



## Áhrif hópfræðslu (FESTA), fyrir einstaklinga með sykursýki tegund 2, á mataræði, líkamsmælingar og næringarlæsi

Thelma Rut Grímsdóttir  
MS nemi í klínískri næringarfræði

Leiðbeinendur: Bryndís Eva Birgisdóttir og Óla Kallý Magnúsdóttir



HÁSKÓLI ÍSLANDS  
MATVÆLA- OG NÆRINGARFRÆÐIDEILD



## Bakgrunnur og markmið

- Meðferð einstaklinga með sykursýki tegund 2 hefur áður einblínt nær eingöngu á lyf til að stjórna blóðsykri
- Rannsóknir hafa sýnt að efling einstaklinga með sykursýki tegund 2 til sjálfsumönnunar er mikilvægur hluti af hefðbundinni meðferð og geti haft mikil áhrif á viðhorf þeirra til heilsu, bætt blóðsykurstjórn, dregið úr áhættu á fylgikvillum og bætt lífsgæði

### Markmið:

Að meta áhrif af breyttum aðferðum við meðferð einstaklinga með sykursýki tegund 2 á mataræði, líkamsmælingar og næringarlæsi.



HÁSKÓLI ÍSLANDS  
MATVÆLA- OG NÆRINGARFRÆÐIDEILD



## FESTA námskeið

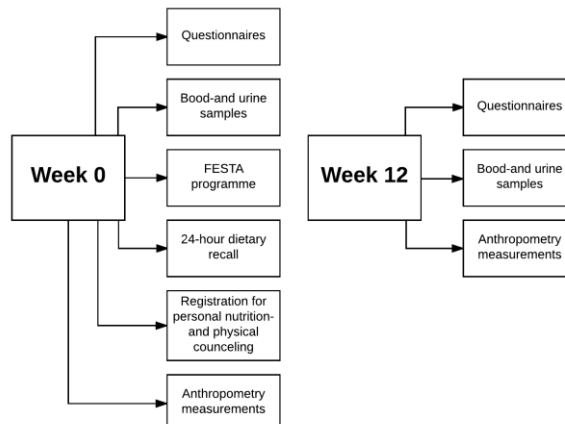
- 4 klst. námskeið
- Byggir á því að hver einstaklingur er ábyrgur fyrir sinni sykursýkismeðferð frá degi til dags
- Markmið: að efla og fræða einstaklinga með sykursýki tegund 2 til betri sjálfsömnun, betri heilsu og aukinnar vellíðunar
- Þátttakendur voru hvattir til að ræða eigin vangaveltur, hugsanir og hindranir og setja sín eigin markmið til að hámarka heilsu sína og lífsgæði



HÁSKÓLI ÍSLANDS  
MATVÆLA- OG NÆRINGARFRÆÐIÐEILD



## Aðferðir og framkvæmd



HÁSKÓLI ÍSLANDS  
MATVÆLA- OG NÆRINGARFRÆÐIÐEILD