

**KAS GLOSTRUP**  
*Center for Sygdomsforebyggelse*

Ndr Ringvej  
2600 Glostrup

**Tlf. 43 23 32 60 eller 43 23 32 84**

*Du er meget velkommen til at ringe mellem 08.30 og 15.00, hvis du har spørgsmål*

Kære

Jour.nr: Deltager IGT, gruppe B

Dato:

Da du deltog i befolkningsundersøgelsen **Inter 99** på Center for Sygdomsforebyggelse på KAS Glostrup fik du målt dit blodsukker tre gange. Målingerne viste, at du har nedsat sukker følsomhed.

***Hvad er nedsat sukker følsomhed?***

Det er en tilstand hvor faste blodsukkeret er normalt, men blodsukkeret efter to timer er let forhøjet. Da du var til undersøgelse på Center For Sygdomsforebyggelse fik du taget et normalt faste blodsukker, hvilket betyder, at du ikke har sukkersyge. Dit blodsukker efter 2 timer var derimod let forhøjet.

Nedsat sukker følsomhed er *ikke* en sygdom, men kan være et tidligt trin i forløbet af en sukkersyge. Risikoen for at udvikle sukkersyge er således øget.

En del vil spontant opnå en normal sukker følsomhed, mens andre vil have en uændret sukker følsomhed gennem mange år.

Nedsat sukker følsomhed hænger ofte sammen med overvægt, men ses også hos normalvægtige.

***Hvad kan du gøre for at forebygge udvikling til en eventuel sukkersyge:***

1. Hvis du er overvægtig er det vigtigt, at du taber dig. Dette gør du lettest ved at spise færre kalorier og mindre fedt..
2. Hvis du er normalvægtig er det vigtigt, at du ikke tager på.
3. Det er et vigtigt led i forebyggelsen af udviklingen til sukkersyge, at du er fysisk aktiv. Kan du for eksempel røre dig mere end du gør nu (gå en ekstra tur, tage cyklen lidt oftere) eller kan du begynde at dyrke lidt motion (løbe, spille badminton eller lignende)?

***Hvordan skal du kontrolleres?***

Vi anbefaler, at du kontakter din egen læge med henblik på at få aftalt hvor hyppigt du skal have kontrolleret dit faste blodsukker. På denne måde kontrollerer man, om du er ved at udvikle sukkersyge. Du skal tage kontakt til din egen læge, da det er ham/hende, som skal tage stilling til den fremtidige kontrol. Vi sender et brev med til din egen læge. Dette kan du give til ham/hende ved næste besøg.

Dine øvrige blodprøver var \_\_\_\_\_

Vi vil tilbyde dig en lægesamtale, hvor vi taler om hvad du kan gøre for at forebygge /undgå sukkersyge. Du bedes ringe til Center for sygdomsforebyggelse på tlf: 43 23 32 60 med henblik på at aftale en tid.

Venlig hilsen

---

projektlæge Charlotte Glümer  
overlæge Knut Borch-Johnsen  
overlæge Torben Jørgensen