**Politikere må våkne opp og prioritere folkehelsa!**

Vi står midt i en varslet krise: Stadig flere får diabetes type 2. Nå er det på høy tid at politikerne setter folkehelse og forebygging på agendaen.

Valgkampen er i gang, og partiene veiver sine fanesaker foran oss. «Folkehelsepolitikk» er dessverre ikke ordet som får det til å krible mest i valgsenteret i hjernen, selv om vi mer enn noensinne trenger at myndighetene tar grep om vår kollektive helse.

24 prosent av nordmenn er fete, det vil si nær én million. Opptil 70 prosent er overvektige. Med andre ord er det et mindretall blant oss som er normalvektige.

**Uhyre viktig forebygging**

Konsekvensen er tydelig. I løpet av de siste 20 årene har vi sett en dobling i antall nordmenn med diabetes type 2. Sykdommen koster liv, og kan føre til skader i for eksempel nyrer, øyne og føtter. Dårlig behandlet diabetes går ikke bare hardt ut over livskvaliteten til den enkelte, men koster også samfunnet [milliarder av kroner](https://www.diabetes.no/mer/nyheter-om-diabetes/nyheter-2021/ny-rapport-om-kostnader-ved-diabetes-type-2-bedre-behandling-av-diabetes-type-2-vil-lonne-seg/) i velferdsutgifter og helsetap.

Det er urovekkende at stadig flere yngre får diabetes type 2, og at de ofte [blir sykere enn eldre](https://www.tv2.no/a/12414623/). Derfor er forebygging så uhyre viktig, sammen med nøye oppfølging. De fleste med diabetes type 2 følges opp av fastlegen, men vi vet at [behandlingen er svært varierende](https://www.diabetes.no/mer/nyheter-om-diabetes/nyheter-2021/undersokelse-av-fastleger-viser-store-forskjeller-i-behandlingen-av-type-2/). Vi hører også fra flere med type 2 at den eneste kostopplæringen de får fra legen, er ulne beskjeder om å «spise sunnere».

Viktige tiltak er derfor å få på plass verktøy som gjør at vi tidligere kan identifisere dem som har særlig risiko for å utvikle diabetes. Dernest må alle fastleger få kunnskap om hvordan de praktisk og målrettet kan hjelpe pasientene å legge om til sunnere levevaner.

**Til kamp for sunnere levevaner**

Til sist, noen ord om skam – en beryktet «bivirkning» av diabetes type 2. Mindre skam og skyld rundt sykdommen kan føre til mer åpenhet, noe som igjen er viktig for å få satt diabetesbølgen på samfunnets dagsorden. Derfor trenger vi en holdningsendring for å fjerne stigmaet om at «du har deg selv å skylde» for at du fikk diabetes.

«Det er jo bare å skjerpe seg», sier noen. Men hvis det er så lett, hvorfor er det bare et mindretall av nordmenn som klarer å holde normalvekt?

Når et flertall av oss er overvektige, er det fordi tilgangen på kalorier er lett, og vi er biologisk innstilt på å ta for oss av alt det gode som står på bordet. Å snu om på levevanene krever derfor bevisste handlinger, ikke bare fra den enkelte, men også fra dem som «dekker bordet» for oss. Derfor trenger vi politikere som forstår at de må påvirke oss til å leve sunnere med prissetting, regulering, kampanjer og kunnskap.

Mat- og aktivitetsvaner er *ikke* bare et individuelt spørsmål, men et samfunnsansvar. Vi i Diabetesforbundet xxxxxxx oppfordrer nå politikerne om å våkne opp, og ta dette ansvaret!

Fylkesleder/styremedlem i Diabetesforbundet XXXXX, Navn Navnesen