

DIABETES

An illustration of a person from the back, wearing a grey shirt. On their upper back, an orange glucose monitor is attached with a white sensor. A ring of eight blue hands is shown embracing the person's back, with the hands overlapping to form a circular shape around the monitor. The background is a soft-focus autumn park scene with trees and a path.

Lästipslista från
Sjukhusbiblioteken

Björn Frantzén lagar mat för sugna diabetiker och annat folk (2017)

Av Björn Frantzén.

Björns dotter fick typ 1-diabetes när hon var tre år och kosten i hemmet anpassades efter dotterns sjukdom. De snabba kolhydraterna påverkade blodsockret negativt och byttes därför ut till långsammare. Maten ska vara en njutning, därför är recepten anpassade för att passa alla i familjen. Här finner du en samling smakrika recept för både vardag och helg.

Bli blodsockersmart: förebygg och påverka diabetes (2017)

Av Kristina Andersson.

Kristina är näringsfysiolog och författare, och vill lära ut kopplingen mellan diabetes och kost. Hon menar att man med rätt kost och livsstil kan hålla blodsockret i schack. I andra delen av boken lär hon ut 8 strategier för att bli blodsockersmart och del tre innehåller ett 6 veckors kostprogram.

Bra mat vid typ 1-diabetes (2021)

Av Hannah Hellegren, Kristina Rydell & Carina Trägårdh Tornhill.

Detta häfte är skrivet av tre dietister. Tanken är att man ska få ett bra blodsocker nu men att man också ska äta på ett sätt som hjälper hälsan på lång sikt. Rätt mängd insulin, bra mat och regelbunden aktivitet är grunden för att du ska må bra. Här finns råd, tips, inspiration och en introduktion till kolhydraträkning.

Bra mat vid typ 2-diabetes (2019)

Av Hannah Hellegren och Carina Trägårdh Tornhill.

Detta häfte är skrivet av två dietister som hoppas på att inspirera dig till nya mat- och motionsvanor. Här finns lättillgänglig information om bra mat vid diabetes och flera förslag på lättlagade recept.

Diabetesboken: om typ 1-diabetes i dåtid, nutid och framtid (2020)

Av Emelie Anttonen-Bøe.

Emilie fick diabetes vid 9-års ålder och här berättar hon om sjukdomen utifrån sitt eget perspektiv, men andra får också dela med sig av sina berättelser. Hennes familjehistoria gör att hon blickar bakåt i tiden men hon berättar också om sitt liv med diabetes och blickar framåt, på hur forskningen och framtiden ser ut för typ 1-diabetes.

Diabetespsykologi: för ökad livskvalitet (2020)

Av Jon Haug.

Den här boken kan vara en hjälp på vägen för att utveckla sin egen strategi för att klara alla utmaningar som livet med diabetes innebär. Författaren beskriver de utmaningar man ställs inför som diabetiker och ger tips och råd för hur man kan hantera dem.

Diabetikerns kokbok för viktminskning: kosten som förebygger och bromsar typ 2-diabetes och kan göra dig medicin- och symtomfri (2020)

Av Katie & Giancarlo Caldesi.

När Giancarlo diagnostiserades med typ 2 diabetes fortsatte han att ha problem med förhöjda blodsockernivåer och övervikt trots att de lagade mat från grunden. Efter tre år diagnostiserades han med glutenintolerans vilket fick honom att börja äta lågkolhydratkost. Nu har han normalt långtidssocker och har gått ner i vikt. Giancarlo och hans fru berättar om deras personliga erfarenheter av typ 2-diabetes och viktminskning. De delar med sig av lågkolhydratrecept och tips så att du kan välja rätt mat utan att ge avkall på den goda smaken.

Hjälpredan för typ 1-diabetes: en hjälp för föräldrar, anhöriga och vänner till barn och unga med typ 1-diabetes. Fylld med matglädje, råd och tips. Allt för en enklare vardag (2017)

Av Karolina Janson & Lotta Skoglund.

Boken vänder sig till föräldrar, anhöriga och vänner till barn med typ 1-diabetes. Den är skriven i ett föräldraperspektiv och tanken är att man ska lära sig vad typ 1-diabetes är och hur sjukdomen behandlas. Man får mängder av tips och råd för en fungerande vardag. Boken är framtagen i samarbete med Karolinska universitetssjukhuset.

Högt och lågt: en bok med god mat & om typ 1-diabetes (2024)

Av Domino Stålvant.

Det här är boken Domino önskade att hon fått i sina händer när hon själv diagnostiserades med diabetes typ 1 vid 23 år ålder. Hon inleder boken med att berätta om sin sjukdom och om hur hon lever. Därefter presenteras ett fyrtiotal recept på inspirerande vis, det är förslag till frukost, snacks, huvudrätter och efterrätter.

I skuggan av verkligheten: att leva med diabetes (2024)

Av Tintin Forssberg.

E-BOK. Det här är en personlig skildring om Tintin som är sex år 2005 när han insjuknar i diabetes typ 1. Boken handlar om hur det är att växa upp med diabetes, klara skolan och ta sig ut i arbetslivet. Anhöriga delar med sig av sina erfarenheter och Tintin ger en inblick i hur det är att leva med en livslång sjukdom. Detta är en E-bok, som nås via appen Biblio. Appen laddar du ned gratis och loggar in med dina vanliga biblioteks-inloggningsuppgifter.

Koll på diabetes typ 2: symtom, behandlingar & allt du kan göra själv (2021)

Av Kerstin Brismar & Harriet Wallberg.

Författarna har haft ambitionen att göra en heltäckande bok om diabetes typ 2. Diabetes typ 2 kan uppstå av olika orsaker och det finns olika varianter av sjukdomen, och behandlingarna skiljer sig åt och även risken för följsjukdomar. Boken har stort fokus på allt som kan göras på egen hand för att hanterbara sjukdomen: vanor, kost, vikt, sömn, m.m.

När livet svänger: för föräldrar till barn & unga med diabetes (2020)

Av Isabel Petrini & Mimmie Willebrand.

Boken tar avstamp i diabetesdebuten, då man initialt ska förstå sig på sjukdomen och hantera den. Den fortsätter med hur barnets sjukdom påverkar våra relationer, föräldraskapet, arbetslivet och vår hälsa. Författarna är diabetesföräldrar och psykologer, och boken beskriver hur det är att vara förälder till ett barn med diabetes.

Stora diabeteskokboken: recept och råd för stabilt blodsocker (2023)

Av Birgitta Höglund & Lars-Erik Litsfeldt.

Här finns ett hundratal receptförslag för diabetiker. Boken vänder sig till typ 2-diabetiker men kan även läsas av typ 1:or. Den inleds med några korta kapitel med fakta, om diabetes och kost, insulin, kolesterol, hormoner, kroppsvikt och träning innan recepten sedan presenteras.

Typ 1 diabetes hos barn, ungdomar och unga vuxna: hur du blir expert på din egen diabetes (2021)

Av Ragnar Hanås.

Boken vänder sig till barnfamiljer, ungdomar och unga vuxna med typ 1-diabetes och personer som kommer i kontakt med diabetiker. Den är heltäckande, den tar upp bakgrunden till sjukdomen, insulinbehandling, olika tekniker, injektionshjälpmedel och hur insulinpumpen fungerar. Författaren skriver om kost, stress, vikt, ätstörningar, motion, feber, komplikationer och tar upp den senaste forskningen.

Tips på patientföreningar

På deras hemsidor kan man hitta mer information och stöd. Bägge patientföreningarna har även lokalföreningar.

Svenska diabetesförbundet

diabetes.se

Diabetes Sverige

diabetessverige.se

För barn

Stick!!! (2019)

Av Peter Jihde & Mia Mellström.

Boken handlar om Kim som är i väg på fotbollsmatch. Men han känner sig törstig och inte alls i form, och dagen slutar med att han hamnar på sjukhus. Han har drabbats av diabetes men han vill inte acceptera sin sjukdom utan gör allt för att förtränga och dölja sin sjukdom. Detta får konsekvenser. 6–9 år.

Aj! sa Lotten (2024)

Av Helena Lund-Isaksson.

Lotten känner sig trött och hängig, hon dricker mycket och får gå upp och kissa på nätterna. Mamma blir orolig och tar med sig Lotten till vårdcentralen och blodprov visar att hon fått diabetes. Boken beskriver ur ett barns perspektiv om hur det är att få diabetes och de känslor som uppstår. Det handlar om sjukhusvistelsen, om att lära sig stick i fingrar och magen och om att mäta blodsocker. 6–9 år.

Mamma och Liten på sommaräventyr (2022)

Av Moa Wall Kubilius & Heidi Kosenius.

Mamma och Liten är i väg på friluftsäventyr tillsammans med morfar. De paddlar, gör upp eld och sover i vindskydd, det är som ett äventyr, och tänk alla djur som finns att upptäcka i naturen! Liten har diabetes, vilket inte framkommer i texten men syns i illustrationerna. 3–6 år.

Sweet dreams, Elina (2021)

Av Helena Eriksson.

Elina drömmer om att bli fotbollsproffs men fotbollsskolan slutar inte som hon tänkt sig. Hon börjar må dåligt, benen känns som klumpar och hon måste springa på toa hela tiden. Mamma tar henne till vårdcentralen och det visar sig att hon har diabetes. Boken beskriver hur det är att få typ 1-diabetes och att man inte ska ge upp sina drömmar och att ingenting är omöjligt. 6–9 år.

Tips på poddar

Diabeteslabbet

Diabeteslabbet är en podd om diabetesforskning och tar upp forskning om både diabetes typ 1 och typ 2. De bjuder in svenska forskare och fördjupar sig i nya rön och framsteg. Det är en podcast från Svenska Diabetesförbundet.

diabeteslabbet.podbean.com

Högt & Lågt – diabetespodden

Podden ges ut av Diabetes Stockholm. Liselott Adsjö (KBT- och parterapeut) och Petra Andersson (gymnasielärare) håller i podden, och de vill ur olika perspektiv spegla vardagen med typ 1-diabetes i familjen, skolan och i andra situationer.

info4aya.podbean.com

KNEP-podden

Barnläkare Ulrika Berg och barnpsykolog Elsa Håkansson delar med sig av värdefulla tips och tricks för att underlätta vardagen för familjer med barn som lever med diabetes typ 1.

shows.acast.com/knep-podden/episodes

Typ2podden-att leva med diabetes

En podd av Janeth Leksell (diabetessjuksköterska) och Anna-Karin Andersson (journalist). Podden tar upp hur det är att leva med diabetes typ 2.

podtail.se/podcast/typ2podden-att-leva-med-diabetes

Tips på webbsidor

Diabetes typ 1

Här finns kortfattad information om symtom, utredning, behandling och komplikationer, och passar bra för den som är nyinsjuknad i diabetes typ1 och vill ha en översikt.

1177.se/Varmland/sjukdomar--besvar/diabetes/diabetes-typ-1/

Diabetes typ 2

Här finns kortfattad information om symtom, utredning, behandling och komplikationer, och passar bra för den som är nyinsjuknad i diabetes typ2 och vill ha en översikt.

1177.se/Varmland/sjukdomar--besvar/diabetes/diabetes-typ-2/

Diabetesportalen

Detta är en webbsajt vid Lunds universitet som innehåller fakta om både diabetes typ-1, typ-2 och andra diabetesformer.

Forskare vid Lunds universitets diabetescentrum (LUDC) bedriver experimentell och klinisk diabetesforskning och här kan du läsa mer om den forskning som pågår.

diabetesportalen.lu.se

KNEP för patient och anhörig

Olika knep kan vara bra att ha om man inte får ordning på sin diabetes. Det kan också vara bra med tips till föräldrar och andra anhöriga till ett barn eller en ung person med diabetes.

karolinska.se/vard/tema/tema-barn---astrid-lindgrens-barnsjukhus/hogspecialiserad-barnmedicin-2/test/for-patienter/

Nationella riktlinjer för vård vid diabetes – information till patienter

Socialstyrelsen har tagit fram nationella riktlinjer till hälso- och sjukvården om vissa behandlingar och insatser för dig som har diabetes. Här kan man kort läsa om vad det innebär.

socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/regler-och-riktlinjer/nationella-riktlinjer/information-till-patienter/om-publicerade-riktlinjer/diabetes/

Tips på appar

Klick

Klick är en app för dig som lever med typ 1-diabetes och är mellan 13–18 år. Här kan du dela erfarenheter och få inspiration och stöd från andra som vet hur det är att leva med typ 1. Ingen vuxen får använda appen och det är Barndiabetesfonden som står bakom appen.

barndiabetesfonden.se/livet-med-typ-1/t1d-genom-livet/tonaring/klick/

T1D- appen

Appen riktar sig till alla som på något sätt har en koppling till typ 1 diabetes. Genom profilval anpassar appen informationen och gör innehållet relevant för just dig. Appen innehåller också nyheter, checklistor, allt du behöver veta om medicinteknik, kolhydratlistor och en räknare för kolhydratmängden på din tallrik. Bakom appen står föreningen den ideella föreningen *Together Against Diabetes 1*.

tad1.se/t1d-appen



Den blå cirkeln är en internationell symbol för diabetes. Den togs fram i samband med att FN utlyste den 14 november till Världsdiabetesdagen 2006.

Denna broschyr med lästips innehåller ett urval av allt som finns att läsa inom detta ämne. Det är Sjukhusbiblioteken i Värmland som gjort broschyren och böckerna finns att låna hos oss. Det vi tipsar om kan även finnas som ljudböcker och e-böcker.

Välkommen till Sjukhusbiblioteken i Värmland

Karlstad

010-831 51 44

sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se

Arvika

010-831 20 76

sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se

Torsby

010-834 74 05

sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se

www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek



Region Värmland

2026