

Type 2-diabetes og motion

Motion er vigtig for alle mennesker - men for dig med diabetes er det ekstra vigtigt. Fysisk aktivitet er en af de knapper, du selv kan skrue på i behandlingen af diabetes. Regelmæssig fysisk aktivitet:

- Øger virkningen af insulin, så din krop bedre kan optage sukkeret fra blodet
- Sænker dit blodsukker, og kan påvirke dit blodtryk og kolesterol i positiv retning
- Øger dit psykiske og fysiske velvære
- Forebygger og behandler stress, angst og depression
- Opbygger og/eller bevarer muskler
- Styrker knoglerne
- Hjælper med at fastholde et vægttab

Motion er derfor en vigtig del i behandlingen af type 2-diabetes.*



Træning der passer dig

Bevæg dig på den måde, der passer dig bedst, hvad enten det er at gå eller hårdere træning.

Hvis du er utrænnet, skal du starte forsigtigt og øge gradvist.

Prøv at bevæge dig mindst 30 minutter i løbet af dagen. Det kunne fx være:

- hurtig gang
- at gå op ad trappen
- cykling
- anstrengende husarbejde eller havearbejde



Sæt realistiske mål

Før du begynder at træne, skal du sætte realistiske mål. Hvis du ikke har trænet for nylig, skal du starte langsomt og gradvist øge din aktivitet og intensitet.

Husk at drikke rigeligt med vand og altid have lidt sukkerholdigt ved hånden (fx er en snack på 15 g kulhydrater en god idé). Det er godt at kontrollere dit blodsukker før og efter træning for at sikre, at du er i et sikkert interval.

Læs mere





Hvorfor er træning vigtig?

Når du træner, arbejder hjertet hurtigere, pulsen stiger, vejrtrækningen bliver hurtigere og dybere og musklerne spændte. Fordelene er mange:

- Stabiliseret blodsukker/
øget insulinfølsomhed
– glukoseoptagelsen forbedres
- Kroppen bliver bedre til
at regulere stresshormoner
– øget stressmodstand
- Fedtforbrændingen i cellerne
bliver bedre, og fedtet i blodet
mindskes
- Væksthormoner aktiveres, som
stimulerer dannelsen af nye hjerne-
celler og kan forebygge depression
og forskellige demenssygdomme
- Kroppen frigiver endorfiner
(feel-good hormon)
– du føler større tilfredshed
- Immunforsvaret styrkes



Hvis du har insulinbehandlet diabetes, skal du vide, hvordan din behandling og din mad skal tilpasses for at undgå for store udsving i blodsukkeret, når du træner.

Det kan være nødvendigt at reducere mængden af insulin og måle blodsukker før, under og efter fysisk aktivitet for at finde de rigtige insulindoser.

Spørg din diabetessygeplejerske eller -læge om råd.



Generelt er det bedst at træne en til tre timer efter at have spist, når dit blodsukker-niveau sandsynligvis vil være højere.

Hvis du tager insulin, er det vigtigt at teste dit blodsukker, før du træner.

Har du spørgsmål til blodsukkermåling?

Kontakt Accu-Chek kundeservice på tlf. 80 82 84 71 eller dk.accuchek@roche.com

Læs mere om Accu-Chek Guide Me på www.accu-chek.dk/guideme

