

# Sukkorpunga

## Pivusoq

Type 2 – diabetes tassaavoq aap sukumik akua (glukose) qaffasippallaalersimasoq. Ajorpoq aap sukumik akua piffissami sivisuallaami annertuallaalersimappat, taamaattoqarneratigut taqqat sianiutillu ajoquserneqarsinnaammata.

Type 2 diabetes pissuteqarpoq qinerseq insuliinimik pilersitsisartooq (Aqajaqqup sanilequtaa - bugspytkirtelip) sananeqaatinik timimik qisuariatitsisartunik hormoni insuliinimik taaneqartartunik naammattunik pilersitsisannginneranik, aamma insulinimik malussajassutsip annikillisimaneranik (timi insuliinimik annertuumik pisariaqartitsisarpoq).

Nappaat kingornuttagaasinnaasarpoq inooriaatsimillu pissuteqarsinnaasarluni.

---

## Nappaammik pisumik nappaatigineqalersinnaasartut

Sukkornerup type 2-p uummatikkut, taqarsuakku- sianiutitigullu nappaateqalersinnaaneq allisittarpaa. Maani oqaluuseraavut taqarsuaq uummammut qaratsamullu ingerlasoq kiisalu taqaaqqat tartumiittut isiniittullu. Sianiutitigut eqqorneqarnerit timimi sumiiffinni arlaqartuni misigisaqarsinnaassuseqarnerup sanngiillisinneqarneranik takussutissaqartarpoq.

Nappaatit taakku taaneqartarput nappaatit malittaasut imaluunniit type 2 sukkornermik nappaammut ajoqutit/kingunipiluusartut.

Inooriaatsip allanngortinneratigut aamma/imaluunniit nakorsaaitortarnikkut nappaatinik sukknikkut pilersinneqartartunik atugaqalersinnaanissamik periarfissat erseqqissumik millisinneqartarput.

---

## Neqeroorutit

Peqqinnissaqarfik siunnersuisinnaavoq inooriaatsinnillu allanngortitsiniarninni tapersorsorsinnaavaatit. Aap naqitsinera qaffasippallaarpat katsorsarsinnaavaa, aakku orsoqarpallaarnerit (kolesterol) aamma aakku sukkoqarnerit katsorsarsinnaavaa. Nappaateqarnerup malitsigisaanik nappaatit nutaat isiniittut, tartuni, isikkani ilaalu ilanngullugit taamaattoqarneranik misissuiffiginarlutit neqerooruteqarsinnaapput.

*Nakorsaait atorlugit nakorsaaneq makkuninnga:*

## Aakku sukkoqarpallaarneq

Aap sukkoqarpallaarnera katsorsarneqartarpoq nappaatimut malittaasartut pinaveersaartinniarlugit imaluunniit Kinguartinniarlugit aammalu nappammut ilisarnaatit, soorlu qasoqqaneq imerusunnerlu millisinniarlugit.

Katsorsaannermi anguniakkat inummiit inummumut assigiinneq ajorput - nalinginnaasumik aap sukkuua, ”oqajamaaq” (HbA1c) 7,0 % ataaniitinniarneqartarpoq. Iisartakkat kapuullu (insulin), immikkut imaluunniit akuleriisillugit nakorsaaitigineqarsinnaapput.

## **Aap naqitsinera qaffasippallaaraangat**

Aakkut naqitsinerit nakorsaait atorlugit katsorsaanerit siunertaraat aakkut naqitsinerit illisinneqarnissaat, pissutigalugu aakkut naqitsineqarpallaarneq ajoqutaasinnaasut ilagimmasuk.

## **Aammi orsoq (kolesterol) angivallaaq**

Kolesterolit millisinneqarsinnaanerannut nakorsaatinik katsorsaaneq uummammi qaratsakkullu anaartoorsinnaanernik pinaveersaartinniartarpaa.

---

## **Nappaatip killiffianik nakkutiginninneq**

Sukkornermik nappaat pisariaqarpoq ukiumut 3-4-riarlugu misissorneqartarnissaa nakkutilliineq siunertaralugu aap naqitsinerata uuttorneqarnissaa, oqimassutsip, naakkut/ qitikkut uuttortinneq aakkullu sukkoqarneq (HbA1c).

Taassuma qaavatiqut ukiumoortumik isikkat, qooq misissortinneqartarnissaa, kiisalu ukiut marlukkaarlugit sisamakkaarlugillu isit misissorneqartarnissaa.

---

## **Nammineq qanoq iliorsinnaavunga**

Type 2-mik sukkoq amerlanertigut pissuteqartarpoq kingornussamik pigisaqarnermik pualavallaarnerlu ataqatigiisillugit. Pualavallaarneq amerlasuutigut pissuteqartarpoq timimik aalatitsivallaartanneginermik nerivallaartarnermik imerpallaartarnermillu.

Naappaateqarnermik pissuteqartumik nappaatinik allanik peqalersinnaaneq killilerneqarsinnaavoq inooriaatsimik allannortitsinikkut soorlu pujortartarunnaarnikkut, timinnillu aalatitsilluartunngornikkut, peqqinnarnerusunik nerisalerinikkut- imeriaaseqalernikkullu, kiisalu nakorsaatinik pitsaaliuisinnaasunik iisaqartarinnikkut ataavartumillu misissortikkiartortarinnikkut.

Type 2-mik sukkoqutugaanni pingaaruteqarpoq nappaat pillugu ilisimasaqalernissaaq, ilisimasaqarneq nappaat atoraluarlugi pitsaanerpaamik atugarisinnaanera pisinnaaniassamat.

Ukiumoortumik influenzamut kapitittarnissaaq innersuussutigineqarpoq.

---

## **Qanoq iliorsinnaavit?**

Nammineq illit qanoq iliorsinnaavit?

## **Pujortarneq**

Peqqinnermut tupatorunnaarneq pissutaasut pingaarnersaannut ilaavoq aamma nappaateqarnerup malitsigisaanik pisartunik nappaateqalersinnaanerup millisinneqarnissaanut.

[Pujortarunnaarnissat aallartiguk](#)

## **Timimik aalatitsisarneq**

Timimik aalatitsisarneq ajunngitsuinnarmik oqaluuserineqarsinnaavoq; ilaatigut aakkut sukkoqarpallaarneq millisinneqarsinnaavoq, oqimaassuseq aal akkaasuutinneqarsinnaavoq imaluunniit oqilisinnaanerup periarfissaa annerulersinnaavoq aamma nappaatit nalaanneqariataarsinnaasut pinaveersaartinneqarsinnaapput.

---

**Itinerusumik atuarit**

["Napparsimasunut ilitsersuut, type 2 – diabetes"](#)



1,5 MB

["Sukkortuuguit nerisassat peqqinnartut"](#)



423 KB

["Inuuneg tunissutaavoq – Inuunermi pissutsinut najoqqutassaq"](#)



3,5 MB

aamma Peqqinnissaqarfimmi pissarsiarineqarsinnaapput.

