

Tyypin 2 diabetes ja liikunta

Liikunta on osa tyypin 2 diabeteksen ehkäisyä ja hoitoa. Liikunnan tulisi olla säännöllistä, jotta sillä olisi vaikutusta terveyteen ja diabetekseen. Pysyvät terveysvaikutukset alkavat näkyä 2–6 kuukauden säännöllisen harjoittelun jälkeen. Rehkiminen ei ole tarpeen.

Diabetes ei ole sinänsä este liikkumiselle, ja lähes kaikki liikuntamuodot sopivat diabeetikoille. Liikunnan suunnittelussa pitää kuitenkin ottaa huomioon diabetes ja sen hoito sekä mahdolliset lisäsairaudet.

Jos et ole harrastanut liikuntaa moneen vuoteen tai lisää liikuntaa huomattavasti, keskustele lääkärin kanssa ennen liikunnan aloittamista tai lisäämistä. Lääkäri varmistaa liikunnan turvallisuuden tarkastamalla sydän- ja verenkiertoelimistön tilan sekä hermoston toiminnan ja jalkojen verenkierron. Tarvittaessa saat ohjeet lääkemuutoksia varten.

MIKSI LIIKKUA?

Liikunta

- auttaa jaksamaan ja voimaan paremmin
 - rentouttaa ja tuottaa mielihyvää
 - parantaa unen laatua
- vaikuttaa terveyteen
 - ehkäisee ja hoitaa monia sairauksia
- parantaa rasva- ja sokeriaineenvaihduntaa
 - rasvakudos pienenee ja muuttuu parempilaatuiseksi
 - insuliiniherkkyys paranee
 - verensokeri alenee
- parantaa kehon koostumusta
 - lihaskudos suurenee, rasvan määrä pienenee
- alentaa verenpainetta
- kohentaa ja ylläpitää tuki- ja liikuntaelimistön kuntoa
- kohentaa ja ylläpitää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa
- vaikuttaa myönteisesti henkiseen ja sosiaaliseen vireyteen

MITEN LIIKKUA?

- arki- ja hyötyliikuntaa päivittäin – jo puoli tuntia päivässä ylläpitää terveyttä
- kestävyystyypistä liikuntaa mieluiten päivittäin 30 minuuttia kohtuullisella teholla niin, että hengästyt, mutta pystyt puhumaan
- lisäksi lihaskuntaa ja liikehallintaa 1–2 kertaa viikossa, yksikin kerta riittää

MITÄ LIIKUNTAA?

Diabeetikolle suositellaan sekä hengitystä ja verenkiertoa tehostavaa liikkumista että lihasvoimaharjoittelua. Sekä kestävyysliikunta että lihasvoimaharjoittelu alentavat tehokkaasti verensukeria harjoituksen tehosta ja kestosta riippuen. Diabeetikolle suositellaan myös enemmän venyttelyä ja notkeutta lisäävää liikuntaa, koska ylimääräinen sokeri vaikuttaa vuosien mittaan jänteiden ja nivelten toimintaan.

HUOMIO JALKOIHIN JA JALKINEISIIN

Suuri verensokeripitoisuus voi johtaa verisuonimuutoksiin ja hermojen toiminnan muutoksiin. Se myös suurentaa tulehdusriskiä ja hidastaa haavojen paranemista. Jalkojen turvotus, nopea väsyminen, hikoilun muutokset ja asentovirheet voivat johtua heikoista alaraajojen lihaksista. Hyvä yleiskunto tukee myös jalkojen hyvinvointia. Jalkojen säännöllinen tutkiminen, hyvä sokeritasapaino, jalkajumppa ja sopiva liikunta ovat tärkeitä jalkaongelmien ehkäisyssä. Asianmukaisilla jalkineilla ja sopivilla sukilla vältetään hiertymiltä ja monilta jalkaongelmilta.



MUISTATHAN!

Veren sokeripitoisuus saattaa joskus laskea myös tabletteja tai insuliinia käyttävillä diabeetikoilla liikunnan yhteydessä. Varsinkin jos liikunta on poikkeuksellisen raskasta tai pitkäkestoista, verensokeri voi joskus laskea liian matalalle. Tilanteen voi ennakoida sopimalla lääkärin tai hoitajan kanssa mahdollisesta lääkityksen/insuliinin vähentämisestä liikuntapäivinä. Tyypin 2 diabeetikon pitää pystyä liikkumaan normaalisti ilman ylimääräistä syömistä.

Jos hoitomuotona on monipistoshoido, liikuntaan on varauduttava huolellisemmin. Liikunta on otettava huomioon ruuassa ja insuliiniannoksissa.

Aloittaessasi liikunnan tai lisätessäsi liikunnan määrää elimistösi insuliiniherkkyys paranee. Silloin verensokeria laskevan lääkityksen annosta on syytä laskea matalien verensokereiden välttämiseksi. Joskus myös verenpainelääkitystä on mahdollista ja syytäkin vähentää.

