

## **Diabetes typ 2**

### **En litteraturstudie om egenvård och kostens betydelse efter diagnos**

Jani Sjöqvist

Examensarbete för (YH)-examen inom social- och hälsovård

Utbildning: Sjukskötare (YH)

Vasa 2017



# Examensarbete

Utbildningsprogram och ort: Sjukskötare, Vasa

Handledare: Rika Levy – Malmberg, Ann-Louise Glasberg

Titel: Diabetes typ 2 – En litteraturstudie om egenvård och kostens betydelse efter diagnos

---

Datum: 14.05.2017

Sidantal: 17

Bilagor: 1

---

Syftet med min litteraturstudie är att skapa en förståelse och kunskap om diabetes typ 2 gällande kostvanor och egenvård. Kostens betydelse vid diabetes typ 2 samt dess inverkan på egenvården och vilka svårigheter som kan uppstå vid egenvård.

Som metod för lärdomsprovet användes en systematisk litteraturstudie. Litteraturen och det vetenskapliga är tagna ur ett vetenskapligt perspektiv. Litteraturen är slumpmässigt utvald och är sammanfattad på ett överskådligt sätt. Litteratur som inte ansågs väsentlig valdes bort. Artiklarna är avgränsade från tidigast år 2000 och framåt. De slutsatser som kommer fram i detta lärdomsprov är baserade på väsentlig litteratur som finns i ämnet samt den forskning som finns. Litteraturen och de vetenskapliga artiklarna har valts systematiskt.

Resultatet från litteraturstudien tyder på att kunskap om mat, motion och god relation till vårdaren är en förutsättning för att uppnå en god egenvård. Vårdaren bör aktivt uppmuntra till fysisk aktivitet, göra upp en kostplan och beakta hela människan.

Ytterligare kunskap om olika kostvanor och dess inverkan samt vårdarens syn på hjälp till egenvård kunde vara motiverat till ytterligare forskning.

---

Språk: Svenska

Ämnesord: Diabetes typ 2, egenvård, kost

---

# Bachelors´thesis

Author: Jani Sjöqvist

Degree Programme: Bachelor in healthcare, Vaasa

Supervisors: Rika Levy – Malmberg, Ann-Louise Glasberg

Title: Diabetes typ 2 - En litteraturstudie om egenvård och kostens betydelse efter diagnos

---

Date: 14.05.2017

Number of pages: 17

Appendices: 1

---

The purpose of my literature study is to create an understanding and knowledge about diabetes type 2 regarding diet and self-care. The importance of the diet in type 2 diabetes and its impact on self-care and the difficulties that may arise in self-care.

As a method of learning, a systematic literature study was used. The literature and the scientific are taken from a scientific perspective. The literature is randomly selected and is summarized in a clear way. Literature considered essential was chosen. The articles are demarcated from the earliest in 2000 and beyond. The conclusions that emerge in this literacy review are based on essential literature in the subject as well as the research available. The literature and the scientific articles have been chosen systematically.

The result of the literature study indicates that knowledge about food, exercise and good relation to the caregiver is a prerequisite for achieving good self-care. The caregiver should actively encourage physical activity, prepare a diet plan and take into account the whole person.

Further knowledge of different diets and their impact, as well as the healthcare provider's view on self-care, could be justified for further research.

---

Language: Swedish

Keywords: Diabetes type 2, self-care, nutrition

---

## Innehållsförteckning

1 Inledning .....	1
2 Bakgrund .....	2
2.1 Diagnos .....	2
2.2 Kostråd för diabetiker .....	2
2.3 Vård efter diagnos .....	2
2.4 Egenvård .....	3
2.5 Svårigheter vid egenvård .....	4
2.6 Näringsbehov och näringsämnen .....	6
2.7 Övervikt .....	6
3 Teoretiska utgångspunkter .....	7
4 Syfte.....	9
5 Metod .....	9
5.1 Urval .....	10
5.2 Datainsamling .....	10
5.3 Dataanalys .....	11
5.4 Kvalitativ innehållsanalys .....	11
5.5 Avgränsningar .....	12
5.6 Etik .....	12
6 Resultat och tolkning.....	13
7 Kritisk granskning .....	14
8 Diskussion .....	15

## Källförteckning

## Bilaga

## 1. Inledning

Diabetes är en sjukdom som kräver daglig vård av den som drabbats. Diabetikerns personlighet och delaktighet i sin egen vård märks i diabetikerns levnadssätt såsom intag av insulin och andra läkemedel. En diagnos för en diabetiker innebär att livet ändras för personen. Kost och omvårdnad om sig själv sätts i fokus.

*Diabetes* kallades tidigare även ”sockersjukan”. Ordet diabetes härstammar från grekiskan och betyder ”något som strömmar genom kroppen”. Ordet *mellitus* kommer från latinet och betyder honungssöt (Sanofi Ab 2017)

I slutet av år 2013 fanns det i Finland 286 136 personer med diabetes under medicinsk behandling. Det antas finnas cirka 500 000 finländare totalt som har diabetes typ 2 (THL).

En person som fått diagnosen diabetes främsta mål är att få leva ett så bra liv som möjligt trots sin sjukdom. Genom att lära sig om insulinets betydelse för kroppen samt nya kostvanor så ska diabetikern klara sig att leva ett normalt liv. Individen måste acceptera och bli vän med sin sjukdom samt *lära sig* leva med den.

Kostens inverkan efter att man har fått diagnosen diabetes typ 2 tilltalade respondenten eftersom respondenten i grunden är utbildad kock. Där av intresset för kost och kostens sammansättning.

Kostens inverkan och goda insikter om kosten har en stor betydelse då det gäller en diabetikers hälsa och välmående. En mathållning som kontrolleras gör så att kroppen får i sig alla de näringsämnen som är relevanta för att kroppen ska fungera. Samtidigt som man erhåller kunskap om kosten balanseras även kroppens vikt till en stabiliserad nivå. Man vill hos en diabetiker balansera kosten enskilt för varje individ eftersom alla människor är olika och har olika utgångspunkter. Man vill införa många små måltider som är energisnåla och reducera fettet från maten samtidigt som man vill införa mera motion. Att hitta en kosthållning som är regelbunden och införa motion är väsentligt i varje människas liv men är av yttersta vikt hos en diabetiker med typ 2 så att kroppen mår bra (Agardh, et.al., 2002, s.84-86). Generellt kan man säga att en hälsosam kost gör så att vikten sjunker och blodsockret hålls jämnare hos en person med diabetes typ 2. Att behandla en diabetikers svängande blodsocker är inte lätt och därför är kostråd en viktig del för diabetikern. Målet med detta examensarbete är att skapa evidensbaserad kunskap och ny förståelse om relationer mellan kosten och hälsofrämjande genom patientens egenvård

## **2 Bakgrund**

Diabetes typ 2 är den vanligaste varianten av diabetes i världen. Diabetes typ 2 är en sjukdom som många lever med länge innan den upptäcks. Då diabetes typ 2 upptäcks är det ofta i samband med en komplikation. En person med diabetes typ 2 behöver oftast inte de första åren någon insulinbehandling. Sjukdomen är även ärftlig och är även starkt förankrat med övervikt, ålders relaterat och brist på fysiska aktiviteter (Agardh & Berne, 2010, s. 23-24).

### **2.1 Diagnos**

En person med diabetes typ 2 så stiger blodsockret långsamt utan några klara sjukdoms kännetecken. Därför upptäcks ofta diabetes typ 2 vid en slumpmässig kontroll på den egna hälsostationen. Vanliga tecken hos en person som har diabetes typ 2 är att hen är trött, deprimerad, värk i fötter och är lätt mottaglig för infektioner. När blodsockret stiger och kommer ut med urinen så är tidiga tecken trötthet, törst och viktnedgång (Ilanne-Parikka, et.al., 2015.s. 13).

### **2.2 Kostråd för diabetiker**

En person med diabetes typ 2 ska följa samma kostrekommendationer som den övriga befolkningen. Detta innebär att kosten ska innehålla lite fett, socker och salt samt mycket fibrer. En diabetiker kan själv välja att tillreda sin mat eller köpa färdiga produkter vid affären. Eftersom behandlingen av diabetes har moderna metoder gällande behandling så kan kosten anpassas individuellt för varje individ. Detta innebär att den mat som en diabetiker äter är nyttig för vilken person som helst. Trots detta är det viktigt att poängtera att en diabetiker ska vara noggrann med vad hen äter trots att en diabetiker inte följer en specialkost. En person med diabetes typ 2 ska dock vara uppmärksam då det gäller fettmängden. Detta beror på att en diabetiker har en ökad risk för åderförkalkning och därför bör hen undvika eller minska på fettintaget (Aro.,2007, ss21-26).

### **2.3 Vård efter diagnos**

I vården av en person med diabetes typ 2 är det viktigt att man har en långsiktig plan och beaktar hela vårdprocessen. I vårdprocessen försöker man få en person som fått diagnosen att bli delaktig i sin egenvård. Man betonar att diabetikern har eget ansvar för att lyckas med sin

vård. Diabetikern bör godkänna att hen insjuknat, kontrollera sin egen sjukdom samt försöka uppnå ett välbefinnande genom god egenvård. Varje diabetiker bör ha tillgång till kunskap hur man tar hand om sin diabetes typ 2. Sjukvården har ett stort ansvar genom att ge stöd och upplysning om sjukdomen. Vårdaren är en viktig person eftersom hen innehar en stor roll i diabetikerns egen delaktighet i sin egenvård. Vårdaren bör ha ett gott kvalitetstänk som betyder att vårdaren för fram hur viktigt det är att planera och ha egna mål med sin egenvård. På detta sätt får vårdaren och diabetikern ett nära och tillfredsställande samarbete. Diabetikern blir aktiv och delaktig i sin egenvård och vårdarens arbete förblir aktivt och vårdaren känner ett mervärde i sitt arbete (Aarne, et.al., 2011, s. 12-13). Vårdarna har som sagt många viktiga uppgifter gällande vården efter diagnos. En av de viktigaste uppgifterna är dock att *”vårdteamet bör samordna sin information så att budskapet från alla håll blir likartat”* (Agardh & Berne, 2010, s. 210).

Alla personer som är involverade i vården gällande personer som fått diabetes typ 2 behöver uppdatera sina vårdmetoder för att främja egenvård och öka personkänningen hos den drabbade. Detta påstås för att diabetes typ 2 har ökat markant ute i världen och då ökar även kontakten i vården med personer som har insjuknat. Det finns rekommenderade riktlinjer där man utvärderar varje individs omständigheter och hans behov vid en diabetesbedömning och där eventuella mediciner stoppas om de anses vara ineffektiva. Målet med en individuell syn i vården efter diagnos är att man ska beakta människans livssituation. Livssituationen hos en person är individuell och dessa bör återspeglas i rekommendationerna (Philips, 2016, s. 535-539).

## **2.4 Egenvård**

Den allmänna teorin om omvårdnad kallas *egenvård* inom vården. Detta eftersom det är en beskrivande förklaring om förhållandet mellan individers förmåga att vårda sig själva och deras krav på egenvård eller vårdbehov hos barn eller vuxna som är deras anhöriga (Orem, 1991, s.73).

Ursprungligen kom ordet egenvård till genom att förklara hur olika sjukdomstillstånd kan klaras av på egen hand. Egenvård innefattar sådana åtgärder som att patienten tar ett ansvar över att risksituationer med eventuella skador minskar och istället lever ett liv där risker och skador minskar. I egenvård tar patienten även ansvar för att följa upp sin sjukdom och tar de

läkemedel som krävs för att vården ska bli så effektiv som möjligt. Då det gäller egenvård av diabetes typ 2 är det många delar som ska inkluderas eftersom det är ett brett område. Det krävs upplysningar om diabetes typ 2 till patienten om bland annat: eventuella komplikationer, hur mycket patienten själv kan påverka sin sjukdom och när sjukvård ska uppsökas (Agardh & Berne, 2010.s.209-210).

Costacau och Mayer-Davis (2003, s. 17) menar att personer som är i riskzonen att utveckla diabetes typ 2 ska delta i strukturerade program där man förespråkar en hälsosam livsstil och på så sätt ha en förebyggande egenvård för att inte insjukna. Även en utbildning i ämnet diabetes är viktigt samt regelbundna fysiska aktiviteter. Att gå ner i vikt ser dessa forskare som ett viktigt ämne eftersom de har kommit fram till att en viktnedgång på 5 – 7 % redan gör att individen kan klara sig från diabetes typ 2. Speciellt där man inom familjen har diabetes typ 2 ska man utföra fysisk aktivitet ofta för att minska att insjukna.

Man kan dela in egenvården i tre olika delområden. För det första talar man om den *primära egenvården* vilket innebär att individen handlar på ett sådant sätt att man motverkar uppkomsten av diabetes typ 2. För det andra talar man om den *sekundära primärvården* vars främsta mål är att man upprätthåller en god kontroll av sin diabetes typ 2 så att man försöker minimera ytterligare skador. Slutligen talar man om den *tertiära egenvården* som innebär att patienten har haft och fått en god sekundär vård trots allt får komplikationer. Då försöker man att inte förvärra patientens sjukdom. Man försöker få läget under kontroll och jobbar utifrån de villkor som finns till förfogande (Wikblad, 2012, s. 125-138).

## **2.5 Svårigheter vid egenvård**

Ibland krävs det hjälp av olika personer för att en egenvård av diabetes typ 2 ska kunna uppnås. Alla personer kan inte själv uppfylla de mål som krävs vid egenvård utan måste få hjälp utifrån. Detta gäller personer som exempelvis är äldre eller handikappade. Här krävs det hjälp utifrån till exempel då blodsockret ska mätas, läkemedel samt fotvård (Agardh & Berne, 2010, .s.209).

Även personer som lider av mentala problem behöver hjälp vid egenvård. I en studie som gjorts bland 157 personer med svår mentalsjukdom och där målet var att undersöka korrelationen mellan diabetes och den kliniska kontrollen av diabetes. I studien kom man fram till att personer som har svåra mentala problem även har en sämre kontroll på sin



diabetes. Studien kom även fram till att personer som lider av mentala problem har många utmaningar i livet förutom att kunna ta hand om sin diabetes. I studien framkom det inte några skillnader i ålder eller kön för att hantera sin diabetes så där kunde man inte se ett samband. Studien visar att patienter med mentala problem eller depression inte kunde hantera sin egenvård på grund av att en låg begränsad insikt av vad diabetes innebär trots att hen fått kunskap om sin sjukdom, läskunnigheten var låg samt funktionsnivån var begränsad. Detta gjorde att dessa personer inte kunde ta till sig eller förstå innebörden av vården (Sajatovic, et.al., 2015).

Motivationsproblem är förmodligen en av huvudorsakerna till dålig diabeteshantering. De mekanismer som är inblandade i motivationen för tillräcklig självhantering är fortfarande oklara. En undersökning som genomfördes genom en enkät samlade man in data från olika personer med diabetes typ 2. I enkäten ville man mäta motivationen och förmåga att uppnå förväntningar och värderingar gällande sitt eget beteende för att uppnå god egenvård. Resultatet var att personerna hanterade sin rekommenderade diet bättre än att uppnå sin rekommenderade träning. Detta innebär alltså att diethantering stämmer bättre överens vid rekommendationer än rapporterad träning i undersökningen. Vidare indikerade resultaten i denna undersökning på att man hade lika positiva och höga förväntningar på både motion och dieten. Kort sagt kan man säga att dieten håller man enligt rekommendationerna men inte motionen. Samtidigt är personen positivt inställd till både dieten och motionen. Dock mer positivt inställd till dieten än motionen. Det finns alltså en blygsam koppling mellan motivationen och dieten. Man tror att det finns yttre faktorer som inverkar på hur man hanterar sin diabetes. Man antar att de yttre faktorer som spelar in gällande personens träning i samband med diabetes typ 2 är hens egna höga förväntningar och värderingar. Samtidigt visar resultatet att det finns potential för att kunna förbättra resultatet gällande patientens träning genom att patienten själv hittar en träningsform som känns betydelsefull samt att patienten för en dialog med vårdaren om motionens betydelse för en god egenvård (Oftedal, et.al., 2011, s.735-744).

En intervjustudie med 9 kvinnor gjordes. Dessa kvinnor upplevde svårigheter med att klara det dagliga livet med diabetes typ 2. Medelåldern för dessa kvinnor var 57 år och det var i medeltal sex år sedan de fått sin diagnos. Det som undersöktes i intervjun var reaktionen vid inledande diagnos såsom oro, självhantering, diabetesutbildning och matintag. Vid intervjun ville man få svar på vad som hade förstärkt eller förhindrat kvinnorna vid sin diagnos då de fick reda på att de hade insjuknat. Intervjusvaren visade att kvinnorna var mest rädda att någon kroppsdel skulle behövas amputeras. Intervjusvaren visade även att kvinnorna hade vid

diagnostillfället fått informationsblad om diabetes typ 2 samt instruktioner vad som var god kost. Vårdaren hade dock inte gett instruktioner om vad och hur man skär ner i kosten. Det visade sig att enbart en av de nio kvinnorna hade fått en kostplan. Slutligen sade de även att de kände att vårdaren inte hade tid att prata med dem om sin nya sjukdom (Burns, D., & Skelly, A. (2005).

## **2.6 Näringsbehov och näringsämnen**

Raffinerade eller konstgjorda kolhydrater samt intag av fett kopplas ofta till diabetes typ 2. I hela världen ser riktlinjerna för en hälsosam kost ungefär lika ut. Intaget från maten man äter ska inte överskrida riktvärdet 10 % socker och 35 % fett per dygn. Totalt ska 50 % av energin per dag komma från kolhydrater som består av frukt och grönsaker (Thomas & Sanders, 2015, s.147-148).

För en diabetiker med diabetes typ 2 är det viktigt med ett individuellt anpassat kostintag. Detta är viktigt därför att många som har denna sjukdom är överviktiga och behöver därför få en individuell kostplan. Bra mat för en diabetiker är exempelvis: frukt, grönsaker och fullkorn. Detta betyder att mat som har ett varierat intag från växtriket gör så att det totala energiintaget sjunker och fettmängden i maten minskar. Målsättningen med kostråd och kostvanor är att diabetikern kan fördröja eller förhindra ytterligare komplikationer (Agardh & Berne., 2010 s. 134-136).

## **2.7 Övervikt**

I en vetenskaplig artikel skriver Thomas och Sanders (2015, .s.148-155) att en ökning av sjukhusbesök är fetma relaterade och som har sin grund i diabetes typ 2. En ökad ålder, fysisk inaktivitet och fetma är en stor riskfaktor för att utveckla diabetes typ 2. I Storbritannien var förekomsten av fetma 6 % bland kvinnor och 4 % hos män på 70-talet. Idag kan man se en enorm ökning av fetma. Idag är siffrorna 26 % hos kvinnor och 24 % hos män i Storbritannien. Detta betyder att riskerna att insjukna i fetma har ökat markant. Därmed ökar även risken att insjukna i diabetes typ 2. Plötsligt ökad vätskekonsumtion är ofta ett tecken på diabetes typ 2. Personer som redan har fetma eller är överviktiga ökar då vätskeintaget i form av artificiellt sötade drycker dvs. drycker som är sötade på konstgjord väg. Enligt författarna

är det välkänt att personer som lider av fetma och övervikt har en stor benägenhet att inta vätska som är gjord på konstgjord väg och innehåller sötningsmedel.

I en vetenskaplig artikel från år 2012 som handlar om rådgivning om lågkolhydratkost till patienter med diabetes typ 2 gav förbättrad sockerkontroll. 61 patienter deltog i undersökningen och dessa fick lågkolhydratkost i jämförelse med rekommenderad diabeteskost. Resultatet från denna undersökning visar att under de två år som denna studie pågick så var viktnedgången lika i båda grupperna. Slutresultatet av studien visar att de personer som åt lågkolhydratkost visade 29 % nedgång i HbA1c medan den grupp som inte åt lågkolhydratkost enbart hade en sänkning på 3 % (Guldbrand, 2012, s. 33-56).

Personer som har diabetes typ 2 är oftast överviktiga då de insjuknar och därför är viktreduktion viktigt. Stor vikt läggs vid att äta regelbundet då det gäller måltider samt att energiintaget av mat är det samma varje dag där fettet dras ner markant (Agardh & Berne, 2010 s. 145).

### **3. Teoretiska utgångspunkter**

Att ta hand om sig själv dvs. egenvård är ett tecken på att människan är mogen. Människan bryr sig om sig själv och tar hand om sig själv på ett moget sätt. Samtidigt kan hon ta ansvar för sig själv enligt de förutsättningar som finns i miljön som hon har tillgång till. Enligt vårdteoretikern Orem kan människan uppnå välbefinnande genom egenvård. Orem menar att människans egenvård handlar om hurdan kultur människan har i en social grupp.

Utgångspunkten ligger i att människan själv har ett stort ansvar för hur hon kan främja sin egen hälsa och hur hon kan utveckla goda vanor. Normalt sett så vill vuxna människor frivilligt ta hand om sin egen hälsa. Egenvård är ett bidrag till människans fortsatta levnad, hälsa och välmående. Att ta hand om andra människor är den vuxnas bidrag till hälsa och välmående för andra personer i samhället. Exempelvis barn och handikappade behöver vårdas av andra personer för att uppnå en god egenvård (Orem, 1991, s.118-144). Vårdarens roll inom vården kan ses enligt Orem att målet är att patienten själv ska kunna utföra sin egenvård. En vårdarens främsta uppgift är att visa hur patienten ska göra för att sköta om sig själv i sin egenvård. Man kan kort säga att det gäller för vårdare att både undervisa och backa upp patienten i vården. Är det en person som behöver hjälp i sin egenvård för att själv kunna sköta sin egenvård är det vårdarens uppgift att ta hand om patienten helt och hållet. Då vårdaren tar

hand om patienten i sin egenvård bör vårdaren lägga stor vikt vid patientens livssituation men även patientens personlighet (Orem, 1991, s.57-72).

Följande *påståenden* har en central roll och är relaterade till egenvården enligt Orem. Dessa fungerar som centrala påståenden och som bas för bra fortsatt egenvård.

1. Egenvård är en mänsklig funktion som avsiktligt utförs med en viss grad av effektivitet och fullständighet.
2. Egenvård är en konkret och avsiktlig handling. Människans utveckling kan och borde upprätthållas inom ett område som är förenligt med mänskligt liv och personlig hälsa.
3. Egenvården i sig själv innefattar användningen av materiella resurser och kostnader till material. Detta är förutsättningar som behövs för funktion och utveckling samt för att upprätthålla nödvändiga och säkra relationer med omgivningen och den miljö man lever i.
4. Egenvård är observerbara händelser som utförs av utomstående personer i praktiska handlingar. Dessa handlingar riktas till personen själv eller i deras miljö. Orem menar att egenvård som är internt inriktade på egen kontrollerade handlingar inte är observerbara och kan enbart observeras av andra människor genom att söka efter personlig information hos människan.
5. Egenvård som utförs över tid kan förstås som ett handlingssystem man kan kalla: *egenvårdssystem*. Detta system innebär att då det finns kunskap om komplettering till olika åtgärder inom egenvården som utförs så kan man se en koppling mellan egenvård och vårdåtgärder.
6. I egenvårdssystemet är alla vårdåtgärder och uppgifter nödvändiga. Det vill säga, det är nödvändigt att använda olika giltiga valda medel i de vårdåtgärder som krävs (Orem, 1991, s.69-70).

Orem (1991, s. 71) menar vidare att personer som vidtar åtgärder för att ta hand om sin egenvård eller att ta hand om anhöriga har en speciell förmåga. Även förhållandet mellan förmågan att vårda och vårdbehovet definieras i termer enligt Orem (1991, s.71): "*equal to, less than, and more than*" då det gäller definitionen av förhållandet mellan vårdförmåga och vårdbehov.

#### 4. Syfte

Syftet med mitt lärdomsprov är att skapa förståelse och kunskap vid diabetes typ 2 gällande kostens betydelse i förebyggande syfte och då patienten redan fått en diagnos. Detta examensarbete är en kvalitativ litteraturstudie som visar hur man genom kosten kan hjälpa en diabetiker att bibehålla ett normalt liv genom goda kostvanor ur ett vårdperspektiv samt att från ett hälsofrämjande perspektiv belysa vikten av kost och vård efter att en person fått diagnosen diabetes typ 2.

Det är viktigt att frågeställningarna och syftet hänger samman. Ett syfte ska formuleras med några få meningar. I detta lärdomsprov ska syftet belysas och sedan förklaras på ett övergripande sätt för den som läser lärdomsprovet. (Forsberg & Wengström, 2003 s. 73-76).

Frågeställningen lyder:

- Vad bör man beakta gällande kostens betydelse för en person med diagnosen diabetes typ 2?
- Kostens betydelse och inverkan vid egenvård?

#### 5. Metod

En litteraturstudie är en litteraturöversikt eller en litteraturgenomgång. I en systematisk litteraturstudie söker och granskar respondenten den litteratur och forskning som finns inom det område man vill veta mera om eller sammanställa ett visst problemområde. En systematisk litteraturstudie innebär att forskaren har en problemformulering, sökord, väljer sin litteratur utifrån vetenskapliga artiklar, kritiskt bedöma den litteratur som får ingå samt göra en sammanställning med slutsatser (Forsberg & Wengström, 2003 s. 25-31).

Litteraturen och de vetenskapliga artiklarna är ett systematiskt urval och är således en systematisk litteraturstudie. I boken "Forskningshandboken" av Denscombe (2010 s. 33) kan man läsa att "*ett systematiskt urval är en variant av slumpmässigt urval. Det fungerar efter samma principer, men inför en viss systematik i valet av människor eller företeelser*". Kort sagt kan man säga att en litteraturstudie är en kritisk granskning av litteraturen i det ämne respondenten skriver om. Syftet med en litteraturstudie är att ur ett vetenskapligt perspektiv granska artiklar, publikationer men även avhandlingar (Håman, et.al., 2015, s.7-13)

## 5.1 Urval

Respondenten använder sig exempelvis av förordningar, lagar, journaler, vetenskapliga artiklar eller av protokoll. Litteraturen som används får inte vara föråldrad och respondenten måste vara kritisk och komma ihåg att många källor är tagna ur ett socialt sammanhang eller att artiklarna är föråldrade (Dahmström, 2011, s. 420).

Man tolkar källan och analyserar det som står i källan och vad skribenten i källan har kommit fram till. Eftersom man tolkar en stor del litteratur i sitt arbete måste respondenten tolka en mängd litteratur för att bilda sig en så komplett uppfattning som möjligt i det ämne respondenten skriver om. Dessutom behövs flera källor så att man får svar på de syften och frågeställningar hen är ute efter att studera. Målet med en litteraturstudie är att sammanfatta den litteratur som analyserats på ett överskådligt sätt. Litteraturstudien kräver att respondenten är logisk i sina överväganden samt förstår att tolka litteraturen i sitt rätta sammanhang (Magne- Holme & Krohn – Solvang, 1991, s. 145- 147).

## 5.2 Datainsamling

De artiklar som respondenten valde bort var sådana artiklar som inte uppfyllde de kriterier eller svar på frågeställningarna som önskades eller så var artiklarna irrelevanta för denna litteraturstudie. I detta arbete ansågs det dock att det är viktigt att ta upp olika svårigheter vid egenvård eftersom det ger en bild av att egenvården är mångfasetterad och belyser hur många olika svårigheter det finns vid behandlingen.

I denna litteraturstudie används vetenskapliga artiklar som är sökta i exempelvis Ebsco cinahl samt i PubMed. Respondenten har använt sig av bland annat följande sökord där ordet diabetes 2 + orden: selfcare, nutrition, diagnosis, selfcare och kost. Sökorden som skrevs in gav olika sökresultat beroende av vilka ord man använde sig av. Artiklarna är avgränsade från till tidigast år 2000 och framåt. Detta gjordes för att studien skulle passa in i nutid. De vetenskapliga artiklarna är tillgängliga i full och gratis text samt innehåller ett abstrakt. De artiklar respondenten har valt baseras sig på relevans för de ämnen helt utgående ifrån lärdomsprovets syfte och frågeställningar. I denna litteraturstudie har respondenten även valt att ta med litteraturstudier som gav träff i exempelvis Ebsco. Därför att skribenten fann dessa artiklar viktiga och väsentliga i sitt lärdomsprov. Detta framgår tydligt i bilagan över forskningsöversikten som finns bifogad.

Figur 1 *Urval av vetenskapliga artiklar med full gratis text och abstrakt*

Databas	Sökord	Träffar	Urval
EBSCO Cinahl	Diabetes 2 and nutrition	104	2
PubMed	Selfcare after diagnosis diabetes 2	437	1
PubMed	Diabetes 2 nutritional requirements	207	1
SveMed+	Diabetes typ 2 kost	20	1
EBSCO Cinahl	Diabetes type 2 and nutrition and self-care and finland or sweden or scandinavia	97	1
EBSCO Cinahl	diabetes type 2 or diabetes mellitus type 2 or diabetes 2 or selfcare or nutrition	1001	1
EBSCO Cinahl	Diabetes 2 and selfcare and daily meeting	16	1

### 5.3 Dataanalys

Respondenten har använt sig av innehållsanalys. Detta är en metod som hjälper respondenten att analysera och välja ett innehåll till sin litteratur studie. Att göra en innehållsanalys innebär att respondenten väljer ut ett textavsnitt från exempelvis sin vetenskapliga artikel och bryter ner den texten till mindre beståndsdelar för att därigenom få fram den information som intresserar och är relevant för det ämne hen skriver om. Detta innebär att respondenten kategoriserar och analyserar den text hen läser och sedan sammanställs innehållet i en rapport (Denscombe, 2010, s.307-309).

### 5.4 Kvalitativ innehållsanalys

I detta lärdomsprov har det tagits fasta på den litteratur och vetenskapliga artiklar som är relevant i ämnet respondenten valt. Arbete är förankrat i den litteratursökning som har ansetts vara relevant. Egna uppfattningar om ämnet ska vara fördomsfritt och enbart tolkas av den

data respondenterna tagit del av. Oftast är fördomar och egna uppfattningar ett hinder när man tolkar och samlar in data. Detta beror på att respondenterna kan ha tidigare kunskap i ämnet. Trots detta bör man inte dra slutsatser från tidigare teorier och göra dess till sina egna som förstärker uppfattningen om ämnet. Man har på ett logiskt sätt valt ut de delar som känns relevanta för ämnet. (Denscombe, 2010, s. 367-370).

Dataanalys är alltså en metod vars syfte är att plocka fram det som är relevant och beskriva på vilket sätt det är relevant för forskningen (Forsberg & Wengström, 2003 s. 150).

### **5.5 Avgränsningar**

Diabetes är ett brett område. Litteratur och forskning om detta ämne är enormt. Man är tvungen att göra en avgränsning och en tydlig sådan för att hålla sig till ämnet. Det är viktigt att göra en avgränsning i litteraturen för att man ska få så relevanta svar som möjligt. Ämnen som beskrivs i detta lärdomsprov är diabetes typ 2, kostens inverkan och betydelse vid diagnos. Kostens betydelse är i fokus gällande en patient med diagnosen av diabetes typ 2. Jag vill framhålla att detta är ett lärdomsprov ur ett hälsofrämjande perspektiv där tyngdpunkten ligger på egenvård, näringsbehov och vårdens betydelse. Därav har jag lämnat bort alla medicinska aspekter i detta lärdomsprov.

En avgränsning måste även göras för att tiden man som respondent har till sitt förfogande är begränsad. Tiden är även den begränsning som finns när man ska tolka sina resultat. Gör man en omfattande studie ska man helst använda sig av olika forskningsmetoder för att komma fram till ett mera pålitligt och riktigt resultat för sin forskning. Respondentens arbete grundar sig enbart på slumpmässigt utvalda vetenskapliga artiklar och väsentlig litteratur (Bell 2006, s. 115-116)

### **5.6 Etik**

I detta arbete har respondenten hållit god etik vilket är av yttersta vikt vid ett arbete. Att finna ny vetenskap och intresset för att få en djupare förståelse i ett ämne betyder att respondenten inte har hittat på eller undanhållit information i sitt arbete. Att inneha ett etiskt värde i sitt arbete innebär att forskaren i detta arbete har gjort noga övervägande val av artiklar och dragit noggranna slutsatser när hen redovisar sitt resultat (Forsberg & Wengström, 2003, s.140)



## 6 Resultat och tolkning

I det här avsnittet presenteras resultatet av den systematiska litteraturstudien. De åtta artiklar som valdes ut till lärdomsprovet finns i slutet av arbetet bifogade i en bilaga det vill säga, en forskningsöversikt där de artiklar som valdes till studien presenterade.

Gällande *kostens betydelse och inverkan* gav de fyra vetenskapliga artiklarna av Costacau & Davis, Guldbbrand, Thomas och Yu Pan et. al svar på respondentens frågor. Samtliga artiklar kom fram till att en hälsosam livsstil där goda kostvanor, viktnedgång och fysisk aktivitet är av yttersta vikt då det gäller behandlingen av diabetes typ 2. Vidare poängterade Yu Pan et. al att en ökad proteinrik kost är bra för en diabetiker eftersom mättnadskänslan hålls under en lång tid. Dessa artiklar resultat ärr rimliga och alla artiklar leder till samma slutsats då det gäller kostens betydelse. Grönsaker och fettsnål mat är viktigt.

Kunskap om kostens påverkan möjliggör att den person som drabbats av diabetes typ 2 kan göra goda val gällande sitt matintag. Det är många faktorer som inverkar på möjligheten för en individ att förstå vad en hälsosam diet betyder i praktiken. Kunskap om mat är relevant för att uppnå goda mål i sina kostvanor. Att lära en diabetiker att äta rätt betyder att delge kunskap och att stöda personen att göra goda val för att få ett hälsosamt och gott liv. Ur ett historiskt perspektiv kan man säga att det har fokuserats på att göra en glykemisk kontroll istället för att uppnå goda mål genom ändrade kostvanor och fokusera på den totala kunskapen om kostens inverkan hos en diabetiker med diabetes typ 2. Bredare kunskap om kost, innebär ett högre intag av frukt och grönsaker. På senare tid har man dock lagt större vikt vid kostråd och kunskap. Nu fokuserar man på människan som helhet då det gäller kostråd. I en forsknings studie har man kommit fram till följande då det gäller en diabetiker som får kunskap om kosten: Mat som märkts med en näringsdeklaration gör så att hen kan avläsa och förstå innehållet i maten hen köper. Det är även viktigt och som även påvisas i studien är att kunskap om sin egen vikt är relevant. Denna kunskap möjliggör att en diabetiker får en bättre balans i livet gällande sin sjukdom. Forskningen påvisar även att en stor del av personerna som deltog i studien förstod innebörden av att sockret påverkar glukoshalten i blodet men många trodde även att man inte alls får äta mat som innehåller socker fast kostkunskapen hos dessa personer ansågs vara höga. Forskningen fann även att personer med diabetes typ 2 (som man utgick ifrån) innehar en bredare kunskap om kosten, åt mera frukt och grönsaker och då var deras glykemiska index lägre. Forskningen kom även fram till att i en befolkning där man har god kunskap om kosten är antalet diabetiker procentuellt färre än i en befolkning där kunskapen om kosten är låg (Bean, et.al., 2015, s. 439-447).

*Egenvården* hos en diabetiker tog respondenten fasta på fyra vetenskapliga artiklar. Oftedal (2011) visade i sin enkät att motivationen är av stor betydelse vid *hur* diabetikern tar tag i sin fysiska aktivitet efter diagnosen. De visade sig att motivationen är lika hög gällande förändringar i kosten *och* fysiska aktiviteten *men* trots detta så lämnar diabetikern oftast ändå bort att följa de direktiv som ges för den fysiska aktiviteten som hen får ta del av då diagnosen fastställs. Denna undersökning som Oftedal gjorde överensstämmer mot den bakgrund som beskrevs enligt teoretikern Orem att varje människa har en funktion som avsiktligt utförs med en viss grad av effektivitet och fullständighet gällande egenvården. Enligt Orem borde varje människa få hjälp av en vårdare tills hon kan utföra sin vård själv. Enligt Oftedal finns motivationen men är *inte tillräcklig* och därför bör vårdaren ytterligare jobba vidare med diabetikern tills även de fysiska aktiviteternas mål uppnås. Samtidigt menar Orem att människan själv har ett stort ansvar för hur hon kan främja sin egen hälsa och hur hon kan uppnå goda vanor.

Problem med egenvård försvåras även om personen även lider av exempelvis depression eller andra mentala problem enligt Sajatovic (2016). Dessa personer har ofta problem inom många olika områden och behöver mycket hjälp vid egenvården. Detta överensstämmer med Orem teori om att människor som inte själva kan uppnå god egenvård behöver hjälp av vårdaren.

## **7. Kritisk granskning**

Under denna rubrik som heter kritisk granskning är det meningen att respondenten ska granska sitt eget lärdomsprov kritiskt samt ge exempel på vidare forskning.

En kritisk granskning är viktig därför att respondenten ska kritiskt granska sitt arbete. Respondenten anser själv att syftet och frågeställningarna är besvarade. I den teoretiska delen är det framlagt ur ett hälsofrämjande perspektiv och de medicinska termerna har lämnats bort. Diagnos och vård efter diagnos ger läsaren en inblick i ämnet. Stort fokus ligger på egenvård och svårigheter vid egenvård. Detta ger läsaren en inblick i hur mångfasetterat ämne diabetes typ 2 är. Begreppet *perspektivmedvetenhet* betyder att respondenten har tolkat data. Hur en tolkning sker beror helt på forskarens förståelse i ämnet. Läsaren av detta arbete ska kunna

få en uppfattning om hur respondenten tydligt har visat sitt perspektiv och sin synvinkel i arbetet. (Forsberg & Wengström, 2003, s.139).

Målet med detta lärdomsprov var att lyfta fram kostens betydelse vid diabetes typ 2, svårigheter vid egenvård samt kostens betydelse för egenvård. Resultatet från forskningen visar att fysisk aktivitet och kosten är av yttersta vikt för att inte få diabetes typ 2 men även för att få sin diabetes under kontroll.

Viktigt att lyfta fram i denna diskussion är att en person med diabetes typ 2 inte behöver följa speciella kostråd enligt diabetes förbundet i Finland. Den kost som är rekommenderad till hela befolkningen är även rekommenderad till en diabetiker. Det som lyfts fram är att en diabetiker ska dra ner på fett på grund av högre risk för åderförkalkning (Aro.,2007, ss21-26).

Respondenten önskar ännu lyfta fram några viktiga aspekter gällande den kritiska granskningen. Respondenten anser att hen borde ytterligare begränsat sina artiklar till ett snävare antal artiklar. Svårigheten under arbetets gång var att många träffar i exempelvis Ebsco cinahl gav matchningar på sådan forskning som inte var väsentlig i detta arbete. Skribenten i detta arbete hade även önskat sig hitta mera forskning och vetenskapliga artiklar från Norden. Större bredd av litteratur fanns många gånger enbart i bokform och där var böckerna föråldrade. Respondenten hade kunnat överväga att minimera sin forskning enbart till *egenvård* av diabetes typ 2 gällande kostintag. Detta därför att kosten är ett samtalsämne som är i fokus gällande många sjukdomar och det görs mycket forskning om detta ämne just nu.

## **8 Diskussion**

Respondenten vill med sitt lärdomsprov få svar på vad kostens betydelse är vid diabetes typ 2 och dess betydelse och inverkan vid egenvård. Metoden som användes var litteraturstudie. Metoden som sådan visade sig vara en bra metod därför att respondenten fick svar på de frågeställningar som lades fram. Metoden i sig var även en utmaning för skribenten. På sökmotorerna gavs det ibland över 1000 träffar och det var ibland svårt att avgöra vilka vetenskapliga artiklar man skulle välja. Dock underlättades urvalet av att skribenten skrev in flera *sökord*.

Resultaten från denna litteraturstudie är viktiga därför att det belyser hur viktig kosten är för en diabetiker samtidigt som studien visar de olika aspekterna och problematiken kring egenvård. Det är viktigt för en diabetiker att välja rätt mat som ger ett stabilt blodsocker. Det är även viktigt att lyfta fram kostens betydelse och inverkan vid vården efter diagnosen diabetes typ 2. Patienten borde få hjälp att *förstå* vikten av att ändra sina kostvanor som oftast leder till en bättre livskvalité

Resultatet från denna litteraturstudie har kommit fram till samma slutresultat som den forskning som fanns i ämnet. Dock vill respondenten påstå att det som är viktigt att lyfta fram är Oftedal & Karlsen (2011) undersökning av *motivationen*. Respondenten fann det väldigt intressant att kostråden följs av en diabetiker på ett positivt sätt med fysisk aktivitet inte utfördes lika noggrant enligt rekommendationerna även om patienten var lika motiverad. Detta tycks betyda att det behövs mycket stöd och uppmuntran inom vården för att även få den fysiska aktiviteten som en naturlig del av vardagen för patienten.

Som Costacau & Mayer–Davis (2003) konstaterade i ”*Nutrition and preventions type 2 diabetes*” är det viktigt att en person som drabbats av diabetes typ 2 får ett strukturerat program för att få en hälsosam livsstil. Vidare menade Costacau & Mayer-Davis att viktnedgång och fysisk aktivitet är väldigt viktiga. Detta menade även Guldbrand (2012) i ”*Rådgivning om lågkolhydratkost till patienter med diabetes typ 2 gav förbättrad sockerkontroll*”. Man kan alltså se att forskare kan påvisa att kosten har en stor betydelse för egenvård vid diabetes typ 2. Inom forskningen som respondenten tagit del av återkommer forskarna till viktnedgång. Kolhydrater, protein och motion tycks vara sammankopplade och är av största vikt då det gäller egenvården enligt den litteratur respondenten tagit del av.

Diabetes typ 2 är idag en väldigt vanlig sjukdom. Sjukdomen kommer smygandes och personen ifråga kan ha haft sjukdomen länge utan att ens veta om det. Oftast uppmärksammas sjukdomen vid en rutinkontroll vid den egna vårdcentralen och diagnosen för patienten känns oftast främmande och överklig. Att som sjukskötare upptäcka diabetes typ 2 i ett tidigt stadium hos patienten är inte alltid lätt. Därför är det viktigt att jobba hälsofrämjande och att i ett tidigt skede ge goda råd för patienten gällande kost och levnadsvanor. Det är viktigt att uppmuntra till fysisk aktivitet och att äta en hälsosam kost innan personen ifråga får diabetes typ 2. Diabetes typ 2 är en av våra vanligaste folksjukdomar och det gäller att vara uppmärksam och hantera denna sjukdom i god tid. Man ska vara observant på personens ålder, fysiska aktivitet och övervikt. Kan man i ett tidigt skede öka den fysiska aktiviteten och

få ner vikten genom en hälsosam livsstil har man kommit en bra bit på väg. När patienten förstår innebörden av att ändra sin livsstil kommer hans livskvalité att ändras till det positiva.

I skribentens teoretiska utgångspunkt beskrivs vårdteoretikern Orem. Orem menar att människan uppnår välbefinnande genom egenvård eftersom människan bryr sig och tar hand om sig själv. En diabetiker, utgående från Orems teori, uppnås välbefinnande genom god egen vård. Genom att diabetikern främjar sin egen hälsa så utvecklar hon goda vanor gällande kost och fysisk aktivitet. För att diabetikern ska uppnå god egenvård har vårdaren en stor betydelse. Vårdaren ger undervisning om diabetes och allt vad det innebär och stöder patienten i hans egenvård. Vårdaren ser patienten i ett helhetsperspektiv och ser vilka förutsättningar och eventuella svårigheter som finns. Patienten får goda råd samt uppbackning för att kunna ta hand om sin sjukdom på bästa möjliga sätt.

Som en studie visade, och som skribenten tog upp i detta lärdomsprov, är det viktigt att man som sjukskötare berättar på vilket sätt man kan påverka sin egen vikt. Exempelvis genom att öka på proteinintaget så hålls man mätt längre. Vidare kan man berätta till patienten att istället för att dricka läsk då man är törstig kan man inta vatten. Små steg i rätt riktning har en positiv effekt för den person som drabbats av diabetes typ 2.

Det är viktigt att betona att för att god vård ska uppstå är det ytterst viktigt att samspelet mellan vårdaren och patienten fungerar. Detta är en förutsättning för att patienten ska känna omvårdnad och känna sig respekterad. Samtidigt ska vårdaren kunna erbjuda en god medicinsk vård och kunna beakta patientens hela livssituation.

Exempelvis på framtida forskning inom egenvården gällande diabetes typ 2 kunde vara att se hur de kostråd gällande egenvården tas emot av patienten, djupare forskning kring olika dieter och dess inverkan på diabetes typ 2 samt hur undervikt påverkar diabetes typ 2.

## Källförteckning

- Aarne, M., Koski, S., Huttunen, J., Biergannas, E. & Telford, K. 2011. *Loppuraportti. Diabeteksen ehkäisyn ja hoidon kehittämisohjelma DEHKO 2000-2010*. Pori: Kehitys Oy
- Aro, E., 2007. *Diabetes ja ruoka- teoriaa ja käytäntöä terveydenhuollon ja ravitsemisalan ammattilaisille*. Tampere: Diabetesliitto
- Agardh, C-D. & Berne, C., 2010. *Diabetes*. Stockholm: Liber
- Bean, C, Ryan, M, J'Gibney, M & O'Shea, D. 2005. In British journal of nutrition volume: 114. *Diabetes- related nutrition knowledge and dietary intake among adults with type 2 diabetes*.
- Bell, J., 2006. *Introduktion till forskningsmetodik*. Danmark: Studentlitteratur.
- Burns, D., & Skelly, A. (2005). African American women with type 2 diabetes: meeting the daily challenges of self care. *Journal Of Multicultural Nursing & Health (JMCNH)*, 11(3), 6-10 [hämtat 09.05.2017].
- Costacou, T. & Mayer-Davis, E. J., 2003. Nutrition and prevention of type 2 diabetes. [hämtat 15.04.2017].
- Dahmström K., 2011. *Från datainsamling till rapport – att göra en statistisk undersökning*. Polen: Studentlitteratur.
- Denscombe, M., 2010. *Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur
- Forsberg C & Wengström Y., 2003. *Att göra systematiska litteraturstudier*. Stockholm: Natur och kultur
- Guldbrand, H., 2012 *Rådgivning om lågkolhydratkost till patienter med diabetes typ 2 gav förbättrad sockerkontroll*. [hämtat: 05.04.2017].
- Håman, L. Prell, H & Lindgren, E-C. 2015. *Riktlinjer för litteraturstudier vid IKI*". Göteborg: Examensarbete. [Online] Tillgänglig: [http://www.gu.se/digitalAssets/1509/1509977\\_riktlinjer-f--r-litteraturstudier-iki-2015.pdf](http://www.gu.se/digitalAssets/1509/1509977_riktlinjer-f--r-litteraturstudier-iki-2015.pdf) [hämtat 29.01.2017].
- Ilanne-Parikka, Rönnemaa T, Saha M-T & Sane, T. 2010. *Diabetes*. Helsingfors: Kustannus Oy Duodecim

Magne-Holme, I. & Solvang-Krohn, B., 1991. *Forskningsmetodik – om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur

Oftedal, B., Bru, E., & Karlsen, B. (2011). Motivation for diet and exercise management among adults with type 2 diabetes. *Scandinavian Journal Of Caring Sciences*, 25(4), 735-744. doi:10.1111/j.1471-6712.2011.00884.x

Phillips, A. (2016). Optimising the person-centred management of type 2 diabetes. *British Journal Of Nursing*, 25(10), 535-538.

Sanofi Ab.Insulin.se *Bli expert på diabetes*. [Online] Tillgänglig:

[http://www.insulin.se/Startsida\\_insulin/Om-diabetes/](http://www.insulin.se/Startsida_insulin/Om-diabetes/) [hämtat 30.01.2017].

Thomas, A & Sanders, B., 2016. *How important is the relative balance of fat and carbohydrate as sources of energy in relation to health?* [hämtat 17.04.2017]

<https://www.thl.fi/fi/web/kansantaudit/diabetes/diabeteksen-yleisyys> [hämtat 08.05.2017]

Sajatovic, M., 2016. *Clinical characteristics of individuals with serious mental illness and type 2 diabetes*. [hämtat 19.04.2017].

Wikblad.K.,2012.*Omvårdnad vid diabetes*. Lund: Studentlitteratur.

Yu Pan, Li Li Guo & Hui Min Jin., 2008. *Low-protein diet for diabetic nephropathy: a meta-analysis of randomized controlled trials*. [hämtat 02.04.2017]

<b>Författare/Årtal</b>	<b>Titel</b>	<b>Syfte</b>	<b>Metod</b>	<b>Resultat</b>
1. Costacau, T & Mayer – Davis, E. (2003)  USA	Nutrition and preventions type 2 diabetes	Diabetes typ 2 har ökat i världen. Nyckelord: Kost, fett, kolhydrater	Vetenskaplig artikel	Hälsosam livsstil och strukturerade program för den drabbade. Viktnedgång viktigt samt fysisk aktivitet
2. Burns D; Skelly AH (2005)  USA	African American women with type 2 diabetes: meeting the daily challenges of self care.	Upplevelsen av vad som förstärkt eller förhindrat kvinnorna då de fick reda på att de hade insjukna. Såsom oro, information om diabetes och kost.	Intervju av nio kvinnor	Kvinnorna hade fått kort information om diabetes typ 2 samt instruktioner vad som var god kost. Instruktioner om vad och hur man skär ner i kosten uteblev. En av de nio kvinnorna hade fått en kostplan
3. Guldbland, H (2012)  Sverige	Rådgivning om lågkolhydratkost till patienter med diabetes typ 2 gav förbättrad sockerkontroll	Rådgivning gällande kosten då det gäller lågkolhydrater för att få en bättre sockerkontroll	Genom att undersöka 61 patienter med diabetes typ 2. En del av patienterna åt lågkolhydratkost under en längre tid och en annan grupp åt enligt de vanliga rekommendationerna vid diabetes typ 2	Vikten var den samma efter att undersökningen . Däremot såg man en markant sänkning av blodsockret (hbA1c) för de personer som åt en kost som innehöll mindre kolhydrater.
4. Oftedal, B., Bru, E., & Karlsen, B (2011)  Skandinavien	Scandinavian Journal Of Caring Sciences	Mäta motivationen och förmåga att uppnå förväntningar och värderingar gällande sitt eget beteende för att	Enkät.	Personerna i undersökningen kunde lätt ta till sig och följa kostråden gällande diabetes typ 2. Motivationen



		uppnå god egenvård		för rekommendera d fysisk aktivitet var hög men trots detta så följe man inte råden gällande motionen lika bra som råden gällande kosten
5. Phillips, A. (2016) Storbritannien	Optimising the person-centred management of type 2 diabetes	Goda kost rekommendationer är viktiga för att förebygga diabetes typ 2. Individuell syn på vården som ges till en person med diabetes typ 2	Artikel	Målet är att individuell syn på den insjuknade och beakta hela människan.
6. Thomas, A & Sanders, B., (2016) Storbritannien	How important is the relative balance of fat and carbohydrate as sources of energy in relation to health	Frukt och grönsaker viktiga. Fetma, fysisk inaktivitet och dålig kost har sin grund i diabetes typ 2	Tidskriftsartikel	Avstå från raffinerat socker, avstå från sötade drycker, öka fysisk aktivitet för att ökad viktngång
7. Sajatovic, M., (2016) USA	Clinical characteristics of individuals with serious mental illness and type 2 diabetes	En undersökning hur diabetiker med typ 2 hanterar sin sjukdom om de har av mentala problem och depression	Undersökning av 157 personer med svår mentalsjukdom	Svårt att kontrollera sin diabetes eftersom dessa personer också ofta har problem inom andra områden. Egenvården blir svår
8. Yu Pan, Li Li Guo & Hui Min Jin (2008) Kina	Low-protein diet for diabetic nephropathy: a meta-analysis of randomized controlled trials	Att ökad proteinrik kost ger en bättre diabetes kontroll	Journal Artikel - forskning, systematisk granskning, tabeller / diagram.	Proteinrik kost förbättrar den egna kontrollen av diabetes och blodtrycket sänks.