



Jobb-stress kan gi diabetes

Tekst: [Lill Kristin Syversen](#)

Foto: Image Source

Friday 24. November 2006

Står du i fare for å bli utbrent, kan det også hende at du øker risikoen for diabetes II.

En undersøkelse blant 667 arbeidere utført ved [universitetet i Tel Aviv](#), viser at utbrenthet kan øke sjansen for å utvikle [diabetes II](#).

- **Undersøkelsen viser** at utbrenthet kan øke risikoen for sykdom like mye som andre risikofaktorer, som høy BMI, røyking og manglende fysisk aktivitet, sier Samuel Melamed, som ledet studien, til [Fox News](#).

Studien, som strakk seg over 5 år, indikerer at stress kan påvirke kroppens evne til å håndtere glukose, noe som fører til diabetes. Rundt halvparten av deltakerne i studien opplevde utbrenthet i løpet av den tiden studien pågikk. 3,2% av de utbrente utviklet diabetes, mens tallet for de ikke-utbrente var 1,8%.

- Ta KKs [stress-test](#)

Utbrentheten i seg selv kan likevel være bare en del av bildet.

- **Det er mulig** at disse menneskene er disponert for diabetes fordi de ikke er flinke til å håndtere stress, sier Melamed.

Richard Surwit ved [Duke University Medical Center](#) sier til Fox at stress generelt kan påvirke kroppens evne til å prosessere glukose, spesielt hos mennesker som er genetisk sårbare for sykdom.

- **Utbrenthet er** en form for arbeidsstress – en følelsesmessige stressforstyrrelse som kan ramme personer som over lang tid utsettes for store krav om å gi av seg selv. [...] Symptomene kan være følelsesmessige plager som utmattelse og angst, tankemessige plager som skyldfølelse og dårlig selvbilde, fysiske plager som hodepine og kvalme, atferdsmessige plager som hyperaktivitet, økt alkoholforbruk eller motivasjonsmessige plager som kjedsomhet og skuffelse, sier psykolog Stig Berge Matthiesen til [Helsenytt](#).

Les mer om: [stress](#), [helse & livsstil](#), [kk kropp](#), [sunn & frisk](#)

Les også:

[Derfor bør kvinner drikke kaffe](#)

Men det gjelder kun for kvinner.



[Drinkene som er bra for helsa](#)

De styrker immunforsvaret ditt og får deg til å stresse ned. Men husk: Alt med måte.



[- Gi diabetikere fet mat](#)

Fettrik mat kan kurere diabetes. Det hevder flere på Verdens diabetesdag.



[Lek deg til topps](#)

Lek deg til lønnpålegg? Det er verdt et forsøk.

x

x

Enten

Logg deg på

[Glemt
passordet?](#)

Husk meg

Er du ikke registrert?

Registrerte deltakere forplikter seg til å følge [debattreglene](#).

Eller

Ønsker du å skrive uten å logge på, ber vi deg fylle ut sikkerhetssjekken:

[Be om nye tegn](#)

x

Registrer deg som bruker på KK.no

Skjermnavn:

Passord:



Laster

E-postadresse:

debatt, vennligst vent..

(glem det)

Registrer

(vi vil ikke oppgi eller dele ut e-postadressen din)

Diskutér denne artikkelen

Registrer innlegg

Du er ikke logget på.

[Logg på](#)t som [Min profil](#) [Logg ut](#)

Avbryt [x]

Svar på innlegg

Registrer innleggDu er ikke logget på. [Logg på](#)Pålogget som [Min profil](#) [Logg ut](#)

Laster...