

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet och träning är bra för alla människors hälsa oavsett om man har diabetes eller ej. Är man inte intresserad av idrottsutövning så finns det många andra saker man kan göra för att vara fysiskt aktiv. I vår vardag är det många aktiviteter som innebär att vi rör på oss, t ex putsa fönster, dammsuga, trädgårdsarbete, gå eller cykla till och från arbetet.

Varför är det så bra att träna?

När vi använder våra muskler vid träning eller annan fysisk aktivitet ökar blodgenomströmningen i kroppen, sockertransporten i muskeln ökar och insulinkänsligheten förbättras vilket leder till att insulindosen eventuellt kan minska. Regelbunden motion sänker blodsockret och förbättrar den fysiska prestationsförmågan. Vid träning är det därför viktigt att du kontrollerar blodsockret och vid behov anpassar dina insulindoser och mängden mat efter dina behov. Behoven är olika beroende på om du insulinbehandlas eller ej.

Några av de viktigaste hälsovinstererna för all vid fysisk aktivitet är

- Ökad insulinkänslighet
- Ökad koncentrationsförmåga
- Bättre kondition och bättre ork för alla slags aktiviteter
- Minskad risk för hjärt- och kärlsjukdomar
- Minskad muskel- och skelettvärk
- Ökad möjlighet att minska i vikt

Vad händer med blodsockret under träning

Fysisk aktivitet leder i allmänhet till att blodsockernivåerna sjunker. Utövar du en aktivitet där det ingår spänning, t ex någon tävlingsform kan blodsockret istället öka eftersom kroppens stresshormon adrenalin utsöndras. Adrenalin gör att blodsockret stiger.

Hur mycket och hur snabbt blodsockret påverkas vid fysisk aktivitet är individuellt och beror på aktivitetens intensitet och långvarighet samt hur du har ätit tidigare och hur du äter i samband med aktiviteten. Var uppmärksam på att du kan reagera olika på samma typ av aktivitet vid olika tillfällen.

Det bästa är att prova sig fram och mäta blodsockret vid olika tillfällen, t ex precis före träning,



under träning, en timme efter, två timmar efter o s v. För att få bättre överblick, gör gärna en blodsockerkurva.

Om du tränar lugnt genom att till exempel gå en promenad kan du möjligtvis gå i några timmar innan du eventuellt får några känningar. Om du däremot springer det snabbaste du kan sjunker blodsockret snabbare.



Exempel på hur insulin och energiintag kan justeras:

Kortvarig aktivitet

Liten eller ingen minskning av insulin-dosen.

Medellång aktivitet, 45–90 minuter

Minska insulin-dosen före aktiviteten. Vid längre tids aktivitet, mer än 60 minuter kan det vara lämpligt att inta snabba kolhydrater, t ex utspädd sportdryck var 30:e minut. Insulin-dosen inför natten och påföljande dag kan minskas beroende på hur träningen påverkat kroppens insulin känslighet.

Långvarig aktivitet, 2–8 timmar

Minska insulin-dosen med upp till 25% innan den fysiska aktiviteten. Inta snabba kolhydrater var 20–30:e minut. Om den fysiska aktiviteten pågår längre än 3–4 timmar är det lämpligt att äta ett mellanmål. Minska insulin-dosen över natten och påföljande dag.

Tränings tips för typ 1 diabetiker

- Välj aktivitet eller motionsform som du tycker är rolig
- Börja lugnt i lagom tempo, öka gradvis
- Motionera hellre regelbundet och i kortare pass än ett långt pass då och då
- Använd bra skor och strumpor, oavsett om du går, joggar, cyklar eller åker skidor
- Ha alltid med dig "snabba" kolhydrater som t ex druvsocker eller sportdryck
- Tänk på att vid motion med tävlingsinslag så kan blodsockret stiga
- Om du motionerar för att hålla eller gå ner i vikt bör du minska insulin-dosen före maten istället för att äta extra efter motionspasset

Rådgör alltid med ditt diabetesteam om hur du ska planera din fysiska träning

- Om att mäta blodsockret, före, under och efter aktiviteten
- Om och vad du ska äta före, under och efter aktiviteten
- Om du ska ändra din insulin-dos före, under och efter aktiviteten
- Om när du inte bör träna



Viktigt

Man kan aldrig ersätta insulinet med träning för att sänka blodsockret.

Träning sänker inte blodsockret om det inte finns insulin tillgängligt.