

SM-guld 2019 med IK Säveholm. 2023 blev han som lagkapten i Hammarby utvald till Handbollsligans mest värdefulla spelare. Nu är han proffs i Tyskland.



Fördel med typ 1-diabetes

TEXT: SARA PALMKVIST FOTO: PETRUS IGGSTRÖM

Gustav Davidsson, 24 år, är **handbollsproffs** i Tyskland. Dessutom har han typ 1-diabetes. En kombination som enligt honom själv fungerar utmärkt.

– Som elitidrottare med diabetes kan man till och med ha bättre förutsättningar än andra, eftersom man måste vara extra noggrann med allt runtomkring, säger han.



Foto: Max Krause



Foto: Max Krause

När Gustav Davids-son var tio år gick han plötsligt från att vara en glad, sprallig och väldigt aktiv kille till att komma hem från skolan på dåligt humör och så trött att han behövde sova några timmar på eftermiddagarna. Dessutom behövde han gå på toaletten ofta, ibland flera gånger under en film, berättar han.

Gustavs föräldrar tog honom till läkaren i tron om att det kanske var en urinvägsinfektion. Ett blodprov visade att dock att Gustav hade ett blod-

sockervärde på över 30 och han diagnostiserades med typ 1-diabetes. Familjen fick stanna två veckor på barndiabetesmottagningen och där lära sig allt om sjukdomen, hur man tar sprutor och stick i fingret.

– Det var såklart jobbigt att plötsligt ha en livslång sjukdom med allt vad det innebär och att vara på sjukhuset så länge. Men det var i alla fall alltid något på tv, eftersom Vinter-OS i Vancouver pågick just då. Jag hade stenkoll på alla länders medaljer, säger han.

Gustav förklarar att han är en person som försöker se saker

positivt. Även om det var tufft att få ett sjukdomsbesked, så bestämde han sig tidigt för att inte låta sjukdomen begränsa honom.

– För mig blev sjukdomen en utmaning jag ställdes inför och som jag skulle ta mig an på bästa sätt. Så tänker jag fortfarande. Jag har diabetes, men jag tänker inte låta det hindra mig från att göra det jag vill göra. Det innebär såklart inte att jag inte tar min diabetes på fullaste allvar, men den begränsar inte mitt liv.

Tioårige Gustav fortsatte att spela fotboll och handboll, men valde i tonåren att satsa hel-



För ett år sedan valde Gustav att gå från blodsockerstickor till en sensor. Han var länge emot att ha något fasttejp på kroppen. Men nu är han mycket nöjd med sina nya hjälpmedel.

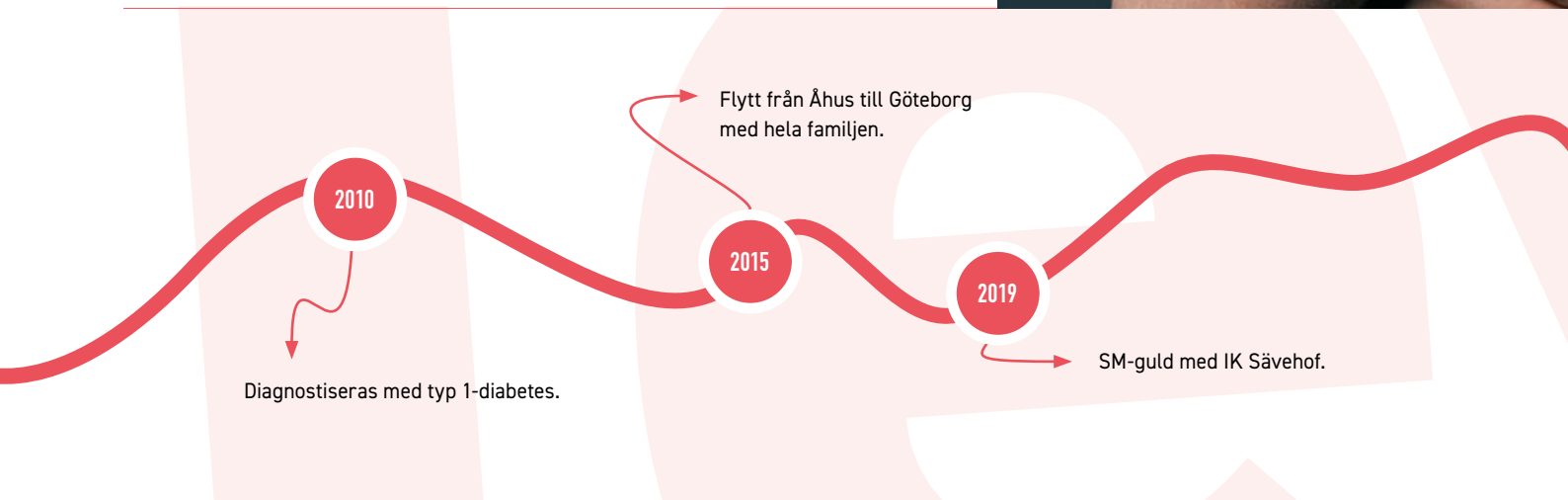
Gustav Danielsson trivs med proffslivet i storklubben Rhein-Neckar Löwen i tyska Heidelberg.

Foto: Max Krause

hjärtat på det sistnämnda. 2015 började han spela för IK Sävehofs juniorlag och tre år senare blev han uppflyttad till A-laget, där han var med och tog SM-guld 2019. Samma år skedde nästa viktiga steg i karriären då Gustav och flickvännen Isabelle flyttade till Stockholm, där han började spela för Hammarby samtidigt som han pluggade ekonomi på Handelshögskolan.

Och formkurvan, den pekade uppåt. Gustav utsågs till lagkapten och var med och tog Hammarby från andraligan (Handbollsallsvenskan) till Handbollsligan, vilket är högsta divisionen. Det blev cup-final och SM-semi och 2023 blev Gustav utsedd till Handbollsligans mest värdefulla spelare. Kort därefter värvades han till storklubben Rhein Neckar-

Leva med diabetes **Gustav**





Löwen i tyska Heidelberg. På frågan om han trivs med tillvaron ler han stort.

– Jag har min hobby som arbete, får betalt för att göra det jag gillar mest och lirar med några av världens bästa handbollsspelare – så ja, jag njuter av tillvaron.

Att spela på den absoluta toppnivån i handboll kräver hård träning, både när det gäller styrka och kondition. Från läkare och andra han träffat inom vården har han alltid bara fått pepp- och hejarop gällande den höga träningsdosen.

– Mina värden är överlag väldigt stabila och det har jag fått höra från flera olika diabetesläkare har mycket att

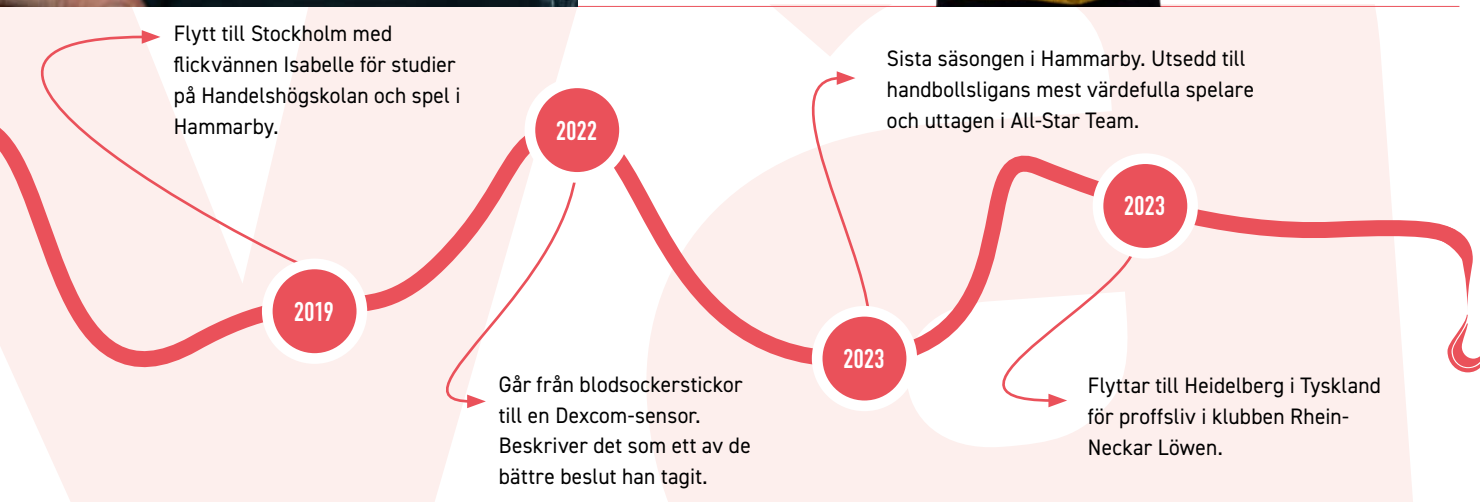
göra med min livsstil – att jag rör på mig och äter regelbundet och så nyttigt jag kan. Fast det mår ju alla bra av, oavsett om man har diabetes eller inte. Sedan måste jag som har diabetes såklart vara extra strukturerad med maten inför träning och match och se till att jag laddar med bra kolhydrater, för att kunna prestera på topp.

För ett år sedan valde Gustav att gå från blodsockerstickor till en Dexcom-sensor. Han förklarar att han länge var emot att ha något fastejpat på kroppen, men att hans flickvän Isabelle till slut övertalade honom att testa.

– Tack och lov att hon är så



Foto: Max Krause





Gustav lever livet

Var aktiv

"Träning är bra för din hälsa, gör dig glad och hjälper din diabetes som ett 'extra insulin'."

Utgå från dig själv

Om det är sensor eller blodsockermätare, insulinpenna eller pump, juice eller dextrosol vid lågt värde. Hitta det som funkar bäst för dig – det blir din trygghet.

Du är inte din diabetes

Jag vet att det kan vara jobbigt ibland, men låt inte sjukdomen begränsa dig. Man kan göra allt och leva precis som alla andra.

envis, för det är ett av de bättre beslut jag har tagit. Jag får automatisk uppdatering till min iPhone på mina blodsockervärden var femte minut, istället för att behöva sticka mig i fingret flera gånger om dagen. Det är väldigt smidigt. Jag kollar av blodsockret på mobilen innan, någon gång under samt efter spel eller träning, och hittills har jag aldrig behövt bryta på grund av att jag legat lågt. Skulle jag dippla lite har jag alltid Dextrosol med mig, men snarare kan mitt blodsocker gå upp lite på grund

jag ofta med kolhydrater med något proteinrikt till och sallad och grönsaker i alla dess former. Jag försöker få med hela kostcirkeln.

På Instagram får han ibland frågor om han hur han kombinerar sjukdomen med hård träning, främst är det unga killar som hör av sig. Gustav säger att han gärna är en förebild för andra med diabetes.

– Jag vill sprida budskapet att du har alla möjligheter att lyckas med din idrott, även om du har diabetes. Det kan till

att diabetes kan vara skitjobbigt att ha, jag har själv haft perioder då jag inte velat förknippas med sjukdomen. Men numera är min inställning att jag är en handbollsspelare med diabetes, och inte en diabetiker som spelar handboll. Det är rätt stor skillnad.

Det är dags att avrunda vår intervju. Gustav ska i väg på träning. Han kollar av mobilen, blodsockret ligger bra. Kanske att han smiter in på något av Heidelbergs mysiga caféer i gamla stan på vägen hem och tar en kaffe. Han gillar staden, men i nuläget vet han inte hur länge han blir kvar. Hans kontrakt med Rhein Neckar-Löwen gäller säsongen ut.

– Jag trivs väldigt bra här i Heidelberg och Rhein-Neckar Löwen, men som professionell idrottsman så är man aldrig bättre än sin sista match. Min förhoppning och mitt stora mål är att fortsätta spela professionell handboll i någon av de stora europeiska ligorna några år framöver, men exakt var kan jag inte svara på.

"Jag får betalt för att göra det jag gillar mest och lirar med några av världens bästa handbollsspelare – så ja, jag njuter av tillvaron."

av allt adrenalin, speciellt under tuffa matcher där jag är nervös.

En vanlig dag, inför träning och match, kan börja med en frukost på grekisk yoghurt med nötter och bär eller frukt, eller en smörgås och två ägg.

– Till lunch och middag laddar

och med vara så att vi som har sjukdomen har bättre förutsättningar än andra, eftersom vi måste vara mer strukturerade med allt runtomkring. Det viktiga är att utgå från sig själv, vad du mår bra av, för sjukdomen ser olika ut för alla. Jag vet