



MOTION och **DIABETES**

Översättning och faktagranskning,
Camilla Franks

Motion och diabetes

I den här broschyren hittar du information om varför det är så viktigt att motionera för dig som har diabetes. Människor som motionerar har lägre blodtryck, lägre hjärtfrekvens och bättre cirkulation. De har också lägre kolesterol och mindre kroppsfett, samt bättre metabolism, vilket sammantaget leder till bättre viktkontroll. Den som motionerar sover också bättre, har mer energi, är mindre stressad och orolig, känner sig lyckligare och har bättre självförtroende.

Varför är det viktigt att motionera om du har diabetes?

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. Förutom de fördelar som nämns ovan blir den som motionerar regelbundet mer mottaglig för kroppens eget insulin och kroppen blir följaktligen bättre på att transportera blodsocker. Detta beror på att motion stimulerar kroppens muskler.

Motion minskar också mängden kroppsfett, i synnerhet kring magen. Man tror att det är den mobilisering av kroppens fettreserver som sker till följd av motion som förbättrar blodsockerkontrollen. Blodsockerhalten minskar då blodsockret som nu i stället lagras i kroppens muskler. Detta medför att blodet cirkulerar lättare vilket i sin tur leder till att du inte drabbas av vissa av de blodkärlskomplikationer som annars förknippas med diabetes.

1



Figur 1 Traditionellt så har motionsråden för diabetiker förespråkade s.k. aerobisk träning, men i dag är det allmänt vedertaget att bäst resultat uppnås när sådan träning kombineras med styrketräning, i synnerhet när det gäller diabetiker.

2



Figur 2 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.

Hur långvariga är effekterna av träning?

Det positiva är att för den som motionerar regelbundet kan dessa effekter bli permanenta och en person med diabetes kan i vissa fall minska sin medicinering.

Om barn i familjer som är predisponerade för diabetes motionerar regelbundet kan de undvika sjukdomen helt och hållet.

Ett enda träningstillfälle kan förbättra kroppens mottaglighet för insulin under 16 till 18 timmar och ge positiva effekter på blodsockerkontrollen under ett till två dygn. Dessa positiva effekter klingar dock av efter 60 till 72 timmar. Små träningsdoser är bättre än ingen träning alls. Att motionera i små doser, men regelbundet kan ge positiva effekter.

Hur mycket bör jag motionera?

För att du ska förbättra din hälsa rekommenderar Folkhälsomyndigheten att du som vuxen utför fysisk aktivitet av måttlig intensitet 30 minuter om dagen fem dagar i veckan (helst fler dagar). Du når samma positiva effekter om du delar upp dina träningsdoser och motionerar med måttlig intensitet i flera tiominuterspass. Målsättningen är att vara aktiv med måttlig intensitet under sammanlagt 150 minuter (2 1/2 timme) per vecka.

Vad menas med måttlig intensitet?

Det finns en skala som kallas för Borgskalan (RPE-skalan) som används för att mäta träningsintensitet. Måttlig intensitet innebär att den som tränar känner sig något andfådd, får ökad puls, börjar svettas, känner att musklerna arbetar men ändå kan föra kortare samtal.

Vilken typ av motion rekommenderas?

Bra och allsidig träning ska förbättra styrkan, smidigheten och uthålligheten. Alla dessa beståndsdelar är nödvändiga för att träningen ska vara så bra och omfattande som möjligt.

Traditionella träningsråd har riktat in sig på träning av aerob karaktär. I dag vet vi att det, i synnerhet om du har diabetes, är viktigt med en allsidig träning som även innefattar viss styrketräning. **Se figur 1.** Detta betyder inte att du måste gå på gym eller vara med på grupplass, men vi rekommenderar att du tränar på de sätten eftersom du då får sällskap och träningen sker under 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 för dig att gå på gym eller gruppPASS kan du i stället motionera på egen hand. Att promenera är ett billigt och enkelt sätt att motionera på som enkelt kan bli en del av dina dagliga rutiner. Du kan till exempel parkera litet längre bort från din arbetsplats, stiga av bussen ett par hållplatser tidigare, ta en promenad under lunchen eller kanske välja trapporna i stället för hissen. En stegräknare kan fungera som en extra motivation. **Se figur 2.**

Bra tips för att komma igång

- Innan du börjar träna bör du prata med någon i ditt diabetesteam så att din diabetes inte utgör ett hinder för dig att motionera.
- I början bör du utföra korta träningspass med låg intensitet och gradvis bygga upp din kondition och styrka. Börja med att motionera 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.
- Träna gärna tillsammans med någon – någon i familjen, barn eller barnbarn, en arbetskamrat eller granne och gör träningen rolig.
- 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.

Hur kan jag försäkra mig om att jag motionerar på ett säkert sätt?

Förbered kroppen för träningspassen genom att först värma upp – få upp pulsen något och värma 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.
- Försök aldrig att lyfta de tyngsta vikterna och håll aldrig andan när du lyfter vikter eller gör styrketräning.
- 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 om du är sjuk, t.ex. kräks eller om du har en infektion.
- Se till så att dina skor inte ger dig blåsor och ta hand om dina fötter väl.
- Om du lider av retinopati behöver du eventuellt kompletterande träningsråd för att se till att du tränar så säkert som möjligt.
- 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.

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.



www.diabeteswellness.se

Insamlingsstiftelsen Diabetes Wellness Network Sverige
Runda Vägen 25, 167 51 Bromma
Tfn: 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 90 01 16-5.