabetes-imillu nappaateqarnerup nakkutigisaalluartup nassatarisanik nappaateqalinnginnisamik ilimanarsitsisarluuni.

Kingornuttakkat aammalu inooriaaserisimasat qanoq ittueneri apeqqutaqataasarputtaaq, minnerunngitsumik pujortartartuuneq.

### Nappaatinik nassatarisartakkanik pinaveersimatitsigit imaluunniit annertusinissaanik kinguartitsigit

Qujanartumik illit nammineq annertuumik iliuuseqarsinnaavutit. Naapertusaartumik inuunermik ingerlatsinissamik toqqaanikkut aammalu aappit suksumik akoqassusianik aappillu naqitsinerata qaffasissusaanik nikerarpallaanngitsumik inissimatitsinikkut



nappaatit nassatarisartakkat pinaveersimatissinnaalluarpatit. Nappaatinik nassatanilli peqalinnginnissat qularnaarneqarsinnaanngilaq. Ineriartornissalli pineqartunik upalungaarsimatitsisinnaalluarputit imaluunniit unitsitsisinnaalluarputit.

## Uummat aallu kaaviaarnera

Nassatarisanik nappaateqalernerni uummatikkut aammalu aap kaaviaarneratigut nappaateqalersarnerit taqqanik qerattartoornerinik peqquteqarpoq, tamatumani taqqat milikalersinnaaneri.

Taqqanik qerattartoornerit sukkortut akornani takussaanerisarput ulorianarnerusarlutillu inuit diabetes-eqanngitsut akornani takussaananut sanilliullugu. Tamatuma saniatigut diabetes-ernermi taqqat iigartai allangortarputtaaq. Uummatip taqqallu iigartaata suliniarnerinut sunniuteqarluni.

Uummammi taqqanik qerattartoornerit taqqat immikkut pingaarutillit (kranspulsårer) eqqor-neqarsinnaapput, uummatip nukinganut iltilersuineq appariafeqarsinnaalluni. Takussutis saakkajuttarput sakissakkut anniarnert assoroortillutit (angina pectoris). Takussutissat allat tassaasinnaapput anernikilliornerit qasoqqanerlu.

Uummatip nukii sangiillisinnaapput uummatillu kassuttarnera assigiingiaartumik tillerneaqalersillugu. Uummatip nukiisa sanngiillinerata aammik ingerlaartitsinerup ajorseriarneranik kinguneqarsinnaasoq, tamatumani anernikilliornerit aammalu timimi imertaninnernik kinguneqarsinnaasoq.

Taqqanik qerattartoornerni taqqanik milikartoornerinik navialalersinnaneq pilersinnaavoq, uummat imaluunniit qarasaq eqqor-neqarsinnaalluni, toqumik imaluunniit innarluuteqalernermik kinguneqarsinnaalluni. Taqqanik qerattartoornerni aap isikkanut nissunullu iluamik ingerlaartinneqannginnerinik kinguneqarsinnaavoq. Pisunnermi nissuni anniartarneq takussutissani nalinginnaasuunersaraat.

Pujortartartuuguvit eqqumaffigissavat pujortarunnaarnerit pingaarnerparpaajusoq uummatikkut taqqanillu nappaateqalernissamut pinaveersimatitsinernut iliuuserisinnaasat.

### Isikkat sianiutillu

#### Isikkat sianiutillu

Aanni sukkoqarpallaalernerup sianiutikkut aseruutornissat kingunerisinnaavaa. Tamatumani kingunerisaanik naqitsinernik kissamik/nillermillu misikkarluttunngornermik kinguneqartit-sisinnaavoq. Tamannalu isikkanni ikeqalersitsisinnaavoq. Aanni sukkoqarpallaarneq aam-malu ikinik mamisitsiuminaasitsinernik kinguneqartitsisinnaavoq, ikeqalersimaguit. Ikinik mamisitsiaaneri ajornartorsiutiginera aap kaaviiarnerlunneranik ajornerulersinneqarsinna-avoq.

#### Isikkakut ikeqalersimanerit erngertumik qisuariarfikkitt

Inuit amerlanersaat inuunerminni isikkamikkut kimillannernik, qaattoornernik aammalu ikeqarnermik aqqusaagaqarfegartarput. Diabetes-eqaruilli piaarnerpaamik qisuariarnissat pingaaruteqarluinnarpoq.

Isikkami suaniluunniit pilersinnaavoq, amerlanerpaatigulli isikkap ataani alumi pilersarluni, isikkat inuaani, isikkap inuaasa akornani imaluunniit kimmikkut. Isigalugit kimillannerit an-nertorpasittariaqanngillat. Kimillanniminiusinnaapput, qaattoornerit imaluunniit ikit aappil-leqqasusinnaapput, sungaartuusinnaapput imaluunniit qernertuusinnaapput.

#### Eqqaamallugu

- Ullut tamaasa isikkatit misissortassallugit – aammalu isikkavit ataani alunni
- Ernngertumik katsorsaasut attavigissagaku naqitsinernik ikinik assingusunilluunniit peqa-lersimaguit
- Isikkatit sivikitsumik asattassagakkit aammalu sivirusumik isikkat kinisimaartinnissai pina-veersaartassagaku
- Isikkatit allarterluartassagakkit (amma isikkavit inuaasa akorni) asareersimatillugit
- Skuut tattorliortitsinngitsut atussagakkit
- Ullut tamaana alersitit taarsertassagakkit
- Katsorsaasunni isikkatit ataavartumik nakkutigineqarnissaat isumagissagaku

#### Ikeqalerneq ima pilersarpoq

Diabetes-ertut akornani isikkakut ikeqalersarnerit amerlanertigut skuut naqitseqqanerani pilersarput, isikkamut naammattusagaannginneri naammattumik peqqutaalluni. Isikkatigut

atukkersuutit naleqqussarneqassapput, isikkatit pullappata imaluunniit pullannersaqarfeqarpata.

Sianiutitigut aseruuttoornerit (neuropati) peqqutaallutittaaq aamma isikkat iloqiffeqarsinnaapput. Sianiutitigut aseruuttoornerit isikkani misikkarliortitsilersarput, naqitsinerit kissaq nillerluunniit misikkarliulersinnaallugu. Imaluunniit timip ipiutaasartai (væv) naggussallu qerattarsimasinnaapput ipinerup nappaataanik allanngoriartornerit peqqutaallutik (bindevævsforandringer).

Diabetes-ip nappaataanik nappaatit nassatarisartagaat marluusuni ipinerup nappaataanik allanngoriartorneri (bindevævsforandring) aammalu sianititigut aseruuttoornerit (nervebetændelse) pineqartut toqqaannartumik ikeqalernerimut peqqutaanngillat. Sianiutitigulli aseruuttoornerit isikkami misikkarlutitsilersinnaasarpoq, isikkamut naqitseqqanernik misikkarlunnerulersitsilluni, ikerilikkat pilinnginnerini isigalunnerit pilinnginnerini iliuseqarfiginissaat malugiuminaatsilersinnaasarlugu.

Aap kaaviaarnerlunnerata kingunerisaanik taqqanik qerattartoornerik kinguneqarsinnaavoq, diabetes-eqarnerpit nassatarisaanik nappaatigilersinnaasavit ilaat, isikkanilu nissunilu aammattaaq ikeqalersitsinnaasoq. Taamaasilluni isikkani naammattumik aak ingerlaartinneqannginnerani, isikkami timip ippinniutaa toqujartulersinnaavoq, ikeqalernerlu aallartisinnaalluni. Ikit pineqartut amerlanertigut qernertuusarput.

Diabetes-eqarnermi aseruuttuukulalersinnaanerit nappaatit nassatarisartagaasa ilaat eqqumaffigissavattaaq. Amerlanertigut aseruuttoornerit sakkortuumik atugaasarput timippillu imminut illersornera appariartissinnaallugu.

Taamaamat isikkakut ikeqalissaguit katsorsaasunnut ikiorneqarnissamik saaffiginninnissat pingaaruteqaqaaq. Kingusinnerpaamik ikeqalersimanernik ilisimannilersimanerpit ulloq ataatsip qaangiusimanerani katsorsaasut saaffigereersimassavat.

### Ullut tamaasa isikkatit misissorluartassavatit

Ullut tamaasa isikkatit misissortassavatit. Ammit isikkanni ilivitsuusaaq kimillanneqarani qaava manissaaq qulaani alunnilu. Tarrarsuut atortaruk isikkat tamakkerlugu takujuminaatsikkukku. Isigjarsukkuut allamut ikiortillutit missortittassavatit isikkatit.

## Isikkat sianiutillu



DVD Filmilíaq: diabetes aamma isikkat  
Peqqinnissaqarfimmi pineqarsinnaavoq  
- katsorsaasut aperiuk



## Atoqatigiinnikkut ajornartorsiornerit

Arnat angutillu atoqatigiinnikkut diabetes-eqarnermik peqquutigalugu ajornartorsiuunik aqqu-saagaqarsinnaasarput.

Aningorsinnaanngisamik nappaateqaruit soorlu diabetes, ilaatigut nukissaatitsisinnaasassaa-tit. Nappaat eqqarsaatigalugu nukissaatitsisinnaavoq, aannilu sukumik akoqarpallaarnerit qasutitsisinnaavoq.

Atoqateqarniarnikkut ajornartorsiorsinnaaneq, tamatumani kajumissuseqannginneq, piffis-saalatitsineq aammalu uippakajaarneq (stress), ilaatigullu eqqarsartaatsikkut ajornartorsiu-teqarnerit imaluunniit aappariinni ajornartorsiornerit pilersinnaapput. Amerlanertigut tamat-sinnit nukissaqarluarfiusariaqarpoq atoqateqarusunnissamut kajumissuseqarusussagaanni.

Ajornartorsiuutit aamma timikkut ajornartorsiu-teqarnermeersinnaaput diabetes-eqarnerpit nassatarisaanik. Tamatuma saniatigut pujortartarneq, pualavallaarneq, timersunnigippallaar-neq aammalu uippakajaarneq (stress) minnerunngitsumik angutit tissarsinnaajunnaarner-mik ajornartorsiu-teqalernerinut sunniuteqartorujussuupput.

Angutinut arnanullu tunngatillugu pisariaqartarpoq oqaloqatigiinnerit timikkullu misissor-tinnerit ingerlanneqarnissaat, tamatumani ajornartorsiuutit timikkut akornuteqarnermik ima-luunniit eqqarsartaatsikkut akornuteqarnermeersut inissinniarnierini – piffissap ilaa ima-luunniit qaqugumut akornutigineqassanersut inissinniarnierini misissuinerit pisariaqarput.

## Arnani atoqateqarniarnikkut ajornartorsiornerit

Arnani kajumissutsip appasinneri takussutissaasinnaasarput, utsukut isugutannginneq, atoqateqarnermi anniartarneq, inersinnaanerillu appasinneri. Katsorsarneqarnikkut annikil-lisinneqarsinnaapput.

Inuit diabetes-eqartut aseruuttoornissamut navialanerusarput. Arnarpassuit diabetes-eqartut akulikitsumik utsukut svampe-mi eqqorneqartarput. Atoqateqarnermi ungillerinermik an-niarnermillu kinguneqartitsisinnaasarpoq aammalu atoqateqarusunnermik appartitsisinnaa-sarluni.

Arnat diabetes-ertut utsukut isugutannginneq ajornartorsiuutigisinnaasarpaat, atoqateqa-

# Atoqatigiinnikkut ajornartorsiornerit

rusunnermik misigigaluarlutilluunniit. Aap aqqutaani sianiutinilu akornuserneqarsimanerit peqqutaasorineqarput.

Arnat aqqassaarnikut utsukkutt isugutannginnermik aqqusaagaqartut arnat hormon-iinik katsorsarneqarsinnaasarput. Iisartagaq manguttakkamik imaluunniit issartakkanik hormon-tablet-inik katsorsarneqarsinnaaput. Tamatuma saniatigut atoqatigiinnermi tarngut isugutser-saat atorsinnaavoq.

Nalinginnaasumik aap sukkuata naleqqussarluarneratigut atoqateqarniarnikkut ajornartor-siutunik pitsaasumik sunniuteqartarpoq. Svampemik eqqugaanissamut pinaveersimatitsisar-poq aammalu taqqat sianiutillu akornuserneqarnissaanut pinaveersimatitsisarpoq.

## Angutit akornani atoqateqarnikkut ajornartorsiuteqarneq

Tissarsinnaannginnermik ajornartorsiuteqarneq, impotens-imik taaguuteqartoq, angutit suk-kortut akornani takussaasuvoq - sukkortullu akornani nappaatit nassataasartut takussaaner-paasut akorniilluni.

Ukioqqortusiartuinnarnermi ajornartorsiutip atugaanera takussaaleriartuinnartarpoq. Qa-noq sivistigisumik diabetes-eqarsimanerlu aammalu tissarsinnaannginnermik nappaate-qarneq ataqatigiipputtaa. Nalinginnaasumik angutit diabetes-ertut akornani angutit dia-betes-eqanngitsunut sanilliullugit ukiunik qulinik siusinnerusukkut tissarsinnaannginnermik aqqusaagaqartarput. Ajornartorsiut timikkut imaluunniit eqqarsartaatsikkut peqquteqartumik pinngorfeqarsinnaavoq.

Angutit tissarsinnaannginnermik ajornartorsiortut akornani affaasa missai ikiorserneqarsin-naasarput. Ullutsinni nakorsaatinik nakorsamit pissarsiarineqarsinnaasut tissarsinnaalernis-samut iluaqutaasunik peqarpoq. Katsorsaasut oqaloqatigiuk ajornartorsiuteqaruit.

## Tupa imigassarlu

Tupatorarneq imigassartorpallaarneq ikiaroonartunillu atuinerit tamarmik pitsaanngitsunik atoqateqarniarnikkut kinguneqartitsisarput. Tupatornerit nikotin-ip taqqanik eqikkartitsiner-mik sunniuteqartarnera toqqaannartumik ajornartorsiut annertussinnaavaa, kinguaassiuti-nut aap ingerlaarneranik annikillisitsisnaammat. Tupatorarnerup taqqanik qerattartoornis-

# Diabetes-eqarnermi nappaatit nassatarisat

## Atoqatigiinnikkut ajornartorsiornerit

samik navialalernerit marloriaatinngortittarpai. Tissarsinnaaniassagaanni taqqat sianiuteqarfiillu aqqutaat pissusissamisut ingerlasariaqassapput.

### Diabetes-imik nakkutilliiinginneq

Piffissami sivirusi diabetes-imik nakkutilliiinginneq kajumissutsimik tissarsinnaassutsimillu appariartitsisarpoq – kingulleq taaneqartoq sianiutinik aammalu taqqanik usuup nalaaniittunik pitsaanngitsumik sunniuteqarnera peqqutaasorineqartarluni. Taqqanik qerattartoornerit tissarsinnaanermik ajornartorsiuteqarnermi usummut naammattumik aammik ingerlaartoqannginnera aallaaveqarpoq.

### Nakorsaatit

Nakorsaatit assigiingisitaartut tissarsinnaannginnermik tunngaviusinnaapput. Katsorsaasut ajornartorsiut pillugu oqaloqatigiuk.

### Eqqarsartaatsikkut pissutsit

Eqqarsartaatsikkut pissutsit tissarsinnaanermi aammattaq pingaaruteqarluinnarput. Tissarsinnaanermik ajornartorsiulaartoqassaaq piffissap sivirusjaartup ingerlareersimerata kingorna, sap. ak. arlallit imaluunniit qaammatit arlariit, tissarsinnaannginnermik taaguusii-neq atorineqassappat. Inuunermi ilaani angutit tissarsinnaannginnermik misigisaqartarneri, atoqatigiinnikkullu tunniussisinaanerisa annikillieriarfeqarnerisa nalaani – amerlanertigut eqqarsartaatsikkut pissutsiniittarput.

Taamaammat pingaaruteqarpoq atoqatigiinniarnermi ataatsimi marlussoriarluniluunniit iluatsiffeqannginneri nikalluutiginnissaat pingaaruteqarpoq. Nikalluutigigaanni takutitsinisamik piginnaasanik ernumagisaqarnermik imaluunniit eqqarsartaatsikkut ajornartorsiulernermik kinguneqaratarsinnaavoq.

# Nikallunganeq

## Nikallunganeq

Diabetes-eqaruit nikallunganermik eqqugaanissat diabetes-eqanngitsunit navialaffiginerus-savat. Sunarpiaq tunngaviunersoq suli tamakkiisumik paasineqarnikuunngilaq. Aaqqinneqar-sinnaanngitsunilli nappaateqartut allanit nikallunganermik eqqugaariataarsinnaanerunerat piviusuuvoq.

## Takussutissat ersiutit

Nikallunganeq assigiinngitsutigut ersertarpoq. Qasuneq ersiutit annersarisinnaavaat. Ulluinnarni inuunermut nukissaaleqisutut misigisinnaavutit, nalinginnaasumik nuannarisar-takkannik (soorlu nipilersuutinik tusarnaarnek tv isiginnaarnissaa nuersaaneq assigisaallu) ingerlatserusunnginneq. Sinittarnitit allanngorfeqartut misigisinnaavat – sininnerunissamik pisariaqartitsineq imaluunniit paarlattuanik sininnerit oqitsuarangorluni unnuami iteqat-taarnermik kinguneqartumik.

### Takussutissat:

- Nikallungaqqajaaneq (neriuutissaaleqineq, kajumissuseqannginneq, nikallu-ngasunik eqqarsarnek imaluunniit imassaqaanngivinneq)
- Nalinginnaasumik nuannarisartakkannik nuannaaruteqarsinnaannginneq (isu-massaaleqisitsineq)
- Qasuneq
- Ulluinnarmut nukissaaleqineq
- Sinittarnerit allanngorneri (ilaat siniinnalersarput allalli sinissaaleqilersarlutik)
- Imminut pisuutinneq pisuusutullu misigisimaneq

## Katsorsaasut oqaloqatigiuk

Nikallunganermik nappaateqarsimaguit paasinissaa pingaaruteqarpoq aammalu katsorsar-neqarnissaa pingaaruteqarpoq, diabetes-ernerit pitsaasumik katsorsarneqassappat. Pingaa-riteqarpoq katsorsaasut oqaloqatiginissaa, misigisimaguit piffissami sivitsortumi qasunermik imaluunniit nukissaaleqinermik misigiguit, imaluunniit nalinginnaasumik iliuuserisartakkatit iliuuserinissaanut nukissaaruteqqasutut misigiguit.

## Tartut

Diabetisk-imik tartukkut nappaateqarneq diabetes-imik nappaateqarnerup nassatarisaanut ilaavoq, tartunik sanngiillitisisartoq. Diabetisk-imik tartukkut nappaateqalernissaq diabetes-eqarsimaneerit sivitsoriartornerani navialaneq annertusiartortarpoq. Diabetes nakkutiginerlutaq aakkut sukkumik qaffattooqaffiusoq aammalu aap naqitsineranik qaffattooqaffiusoq aamma annertuumik malunniuteqataasarput. Tartulunermik nappaateqarneq aallarnisaqqaarnermi sakkukitsuinnarmik takussutissaqartarpoq. Quup annertuseqqaneratigut takussutissaqarsinnaavoq, timikkut imertaqalerneq, qasoqqanerlu.

### Diabetisk-imik tartulunermik nappaateqarneq

Tartut filter-iupput taqqanik katitikkanik mikisulukkaarunik imaqtartut (blodkarnøgler). Aammik saliisarput, igitassat, taratsut imerlu quunngorlugu anisittarlugu.

Aammi sukkut qaffasippallaartut aallu naqitsinera qaffasippallaartoq ilaatigooriarluni diabetisk-imik tartukkut nappaatinnguussinnaasarpoq. Taqqanik katitikkanik mikisulukkaarut sequtserneqalersarput ikinnguttuusillutik tartullu pitsaasumik atorunnaariartuinnarnerinik kinguneqartarluni. Diabetisk-imik tartukkut nappaateqalernissamat pujortartarneq aamma navialalersitsisarpoq.

Sooq inuit ilai diabetes-ertut diabetisk-imik tartumikkut nappaateqalersarnersut ilailu nappaatigilerneq ajoraat ilisimaneqanngilaq. Ilisimaneqarporli kingornuttagaasinnaanera apeqqutaaqataasoq.

### Ukiumoortumik tartunik misissorneqarneq

Pingaaruteqartorujussuuvoq tartuvit ingerlarngi ukiut tamaasa misissorneqarnissaat, quumik tunniussinikkut tamanna pissaaq. Pingaaruteqarpoq aappit naqitsinera akulikitsumik ataavartumik uuttortartittarnissaa.

Aap naqitsinera annikitsuinnaagaluarpalluunniit katsorsarneqarnerata diabetisk-imik tartulunnerit pinngitsoortissinnaavai imaluunniit pileriartunngitsoortissinnaavai.

### Pinaveersimatitsineq

Aap sukkuanik naleqqussaajuarneq aammalu sunniuteqarluartumik katsorsarneqarneq

### Tartut

diabetisk-imik tartulunermik ajorseriaateqannginnissaq imaluunniit pilertoqannginnissaa pinaveersimatinneqarsinnaavoq.

Aappit naqinnera qaffattooqqappat, nakorsaatit tartunik illersuutitaqartunik nappaatinik malitsiusinnaasunik pinaveersitsisissutinik atuisinnaavutit.

Pujortartarnerup diabetisk-imik tartukkut nappaateqalernissamik navialalersitsisarnera anertuvoq. Pinaveersimatitsiniaraannilu pingaaruteqarpoq pujortarunnaarnissaq.

Nerisani tarajulersorpallaarneq aap naqitsineranik qaffatsitsisinnaavoq, taratsumillu atuinerup killilersimaarnissaa innersuusutiginarpoq.

### Isit

Diabetes-ertut akornani inuit amerlasuut isip qinnguata ameraasaatigut akornuteqalernernik nappaateqarnertik pissutigalugu aqusaagaqartarput.

Katsorsaasut attaviginissaa pingaaruteqarpoq isigisatigut allanngorfeqassaguit. Allanngornerit piffissaagallartillugu paasineqarunimmi iliuuseqarfigineqarsinnaammata.

### Isiginiarluassavat

Pinaveersimatitsinissamik eqqartuineq tunngatillugu isinni nappaatinik nassatarisinnaasat pineqartillugit aappit naqitsinera aammalu aanni sukkumik akoqassutsit appasitsinnissaa pingaaruteqarpoq. Aap sukkua annertuvallaarpat, isigisatit piffissap ilaa allanngoriarfeqarsinnaapput.

Taamaammat isitit misissortittarnissai ataavartumik ingerlanneqarnissaat isumatusaarnerussaaq. Illit nammineq ullormut assersuutigalugu allagartaq saneqquttakkat isigineratigut maluginiaasinnaavutit imaluunniit igalaannit avammut isigisatit maluginiarnerisigut allannguteqarfiusimanersut.

Misilillugu isit talerpilleq aammalu saamerleq tulleriissillugit matusakkit, maluginiarlugulu isigisartakkatit allannguteqarsimanersut.

#### **Katsorsaasut piaarnerpaamik oqaloqatiginissaa pingaaruteqarpoq tulliuuttut arlaat misigigukku:**

- Isinni toornersanik takusaqartuusiguit
- Isigisatit ersarlulerpata imaluunniit ersernelunnerulerpata
- Misigisimaguit saagut tunuaniillutit imaluunniit tarraamiillutit (pineqartut arlaat isip qinnguata ameraasaatigut annertuumik aanaartoqarsimaneranik imaluunniit isip qinnguata amerasaata katassimaneranik takussutissaasinnaapput)

### Diabetisk-imik isikkut nappaateqarneq

Diabetisk-imik isikkut nappaateqarnerit pilersarput isini taqqat milikartiterneqalernerisigut, isip qinnguata ameraasaanut aammik pilersorneqarnerata appariaateqarfiusinnaanerani

### Isit

kinguneqarsinnaasoq aammalu isip qinnguata ameraasaani aanaartoqarneratigut. Isigiar-sunnerulernermik kinguneqarsinnaavoq imalunniit ajornerpaasumik pisoqartillugu tappi-ngernermik kinguneqarsinnaavoq.

#### Aanni sukkumik akoqarpallaarneq isitillu

Aanni sukkumik akoqarpallaaruit aappillu naqitsinera qaffasippallaarpat, isinni allanngor-toqarneranik kinguneqarsinnaavoq. Isip qinnguata ameraasaani imertaninnermik kingune-qarsinnaavoq, taqqat aqputaai qajannarsisinnaapput qaarlutillu. Aanni sukkup akoqassusa-ata appartinneratigut aappillu naqitsinerata appartinneratigut isigisinnaassutsit appariarnis-saa pinaveersimatissinnaavat.

Isaruaqaruit aanni sukkumik akoqassutsip qaffannerata kingunerisaanik isarussat akunnia-luinnaat ingerlanerisa kingorna imaluunniit ullualuinnaat ingerlanerini naammakunnaar-sinnaapput. Isigisatigut akornuteqatsiarniit tammaqqissapput aanni sukkumik akoqassutsit nalinginnaasunngoqqippat. Taamaammat pitsaanerussaaq aanni sukkumik akua minner-paamik qaammaat ataaseq inissisimanagera taamaaginnareernerta kingorna akoqassutsillu nalinginnaasunngoqqinnisaanut isaruartaarnissat utaqqissukkukku.

- Ukiut marlukkaarlugit isitit misissortikkiartortassavatit. Akulikinnerusumik mi-sissortikkiartortassavatit nappaatinik nassataritaasunik nappaateqarnermik er-siuteqaruit.
- Isinik misissortinnermi isigisat allanngornissaanut navialalernerit illit sulit malu-ginianggikkittit paasineqarsinnaapput.

#### Toorneeqqat aanniaqqallu

Inuit tamarmik isimikkut toorniaqqanik ingerlaavartartunik peqarput. Isip igalaartaasaani pu-jujalattuusinerit tassunga peqqutaapput imaluunniit igalaaminiisar- taani pujujalattuusiner-nik akoqalnera.

Toornerit assersuunneqartarput ippernatut, niviukkatut imaluunniit takussutissiatut isigisani erseriaaartartut. Toorniaqqat taaneqartut immi ulorianangillat, aassimaniaqqanilli pi-lersimasinnaapput.



Pingaaruteqarpoq katsorsaasut attaviginissaa taaneqartunik allannguutunik malugisaqaruit.

Diabetes isikkut aseruuttoornissamut navilalernissamut annertusiallatsitsisarportaaq kiisalu isip saamigut ameraasaa qaamasortaatigut aseruuttoornissamut navialersitsisinnaavortaaq. Isit aappillerpat, isinnilu anniaateqaleruit katsorsaasut erngertumik attavigissavat.

### Qaneq kigutillu

#### Qaneq kigutillu

Type 2-diabetes-eqaruit aannilu sukkoq nakkutigineqarnerluppat, kigutinni putoqalernissaq (caries) qaninnerulersinnaavoq, aammalu ikikkut aseruuttoornissamut qaninnerulersinna-avortaaq (paradentose).

Kigutigissartarnissaq pingaarnerpaavoq qanerinniarnermi. Fluor-imik akulimmik kigutitut qaqorsaaserluni ullormut marloriarluni kigutigissarnissaq innersuunnarpoq ullormullu kukkaajaat ujalussiaasaq atortarnissaa innersuunnarluni imaluunniit mellemrumsbørste.

Kigutigissarnermi kigutivit akornani saliinissami naammattuaannangilaq.

Kingutileriffiit kukkaajaat ujalussiaasaq atortarnissaa pillugu oqaloqatigiuk. Ukiumut minnerpaamik ataasiarlutit kigutinik misissortittarit, kigutinillu saligaatsuunissat eqqumaffigiuk.

- Kingutileriffimmi aalajangersimasumik misissortittarnissat pingaaruteqartorujussuupput
- Kigutit salitsinnissaat kigutip qallutaqalinnginnissaa aammalu ikkini bakterialinnginnissat pingaaruteqarpoq
- Ikkitigut aseruutilersimaneerit takussutissaqartarput kigutigissarnermi annerisaqarnikkut ikkinillu aanaarnerit aamma nerinermit
- Ikikkut aseruuttoornerit (paradentose) aatsaat sivirusumik atoreernerisigut takussutissaqalersarpoq kigutit atajunnaareersut takussutissaasaarluni
- Aanaarnerit takussutissaasarput ikkikkut aseruuttoornerit aallarnisalersimasut, kigutilerisumullu tandklinikkimullu ornigunnissaq pisariaqarpoq

# Katsorsarneqarneq suleqatigiinnerlu

## Katsorsarneqarneq suleqatigiinnerlu

Type 2-diabetes-imik nappaammik suussaaniq paasinnineq ingerlanneqareerpat, allat type 2-diabetes-erlutik ilisimanagu nappaateqartunit ajunnginnerusumik toqqammavissinneqassaait. Katsorsarneqarnissamik periusissanik ilisimaarilluarnikkut peqqissutsinnik paarinnilluarsinnaanerit toqqammavissaqarluarnerulissaaq. Katsorsarneqassaait, katsorsaasutillu suleqatigalugit peqqissutsit eqeersimaartumik iliuuseqarfigisinnaavat, nappaatillu nassatari-neqartartut pinngitsoortissinnaanerussallugit.

## Diabetes pillugu suleqatiginnilluarnissat

Diabetes-eqarninni inuk sunniuteqarluarsinnaanerpaq tassaavoq illit nammineq. Inuunerpit sinnerani ingiaqatissannik nappaateqalersimanerit piaarnerpaamik akuersaarlugu inissinnik-kut nappaateqalernerpit akisussaaffiginera aammattaaq tigusissaanut oqinnerulersitsissaait.

Naatumik oqaatigalugu inuunermik ingerlatsinissamik isumatusaartumik ataavartumillu ingerlatsinissannut toqqammaviliissaait, nakorsaasorneqarnerillu katsorsarneqarnerillu pitsaasunik neqeroofigineqarnerit tigulluarsinnaanerullugu, piffissamilu sivisuumik aanni sukkumik akoqassutsit aammalu aappit naqitsinerata qaffasissusaanik ataavartumik piffis-samilu sivisuumik ingerlannissaanut, minnerunngitsumik ukiumoortumik nappaatit nassata-risaasartunik misissortinnerit ingerlassinnaalerluassallugit.

Pingaaruteqarpoq ammasuunissat unneqarinnisallu. Imminut unneqqariffiginissat aammalu katsorsaasunnut. Inuunninni allannguinnissani eqquutsissinnaasorisannik pivusorsiortunik taasigit naliliillutillu oqaatigikkat, aammalu siunnersuutigineqartuni peqataaffigisinnaanngif-feqaruit aamma oqassaait.

Timikkut eqeersimaartumik aalatitsarnissaaq aammalu isumatusaartumik nerisaqarnerit (immaqalu sanigorsarnissat, pualavallaarsimaguit) qanorluunniit sivisutigisumik diabetes-eqarsimagaluaruit inuuninni katsorsaatisaatit pingaarnerpaat inuuninnilu ikorfartorfissatit. Illillu kisivit suliassat ingerlassinnaavatit.

Suliassanni katsorsaasut ikiuillutillu tapersersuisinnaapput ilitseruillutik ilinniartitsillutillu. Ilisimasassanik tunisinnaavaatsit pisariaqartitannik – aamma nakorsaatinut tunngasuni al-larpassuarnilu.

Piffissap ingerlanerani ammasumik suut piviusunngortissinnaanerlugit oqaluttuarigukku pitsaanerpaajussaaq.

Aamma ajunngilluinnarpoq katsorsaasunnut piunasaqaateqarlutit takutitsiguit. Diabetes-eqarninnik akisussaaffimmik nammineq tigusininnut takussutissaassaaq tamanna, aammalu akisussaaffimmik tigusinnaassannik naatsorsuutiginnissinnaasutut takussutissaalluni. Suleqatigiinnissassinni toqqammavissaqqissut.

## Katsorsaasunni misissortittarnerit

Type 2-diabetes-eqartillutit ataavartumik katsorsaasunnut misissortikkiartertassaait. Nakkutilliinerit katsorsaasuvit illit diabetes-ernerpianni ilinnoqqissaaq katsorsaatit pitsaanerpaat nassaarinissaanut nakkutilliinermik ingerlatsinerit iluaqutsissavaat. Diabetes-ernerit eqqortumik nakorsaasersorneqarneratigut diabetes-ivit ajorseriannginnissaa aammalu nappaatit nassatarineqartartunik pilersoqannnginnissaa imalunniit kinguarsaasinnaanermik kinguneqarsinnaavoq.

**Skemami takussutissiami ataani takusinnaavat minnerpaamik suut nakkutigineqarlutik misissorneqartariaqartassanersut. Pisariaqarfiani akulikinnerusumik ingerlanneqartassapput.**

Misissugassat	Akuttussuseq
Piffissami siviisuumi aammi sukkoq (HbA1c)	Ukiumut arlaleriarlugu
Aap naqitsinera	Ukiumut arlaleriarlugu
Oqimaassuseq	Ukiumoortumik
Kigutit	Ukiumoortumik
Isikkat	Ukiumoortumik
Tartut (quup misissornera)	Ukiumoortumik
Isit	Ukiut marlukkaarlugit

## Misissortinnissamut piareersarit

Katsorsaasunni nakorsiarneqarnerit pitsaanerpaamik angusaqarfigikkat, pingaaruteqarporlu misissortinnerit piareersarluartassagisi. Allattuivinnut imaluunniit uuttortakkat allattorsimaffianut takussutissatit allattukkat imaluunniit misilittakkatit allattukkat.

Nalornissuteqaruit arlaanik imaluunniit immikkuullarissumik paasisaqaruit nassuiaatissaqar-tinngisannik, katsorsaasut taava aperiuk tulliani misissortiffissanni, imaluunniit oqaloqatigin-ninnissamik piffissamik piartumik inniminniigit.

## Nalunaarsuiffitit journal-itit

Katsorsaasut uuttortarneqartut pillugit aassiortinnitillu qanoq takussutissaqarnerisut oqalut-tuaralugillu nassuiaassutigisassavai. Assersuutigalugu aanni sukkumik akoqassutsit aammalu aappit naqitsinera allallu ilinnut misissortinnerit pingaaruteqartut.

Katsorsaasuvit diabete-eqarnerit nalinersortassavaa inuuninni peqqissutsillu nalilersorneri-sigut inuuninnilu inissisimanagerit aallaavigalugu. Taamaammat oqartoqarsinnaanngilaq inuit type2-diabetes-ertut aalajangersimasumik ataatsimik periuseqarluni misissorneqartartut.

Oqaloqatiginnikkiartornermi ilaqqattamik imaluunniit ilisarissimasamik peqateqarluni ornigun-nissaq isumatusaarnersinnaalluarpog, paasissutissat tamaviisa eqqaamanissai ajornaku-soorsinnaasarmat. Allattuijutiginissaq taamaammat isumatusaarnervortaag.

## Piffissami sivisuumi aammi sukkumik akoqarnejq HbA1c

Piffissami sivisuumi aanni sukkogarnerit nakkutiginnissaa pingaaruteqarpoq. Piffissami sivisu-umi aani sukkog (aamma ulluinnarni taaguutilik: oqajamaaq) HbA1c-mik taaguuteqarpoq, glukose-millu akoqassutsit annertussusaat agguaqatigiisillugu annertussuseqarnerinik takus-sutissaalluni, tassani qaammatini pingasuni kingullerni aappit qanoq glukose-mik akoqar-simanagerit uuttortartarlugu. Naatsorsuieriaasiuvoq immikkut ittunik uuttuutunik diabetes-ertunik katsorsaasartuusunit uuttuutaasartut misissuutaasullu imaluunniit laboratorium-imi suliarineqartartut.

Illit piffissami sivisuumi aanni sukkogassutsit (HbA1c) 48-58 mmol/mol (6,5-7,5 %) qaa-ngersimannnginnissaa innersuussutaavoq.

hba1c mmol/mol uuttuutit	HbA1c % Siusinnerusukkat uuttukkat
31	5,0
42	6,0
48	6,5
53	7,0
58	7,5
64	8,0
75	9,0

### Nakorsaatit katsorsartinninni naammattoorsinnaasatit

Type 2-diabetes-imik nappaateqartut arlariikkuutaanik nakorsaatinik katsorsarneqartarnerat nalinginnaasuvoq. Diabetes-ertunullu iisartakkat arlallit tunniunneqartarneri immikkuullarissuunngilaq.

Taamaammat pingaaruteqarpoq katsorsaasuvit innersuussutai malissallugit, aammalu tunniussai atortut tamaasa tigusarnissai.

Pingaaruteqarportaaq ilisimassallugu aanni sukkuq akoqassusianik aammalu aappit naqit-sinerisa takussutissartai nalinginnaasuugaluartut diabetes-imik nappaat suli timinniimmat aammalu inuuninni ileqqutit periutsitillu isumatusaartut naapertorunnaarukkit takussutissaqalissammat, imaluunniit iisartakkat nakorsaatillu tunniunneqartut atorunnaaralarukkit takussutissaqalissammat.

**Nakorsaatit saniatigut sunniuteqarsinnaapput. Nakorsaatitit peqqutigalugit saniatigut sunniutinik misigisaqaruit katsorsaasut oqaloqatigissavat.**

# Diabetes-imut katsorsaannermut anguniakkat

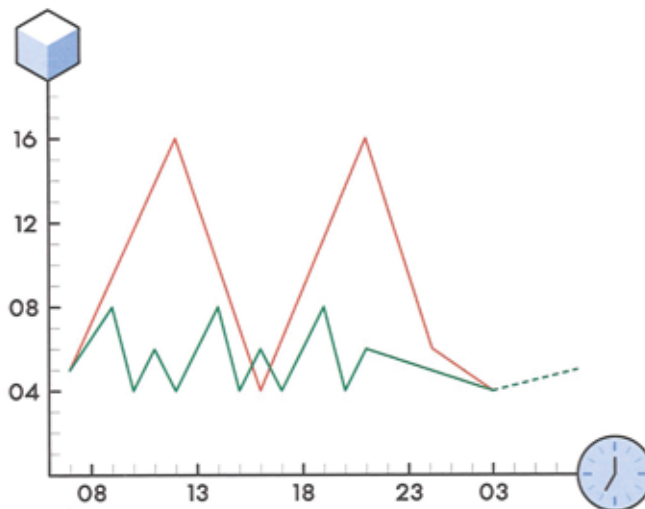
## Diabetes-imut katsorsaannermut anguniakkat

Katsorsartinninni siunertaavoq piffissami sivisuumik aanni sukkoq aappillu naqitsinera sapinngisamik nalinginnasumiitinnissaa. Nappaatit nassatarineqartartoqalernissallu sapinngisamik navialalerfiit annikinnerpaaffianiitinnissaat.

Diabetes-imik nappaateqartunut katsorsaannermi anguniakkat pitsaanerpaaffissat anguneqarnissaat tamatigit iluattittumik anguneqarsinnaaneq ajorput. Katsorsartinnermi angunia-gassat assigiinngisitaartut piffissap ilaani suliaralugit angutsertarnissaanik anguniagaqarneq imaqaarneruvoq. Isumatusaarnerussaaq katsorsaasullu illit nammineq piffissarititap aalaja-ngersimasup iluani angusarisinnaasorisatit nassaareqatigiiffiginissai.

**Type 2-diabetes-erninni aanni sukkuq uuttortarnissaani annerusumik pisari-aqarfiusarpoq tulliuttut pitillugit:**

- Aaanni sukkuumik akoqaarnerit iisartakkanik naleqqussaruminaappat
- Insulin-imik nakorsaateqaruit



Aap sukkuua nikerartuaannarpoq. Nerisat suuneri qanorlu annertutigineri apeqquataallutit aap sukkuua nikerartarpoq. Titarneq qorsuk annikinnerusumik nikerartarpoq aappaluttumiit. Aapaluttumik titarnerup takutippaa ullormut marlo-riarluni nererujussuatarsimavoq.

### Aammi sukkumik misissuinerit – ulluinnarni aammi sukkup annertussusaanik ersarissumik takussutissiineq

Aanni sukkumik akoqassuseq uuttortarsinnaavat timippit nerisassat timigissarnerillu qanoq qisuariarfiginerai ilisimasaqarfiginerusussagukkit. Katsorsaasuvit qinnuigippatit aanni sukkoqassutsit uuttortassagit, sakkutsialaasinnaavoq ullup ingerlanerani aanni sukkoqassutsit 'pissusaanik' ilisimasaqarnerulernissannut.

Angerlasimaffinni uuttortaasarnissannik kaammattorneqarlutit innersuunneqaruit pignaru-teqarpoq ilitserorneqarnitoqqissaq uuttortaasarnissat. Aammi sukkumik uuttortaammik aanni sukkoqassuseq uuttortaqqissaassavat. Atortup taaneqartup aanni sukkoqassutsit kisitsinngorlugit skærmitaani nuisittarpai, taamaasillutit pilersaarusiornissat iliuusissatillu ilisimaniassagukkit.

Aanni sukkoqassutsit uuttukkavit kisitsisitali allattornissaa isumatusaarnerusaaq, aammalu misissuinerit allat allattornissai isumatusaarnerussalluni, aamma nammineq misissukkatit ilanngullugit, ullormut allattuivinnut allattortakkit, oqaloqatiginni- kkiartorfinnullu tamatigut nassartakkit.

### Insulin atorlugu type 2-diabetes-imut katsorsaaneq

Insulin atorlugu type2-diabetes-imik katsorsaaneq ajornaatsuuvoq sunniuteqartorlu periuseq. Iisartakkat atorlugit, nerisaqarnerillu timippillu aalatittarneritigut aanni sukkut aqukuminaatsikkukku insulin atorlugu katsorsaariaaseq eqqarsaasersuutigineqarsinnaavoq. Amerlasuunit insulin atorlugu katsorsaariaaseq aarlerisarpaat, naak aanni sukkoqassutsinnik pitsanngortitsisaraluartoq, taamaasillunilu peqqissutsinnik timivillu iluarusunnerunissaanik kiisalu nappaatip nassatarisaanik allanik nappaateqalernissanik navialanerit appartissinnaasari.

Pisinnaatitaaffinnik allanngortoqassammat insulin atorlugu katsorsartilissaguit eqqumaf-figisariaqarpat- tamatumani kørkortit aammalu livsforsikringi.

### Insulin atorlugu katsorsartinneq aannilu sukkoqassuseq

Insulin atorlugu katsorsarneqalissaguit, pingaaruteqarpoq illit nammineq allanillu ikiorneqarlutit aappit sukkumik akoqassusia uuttortartarnissaa, takussutissat aallaavigalugit qisuariar-sinnaaniassagavit. Aanni sukkumik akoqanngippallaarnerni ilisimajunnaarnernik ajornerpaa-



mik kinguneqartitsisinnaavoq, insulinchock-imik taaneqartartoq.

Aammi sukkumik akoqarpallaalerneq (22 mmol/mol sinnerlugu) inisseqqanerani tamatigut katsorsaasut attavigisassavat. Aammi sukkoqarpallaarneq kigunerisinnaavaa peqqiilliorneq (qilanneq, qerusunneq, qasuneq aamma isigisanik allangorneq) piffissallu ingerlanerani nappaatinik malitseqarsinnaalluni.



## Insulin atorlugu katsorsarneqarneq ilinut naleqqussarneqassaaq illillu pisariaqartitannut

Type 2 diabetes-ertut amerlanerit ullormut ataaseriaannarlutit imal. marloriaanarlutik insulinimik kapisariaqartarput. Sukkortut inuusunnerit imal. nalinginnaasumik oqimaassusillit amerlasuutigit døgnimut arlaleriarlutik kapisariaqartarput aatta sukkaa naleqqussarniarlugu.

## Insulin-imik pisariaqartitsinerit nikerarsinnaavoq

Katsorsaasut oqaloqatigiuk insulin-imik pisarnerit illit nammineq qaffanneqassanersoq imaluunniit appartinneqassanersoq ingerlatissanerlugu eqqartuiffigalugu. Assigiinngisitaalaarsinnaavoq apeqqutaalluni kapinerit qassit atorlugit imminut tuninerit apeqqutaalluni aamalu annertussutsit insulin-illu qanoq ittuunera apeqqutaassalluni.

## Timersorneq

Ullut ilaanni pisarnerniit timersornerugu imaassinnaavoq insulin-imik pinitit annikilliallatsissasut, aamalu tassunga ingiaqatigitillugu nerinerulaartariaqartutit. Illuatungaatigullu pisarnerniit nerinerulaaruit insulin annertunerusoq tigussavat.

## Nerisassat

Insulin-imik pisaruit imaluunniit iisartakkanik, neriffissat qatangiinnarnissaat innersuusutiginnanngilaq. Taama ilioruit aanni sukkoqassutsit appassaaq, insulin-ip iisartakkallu aanni sukkoqassutsit appartittussaammagu atorukkit, nerinngikkuillu aqajaqut imaqaangitsoq.

### Aseruuttoornerit kissarneqaataasut

Kissarneqarlutit napparsimaguit insulin-imik pisariaqartitsinerit qaffassaaq. Taamaammat pingaaruteqarpoq aanni sukkuumik akoqassutsit uuttortarnissaa insulin-imillu peqqinnissat – katsorsaasut / ambulatorie oqarasuaatikkut isumasioqatigalugu oqaloqatigereernerisigut.

### Uippakajaarneq

Piffissap ilaa uippakajaarnermik /stressemik imaluunniit eqqarsartaatsikkut artorsaatinik misigitinneqaruit insulin-imik pisariaqartitsinerit qaffassinnaavoq. Pingaaruteqarpoq katsorsaasut/ ambulatorie oqarasuaatikkut isumasioqatigalugu oqaloqatigereernerisigut insulin-imik atorfis-aqartitsinerit eqqortoq pisunut naleqqussarlugit pisarnissat. Insulin-imik annertussusissamik pisarnerit allangortinnerani aappit sukkoqassusaa uuttortarnissaa innersuussutiginarpoq, tamatumat ilionnikkut allanguininni annertussusaa eqqortoq atorsimanerlugu qulakkeerniarlugu.

### Insulin-itornissat puujussagalarukku

Ukiorpassuarni insulin-itortartuusut piffissap ilaa allaat insulin-itornissartik puujorsinnaasarpaat. Ullorsiuteraqarnerit iluaqutaasarput imaluunniit allattuiveeqqat kaasarfimmiut, insulin-imik tigusereernerit tamaasa allattuivigisartagassannik.

Aanni sukkoqassutsit qaffassaaq insulin tiginissaa puujorsimagukku. Qilalernikkut ersiutit malugilertussajunnarsivatit, quikulanerit, qasunerit isigisallu allangorneri.

Ilumut insulin-itornissat puujorsimanagera qulakkeersimagukku erngetumik insulin-itortariaqassaatit. Misissoqqaartariaqassavalli aanni sukkoqassutsit appasippallaannginnerisoq, insulin puujorsimasat tigutinnagu. Akunnialuit qaangiunnerani aappit sukkoqassusaa misissoruk.

### Insulin qanoq ittuussusai assigiinngitsut

Katsorsaasuvit insulin aalajangersimasooq innersuussutigissavaa ilinnut naapertuunnerusumik iluaqutaasusaaq. Illit inuuninni inissisimanagerit aallaavigerpiarlugu aqqiissutissamik nassaaru-maarpuusi, illilliu aanni sukkoqassutsinnut nalimmassagaq. Insulin qanoq ittuussusai assigiinngitsupput ilai sukkasuumik sunniuteqartartut ilailu arriitsumik sunniuteqartarlutik.

Insuliini suunera, qanorlu sunniutipallattarnersoq	sunniuteqarner-paaffia	Sunniunnerata sivirususaa
Sukkasooq: Human imal. analog	1-3 timer	3-5 timer
Kigaatsaq: Human imal.analog	4-12 timer	24 timer
akusaq (sukkasooq kigaatsorlu): Human imal. analog	2-3 timer	7-8 timer

## Diabetes-eqarlutit peqqissuullutit sivisuumik inuuneqarit

Diabetesforeningen, Dansk Selskab for Almen Medicin aamma LivsstilsGruppen-ip neriuti-gaa ilitsersuut una atorlugu type 2-diabetes suunanik ilisimasaqarluarlarsimassasutit aam-malu qanoq nappaat inooqatiginissaanik ilisimasaqarluarlarsimassasutit.

Amerliartuinnartut type 2-diabetes-eqartunngortarput. Nappaallu piaartumik paasigaanni aatsaat taamak katsorsarneqarnissaani pitaasunik kinguneqarfiusinnaalertigaaq.

Taamaammat inuit diabetes-eqartut sivisunerusumik inuuneqartalerput aammalu nappaate-qaraluartik siusinnerusumut sanilliullugu inuulluataarsinnaanerupput.

Neriuppugut ilitsersuut inuuneqarluarnissannut sivisuumillu inuuneqarnissannut atorsin-naassagit.

## LINKS

Nerisaqarnermut innersuussutit qulit uani takukkit [www.amisut.gl](http://www.amisut.gl) imal. uani qinnutigikkit [www.peqqik.gl](http://www.peqqik.gl)

Den danske Diabetesforeningen-ip nittartagaa: [www.diabetes.dk](http://www.diabetes.dk)

Peqqinnissaqarfimmi pisinnaavatit:

- DVD: Sukkorneq insuliinilu
- DVD: Sukkorneq isikkallu
- Allornernut kisitsissut (Skridttæller)
- Inuunermi pissutsinut najoqqutassaq

