

Motion och diabetes



Diabetes Wellness
Sverige



Att promenera är ett billigt och enkelt sätt att motionera på och något vi kan göra dagligen. En stegräknare kan bidra till att öka motivationen.

Motion är viktigt för dig med diabetes

Det finns många fördelar med regelbunden motion. Människor som motionerar har lägre blodtryck, lägre hjärtfrekvens, bättre cirkulation och är mer mottaglig för kroppens eget insulin. Motion minskar också mängden kroppsfett, i synnerhet kring magen. Blodsockerhalten minskar då blodsockret i stället lagras i kroppens muskler.

Kroppen blir följaktligen bättre på att transportera blodsocker, vilket medför att blodet cirkulerar lättare vilket i sin tur leder till att du i lägre grad drabbas av blodkärlskomplikationer som förknippas med diabetes.

Dessutom ger motion lägre kolesterol och bättre metabolism, vilket sammantaget leder till bättre viktkontroll. Du får bättre sömn, har mer energi, är mindre stressad och orolig, känner dig lyckligare och har bättre självförtroende.

Motion är i motsats till medicinering billigt och utan biverkningar. Personer med diabetes som inte motionerar löper tre gånger så stor risk att ha dålig kontroll

över sin diabetes och att drabbas av diabetesrelaterade komplikationer.

Vilken effekt ger träning?

För den som motionerar regelbundet kan de positiva effekterna bli permanenta och kan i vissa fall leda till minskad medicinering. Om barn i familjer med anlag för diabetes motionerar regelbundet kan de undvika sjukdomen helt och hållet.

Ett enda träningsstillfälle kan förbättra kroppens mottaglighet för insulin under 16 till 18 timmar och ge positiva effekter på blodsockerkontrollen under ett till två dygn. De positiva effekter klingar av efter 60 till 72 timmar, men små träningsdoser är bättre än



Traditionellt har man rått diabetiker att konditionsträna. Men i dag vet vi att bäst resultat uppnås när sådan träning kombineras med styrketräning, i synnerhet när det gäller diabetiker.

ingen träning alls. Även regelbunden motion i små doser kan ge positiva effekter.

Hur mycket bör jag motionera?

För att förbättra din hälsa rekommenderar Folkhälsomyndigheten att du som vuxen utför 30 minuter om dagen fem dagar i veckan (helst fler dagar) fysisk aktivitet av måttlig intensitet. Du kan även dela upp din träningsdos flera tiominuterspass. Målsättningen är att vara aktiv sammanlagt 150 minuter (2 1/2 timme) per vecka med måttlig intensitet.

Vad är måttlig intensitet?

Enligt Borgskalan (RPE-skalan), som mäter träningsintensitet, innebär måttlig intensitet att den som tränar känner sig något andfådd, får ökad puls, börjar svettas, känner att musklerna arbetar men ändå kan föra kortare samtal.

Hur ska jag motionera?

Din träning ska förbättra styrkan, smidigheten och uthålligheten. Alla dessa


beståndsdelar är nödvändiga för att träningen ska vara så bra och omfattande som möjligt.

Det är viktigt, i synnerhet om du har diabetes, med en allsidig träning som även innefattar viss styrketräning. Detta betyder inte att du måste gå på gym eller vara med på grupplass, men vi rekommenderar det. Då får du både sällskap och ledning av en instruktör som kan ge träningstips. Om du tränar på ett gym får du förmodligen också ett individuellt träningsprogram.

Om det inte känns rätt att gå på gym eller grupplass kan du i stället motionera på egen hand. Att promenera är ett billigt och enkelt sätt som enkelt kan bli en del av dina dagliga rutiner genom att t.ex. gå till jobbet, stiga av bussen några hållplatser tidigare, ta en lunchpromenad eller välja trapporna i stället för hissen. En stegräknare är en bra extra motivation.

Hur motionerar jag säkert?

Förbered kroppen för träningspassen genom att värma upp – få upp pulsen något



Gör träningen lite roligare med en stegräknare.

och värm upp musklerna under fem till tio minuter innan själva träningen börjar. Under instruktörsledda pass ingår uppvärmningen som en del av aktiviteten.

Du som motionerar på egen hand, vilket även kan omfatta fysiskt krävande hushållsarbete, fritidsaktiviteter och trädgårdsarbete, bör tänka på att starta försiktigt och öka intensiteten successivt.

Det är också viktigt att varva ned efter träningen för att undvika att du känner dig matt och yr och för att se till att kroppen får återhämta sig. Ägna fem till tio minuter åt att repetera rörelserna i uppvärmningsprogrammet.

Tips för säker träning

- Långsam uppbyggnadsfas.
- Lyft inte för tungt och håll inte andan under ansträngning.
- Gå inte över gränsen utan träna lagom intensivt.
- För dig som precis börjat motionera rekommenderar vi att du kontrollerar

ditt blodsocker före, under och efter träningen tills du har fått in en fungerande rutin. Om du vill göra ett längre träningspass än normalt bör du först kontrollera ditt blodsocker medan du tränar och vid behov ändra din medicinering och/eller kost.

- Om du reglerar din diabetes enbart genom din kost behöver du inte göra några förändringar av ditt intag av föda under träningspasset, såvida du inte deltar i t.ex. ett maratonlopp.
- Motionera inte när du är sjuk, t.ex. om du har en infektion.
- Ha bra skor som inte ger dig blåsor.
- Om du lider av retinopati kan du behöva kompletterande träningsråd för att se till att du tränar säkert.
- Om du lider av autonom neuropati måste du eventuellt hålla koll på din puls och ditt blodtryck när du tränar. I vissa fall rekommenderas du att avstå från all träning där lyft av vikter ingår. Kontakta ditt diabetesteam för att få råd om hur du ska lägga upp din träning.



Bra tips för att komma igång

För att få ut så mycket som möjligt av träningen bör du motionera regelbundet och under lång tid. Därför är det viktigt att du hittar en träningsform som du tycker är rolig. Då blir det lättare att hålla igång och inte känna sig tvingad att träna. Träning och allmän fysisk aktivitet leder inte bara till en förbättring av din diabetes utan de påverkar även andra sjukdoms- och åldersrelaterade problem som du kanske har eller löper risk att få.

- Du bör prata med någon i ditt diabetesteam innan du börjar träna så att din diabetes inte utgör ett hinder för dig att motionera.
- Starta med korta träningspass med låg intensitet och bygg gradvis upp din kondition och styrka.
- Träna gärna tillsammans med någon – barn, barnbarn, arbetskamrat eller granne. Det gör träningen rolig.
- Motionera mellan fem till tio minuter om dagen den första veckan. Lägg sedan till fem minuter per dag tills du har nått målet på 150 minuter (2 1/2 timme) av måttligt intensiv aktivitet per vecka.
- Välj en träningsform som du gillar. Då blir det lättare att följa din träningsplan.
- Ta reda på om fysisk aktivitet på recept är aktuellt för dig.

” Staying Well Until a Cure is found...

Insamlingsstiftelsen Diabetes Wellness Sverige ingår i ett internationellt nätverk av systerorganisationer som tillsammans arbetar för att öka kunskapen om diabetes, stödja diabetesrelaterad forskning och erbjuda visst stöd till människor som lever med diabetes.

Med aktiva organisationer i USA, England, Frankrike, Finland, Norge och Sverige så har nätverket sedan 1993 lyckats samla in närmare en miljard kronor till stöd för forskning som syftar till att hitta ett botemedel mot diabetes.



90-konto 900-1165



Diabetes Wellness
Sverige

www.diabeteswellness.se

Insamlingsstiftelsen Diabetes Wellness Network Sverige

Runda Vägen 25, 167 51 Bromma

Tel: 08-511 612 00

E-post: info@diabeteswellness.se

Insamlingsstiftelsen Diabetes Wellness Network Sverige

står enligt lag under tillsyn av Länsstyrelsen i Stockholms län samt under tillsyn enligt avtal mellan Svensk Insamlingskontroll och insamlingsstiftelsen.

Organisationsnummer 802425-2218 • 90-konto 900-1165