

Typ 2-diabetes och motion

Motion ingår i prevention och behandling av typ 2-diabetes. Man måste motionera regelbundet för att träningen ska ge effekt för hälsan och diabetessjukdomen. Bestående hälsoeffekter kommer fram efter 2–6 månaders regelbunden träning. Men man behöver inte tokträna.

Diabetes i sig är inget hinder för att motionera och så gott som alla motionsformer lämpar sig för personer med diabetes. Men du måste planera den fysiska aktiviteten med hänsyn till diabetes, egenvården och eventuella diabeteskomplikationer.

Prata med din läkare innan du börjar motionera eller ökar motionen, om du inte har motionerat aktivt på flera år eller tänker motionera betydligt mer än vanligt. Läkaren försäkrar sig om att motionsformen är riskfri för dig. Så du får hjärtat och cirkulationsorganen, nervfunktionen och cirkulationen i benen undersökta innan du kan sätta i gång. Det kan också hända att du får råd om läkemedelsdoserna.

VARFÖR MOTIONERA?

Motion

- får dig att orka mer och må bättre
 - är avstressande och känns skönt
 - ger bättre sömnkvalitet
- påverkar hälsan
 - förebygger och behandlar många sjukdomar
- förbättrar fettmetabolismen och sockeromsättningen
 - fettvävnaden minskar och får bättre kvalitet
 - insulinkänsligheten förbättras
 - blodsockret sjunker
- ger bättre kroppssammansättning
 - muskelvävnaden ökar, fettmängden minskar
- sänker blodtrycket
- gör att rörelseapparaten fungerar bättre
- medverkar till att andnings- och cirkulationsorganen fungerar effektivare
- har positiv effekt på din psykiska hälsa och ditt sociala liv.

HUR MOTIONERA?

- vardags- och nyttomotion varje dag – redan en halvtimme om dagen är bra för hälsan
- uthållighetsträning helst varje dag i 30 minuter med relativt normal intensitet, så mycket att du blir andfådd men kan prata
- dessutom muskelstyrka och koordination 1–2 gånger i veckan; också en gång räcker.

VILKEN TYP AV MOTION?

Personer med diabetes ska helst välja motionsformer som dels förbättrar andningen och blodcirkulationen, dels tränar muskelstyrkan. Både uthållighetsträning och muskelträning sänker blodsockret effektivt – beroende på intensitet och varaktighet. Diabetiker ska gärna satsa mer på motionsformer som töjer musklerna och förbättrar smidigheten eftersom extra socker i kroppen med åren påverkar senor och leder.

FOKUS PÅ FÖTTER OCH SKOR

Hög blodsockernivå kan ge kärlförändringar och nervpåverkan, men också ökad inflammationsrisk och långsammare sårhäkning. Fotsvullnad, snabbt trötta fötter, förändrad svettning och felställningar i fötterna kan bero på svaga benmuskler. God allmänkondition är alltså också bra för fötterna. Regelbunden inspektion av fötterna, bra blodsockervården, fotgympa och fotriktiga skor är A och O för att förebygga fotproblem. Med lämpliga skor och bra strumpor undviker du skoskav och många andra fotbesvär.

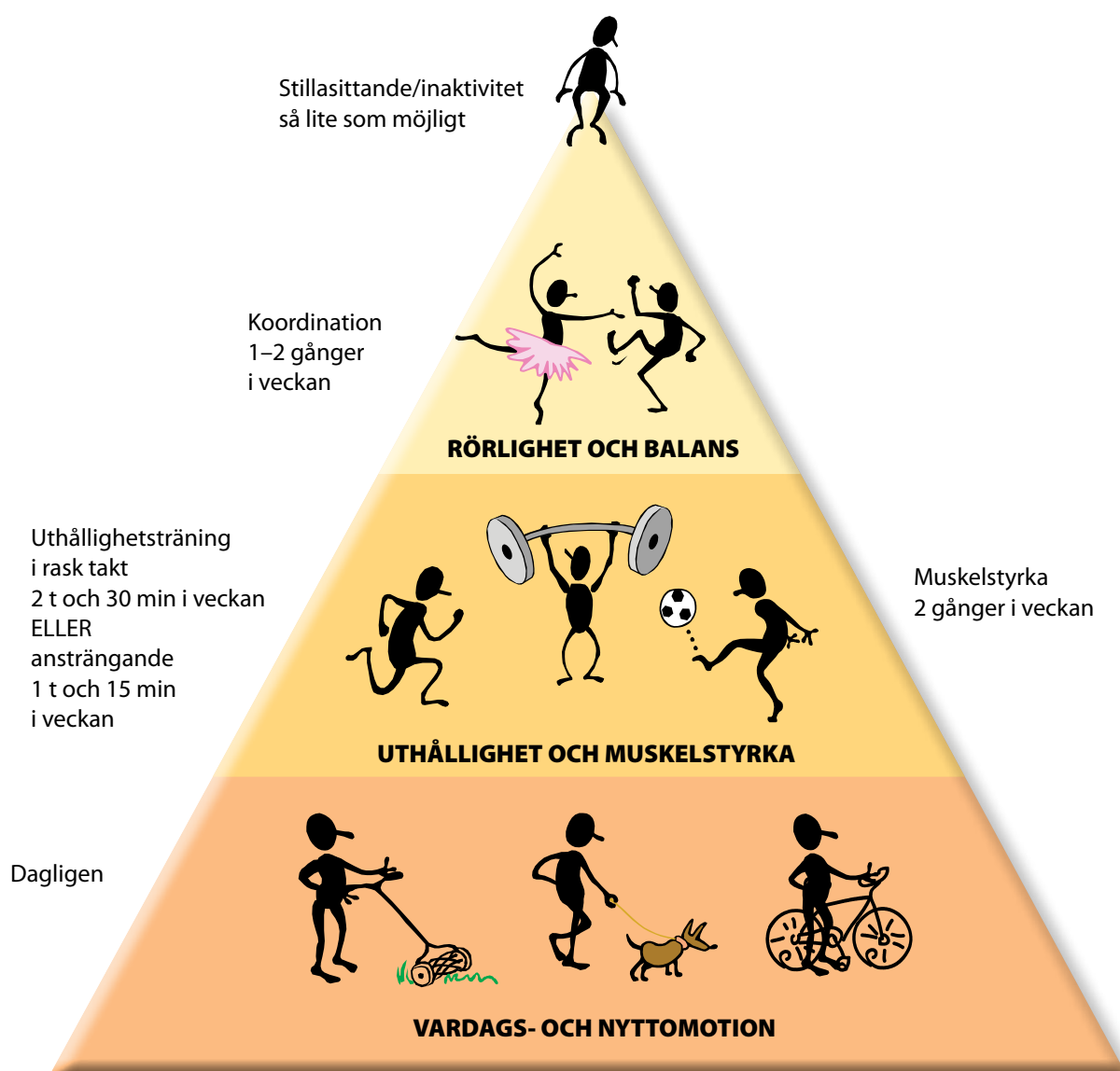


TÄNK PÅ!

Vid motion kan blodsockret ibland också sjunka hos tablett- och insulinbehandlade diabetiker. Det händer rentav att blodsockret blir för lågt, särskilt vid mycket ansträngande eller långvarig träning. Du kan förutse detta genom att komma överens med din läkare eller din diabetessjukskötare hur du ska minska medicineringen eller insulinet inför motionsaktiviteter. Personer med typ 2-diabetes måste kunna motionera normalt utan extra matportioner.

Det krävs lite extra förberedelser om du har flerdosbehandling. Du måste nämligen anpassa både maten och insulindoserna till motionspassen.

Insulinkänsligheten i kroppen förbättras när du börjar motionera eller motionerar mer. Då är det bäst att minska de blodsockersänkande läkemedlen för att inte drabbas av lågt blodsocker. I vissa fall kan och bör också blodtrycksmedicineringen reduceras.



Diabetes
Pirkanmaa ry

www.diabetespirkanmaa.fi