



Jonas viktning gav honom ett jämnare blodsockervärde

2020-02-07 09:31 CET

## Jonas viktning gav honom ett jämnare blodsockervärde

När Jonas Karlsson var 12 år fick han diagnosen typ 1-diabetes. I dag har han levt med sjukdomen i över 30 år och har lärt sig att ta till vara på sig själv så att han får så få komplikationer som möjligt.

- Än så länge är det bara ögonen som har drabbats där jag har fått gjort ett flertal laseroperationer, säger Jonas.

När Jonas Karlsson var 12 år och mycket aktiv i hockey men orkade inte så mycket samt gick upp i vikt utan att förstå varför, förstod han att det var något som inte stämde.

- Jag kissade också väldigt mycket och drack mycket blandsaft. Det var inte förrän min syster, som var sjuksköterska, sa att hon trodde jag hade diabetes som vi kollade upp det, fortsätter Jonas.

Och mycket riktigt, Jonas hade typ 1-diabetes och blev inlagd på sjukhuset i Gävle. Han kommer ihåg att han fick dricka sockervatten och göra olika motionstester som att simma och cykla på testcykel och samtidigt mäta sitt blodsocker. Han fick även börja att ta sina sprutor själv.

- Jag fick börja träna att ta sprutor på en apelsin först. Och så fick jag rita mönster på låren med veckans dagar, så att jag visste var jag skulle sticka mig, så att jag inte stack på samma ställe varje gång.

I dag är han 48 år och tar fortfarande sina sprutor.

### **Brodern gick bort i sviterna av sin diabetes**

På sin födelsedag den 16 mars 1983 blev han utskriven från sjukhuset, och var tillbaka i skolan. Han har inte upplevt att det har varit några problem att ha sjukdomen under skolåren, trots att ingen annan hade diabetes på skolan.

- Jag fick ett kort så att jag fick gå före i matkön och så fick jag mellanmål, berättar Jonas.

Men samtidigt hade han aldrig koll på sitt blodsocker utan tog en spruta morgon och kväll, förutom att han kissade på teststickor varje dag.

- Jag kollade mitt blodsocker hos sköterska var annan till var tredje månad då. Under åren har även hans syskon drabbats av diabetes. Hans syster fick också typ 1-diabetes och hans bror fick typ 2-diabetes vid 60. Båda är i dag döda, där brodern dog i sviterna av sin diabetes.

- Min bror dog i sömnen, men det var också alkohol inblandat.

Så i dag är Jonas mycket restriktiv till alkohol och dricker max ett glas vin till middagen.

- Jag skulle aldrig dricka mig berusad. Jag vill ha koll.

### **Komplikationer med ögonen**

För fyra år sedan, när han vägde 100 kilo, fick han problem med sina ögon. Han fick blödningar i ögonen som inte ville stoppa. Så det blev ett flertal laseroperationer. Läkaren sa då till honom att han måste tänka till angående sin hälsa om han ville slippa få fler komplikationer.

- Jag tänkte, ja vad f-n håller jag på med.

Så det blev träning fyra till fem dagar i veckan på gym och med löpträning, och i dag är han tjugo kilo lättare.

- Jag började även räkna kalorier och vet i dag vad jag kan äta och inte äta. Jag behöver inte ta två portioner och så undviker jag vitt bröd och läsk, berättar Jonas.

Så i dag har han ett jämnt blodsockervärde och har inte fått fler komplikationer.

Genom sina erfarenheter av sin diabetes vill han dela med sig till andra om sin sjukdom och startade i höstas sin blogg, [kollasocket.com](http://kollasocket.com).

- Jag vill sprida kunskap om sjukdomen och vill att folk ska röra på sig mer. De mår så mycket bättre då och får ett jämnare blodsockervärde.

- Det finns så mycket okunskap om diabetes. När ger man insulin, är det när du har för högt eller för lågt blodsockervärde?, avslutar Jonas.

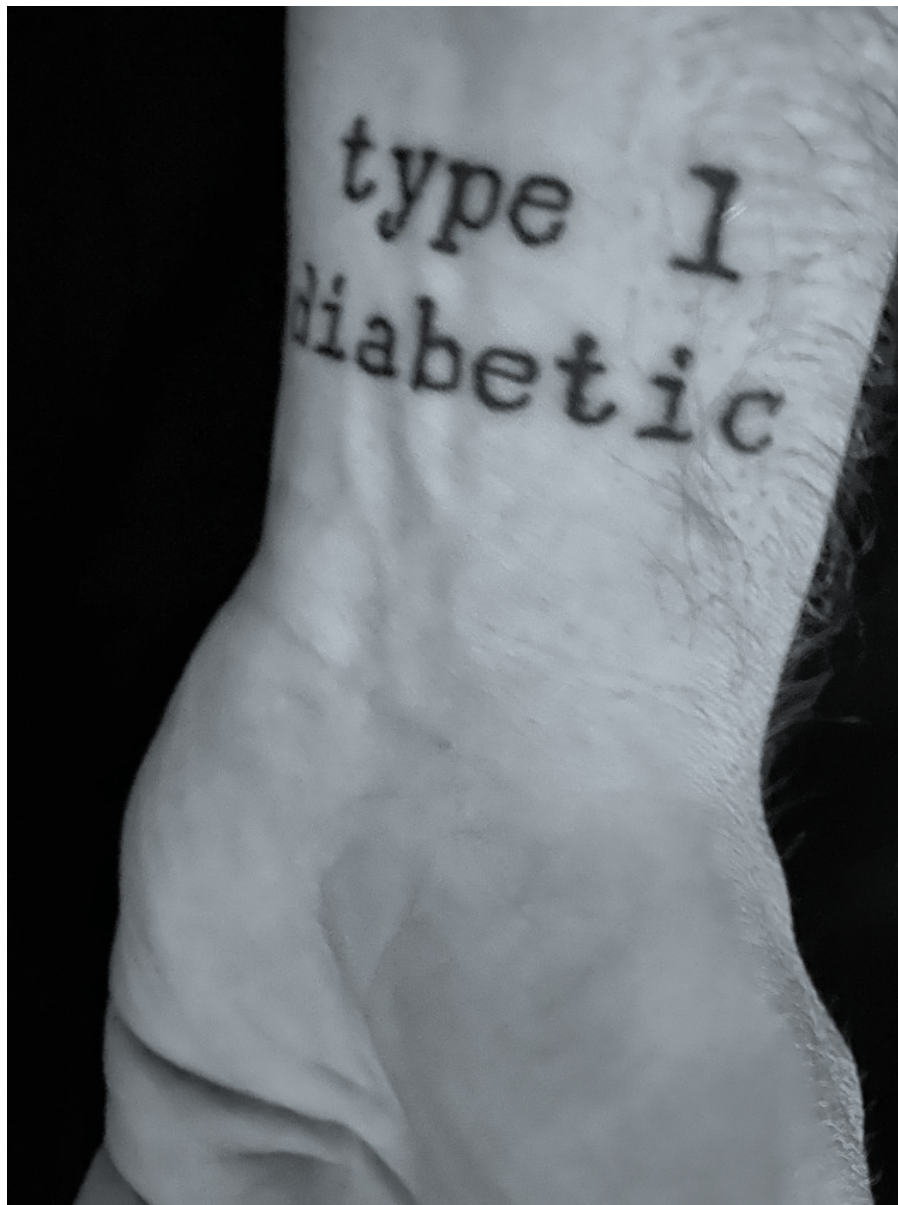
Jonas har i dag tatuerat in att han har diabetes på sin ena arm, vilket kan underlätta för människor i omgivningen som då vet att får Jonas för högt blodsockervärde så ska man ge honom insulin och får han för lågt så behöver han socker och det snabbt, i och med att det kan vara ett livshotande tillstånd.

**Jonas tips:**

- Tänk på att du har en sjukdom och sköt om den. För det kommer komplikationer senare i livet.

*Text: Ann Fogelberg*

*Foto: Privat*



---

*Insamlingsstiftelsen Diabetes Wellness Sverige är en stiftelse som grundades 2006 i Sverige. Stiftelsens syfte är att samla in pengar till diabetesforskningen och sprida kunskapen om diabetes till allmänheten. Sedan starten har Diabetes Wellness Sverige skänkt ca 80 miljoner kronor till diabetesforskningen. Insamlingsstiftelsen ingår i ett nätverk av organisationer i flera länder som tillsammans stöttat forskning som syftar till att hitta ett botemedel mot diabetes och har ett 90-konto sedan 2007, 900116-5. [www.diabeteswellness.se](http://www.diabeteswellness.se)*

---

*Insamlingsstiftelsen Diabetes Wellness Sverige är en stiftelse som grundades*

2006 i Sverige. Stiftelsens syfte är att samla in pengar till diabetesforskningen och sprida kunskapen om diabetes till allmänheten. Sedan starten har Diabetes Wellness Sverige skänkt ca 80 miljoner kronor till diabetesforskningen. Insamlingsstiftelsen ingår i ett nätverk av organisationer i flera länder som tillsammans stöttat forskning som syftar till att hitta ett botemedel mot diabetes och har ett 90-konto sedan 2007, 900116-5. [www.diabeteswellness.se](http://www.diabeteswellness.se)