

Typ 1-diabetes och motion

Diabetes i sig är inget hinder för att motionera och så gott som alla motionsformer lämpar sig för personer med diabetes. Men du måste anpassa den fysiska aktiviteten till diabetes, egenvård och eventuella diabetes-komplikationer.

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 ger råd om ändrade insulindoser och försäkrar sig om att motionsformen är riskfri för dig. Så du får hjärtat och cirkulationsorganen, nervfunktionen och cirkulationen i fötterna undersökta innan du kan sätta igång.



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.

De bestående hälsoeffekterna kommer fram efter 2–6 månaders regelbunden träning.



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 innehåller stretchande element och förbättrar smidigheten. Både uthållighetsträning och muskelträning sänker blodsockret effektivt – beroende på intensitet och varaktighet. Diabetiker ska gärna satsa mer på motionsformer som töjer musklerna och ökar smidigheten eftersom extra socker i kroppen med åren påverkar senor och leder.

FOKUS PÅ FÖTTER OCH SKOR

Hög blodsockernivå är förknippad med kärlförändringar, nervpåverkan, ökad inflammationsrisk och långsammare sårhäkning. Fotsvullnad, snabbt trötta fötter, förändrad svettning och felställningar i fötterna kan bero på svaga benmuskler. God allmänskondition är alltså också bra för fötterna. Regelbunden inspektion av fötterna, bra blodsockervärden, 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 typ 1-diabetes är det viktigt att mäta blodsockret före och efter fysisk aktivitet.
- Motionera inte om blodsockret är över 15 mmol/l eller du har ketoner (syror) i urinen.
- Du måste äta ett kolhydrattillskott på cirka 20 g om blodsockret ligger under 6 mmol/l.

Allmänna råd för motion vid typ 1-diabetes

- Mät blodsockret före och efter träningen; vid långvarig träning också under motionspasset.
- Skjut upp träningen och ta en dos direktverkande insulin för att justera blodsockernivån om sockret ligger över 15 mmol/l och du har ketoner (syror) i urinen.
- Ät ett kolhydrattillskott på ca 20 g om blodsockret ligger under 6 mmol/l före träningen.
- Minska den relativa dosen direktverkande insulin med 30–50 procent om du motionerar efter en måltid när insulinet har sin maximala effekt (ca 2 timmar efter injektionen).
- Inför långvarig motion kan du också minska den basinsulindos som verkar under träningen med cirka 20–30 procent (Levemir- eller Lantusinjektionen på morgonen den dag du motionerar eller Lantusinjektionen kvällen innan).
- Insulinkänsligheten fortsätter att stimuleras flera timmar efter träningen. Därför måste ofta basinsulinet till natten reduceras med ungefär 20 procent efter långvarig träning eller vid kortare motionspass på kvällen.
- Det är individuellt hur blodsockret påverkas av motionspass av varierande intensitet och duration. Mät blodsockret och anteckna hur det reagerar och vad du behöver äta i olika träningsituationer. Då lär du känna ditt blodsocker bättre.
- Intensiv fysisk aktivitet som höjer pulsen ordentligt och ökar adrenalinpåslaget kan få blodsockret att stiga under motionspasset. Det kan hända att blodsockret då sjunker först efteråt. Exempel på den typen av träning är intervallträning, maximal prestation, bollsport och tävlingsidrott. I vissa fall kan det behövas en aning direktverkande insulin inför träningen.

