

diabetesforbundet

Fysisk aktivitet og diabetes



Agenda

- Hva er diabetes
- Fysisk aktivitet og diabetes
- Forskjellen på type 1 og type 2 ved aktivitet

I Norge har vi i dag:

- Ca 200 000 med diabetes type 2. I tillegg et stort antall som har diabetes type 2 uten å vite om det
- 28 000 diabetes type 1



ULIKE TYPER DIABETES

diabetesforbundet

Type 1

Dette er en autoimmun sykdom hvor kroppen selv ødelegger de insulinproduserende cellene.



Type 2

Kroppen lager ikke nok insulin, og/eller insulinet har nedsatt virkning (insulinresistens).

Sykdommen behandles ved å tilføre kroppen riktig mengde insulin. Dette er svært komplisert.



Behandles med sunt kosthold, fysisk aktivitet, ev. vekttap og/eller blodsukkersenkende medisiner. Noen bruker også insulin.

Type 1 kan ikke forebygges, og man kan ikke leve uten insulin.



Sunne levevaner kan forebygge og også redusere symptomer. Men arv er en vesentlig faktor.

Alle typer diabetes er kroniske

ANDRE TYPER DIABETES

LADA Langsomt utviklende type 1 hos voksne.

MODY Ulike genetiske mutasjoner. Svært arvelig.

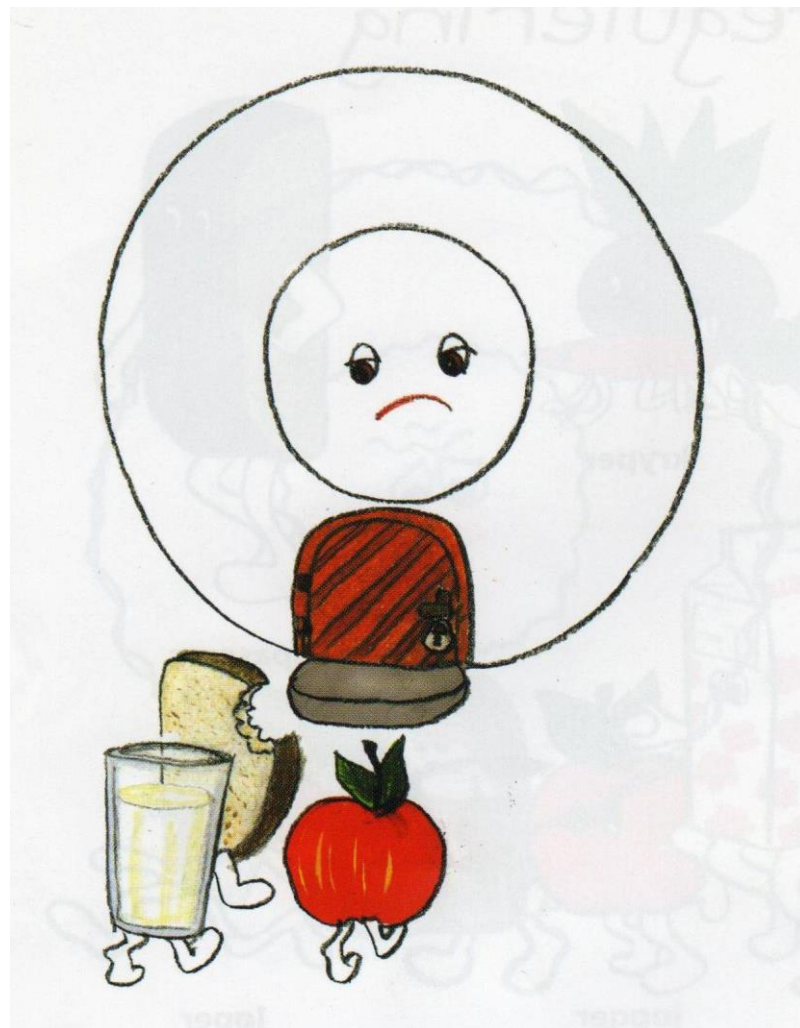
Svangerskapsdiabetes Utvikles midlertidig i svangerskapet. Gir høy risiko for å få type 2 senere.

Nedsatt glukosetoleranse I faresonen for type 2 - prediabetes.

Insulin

- Naturlig hormon
- Senker blodsukkeret
- Virker som en nøkkel mellom blodårer og celler
- Tilføres i mengder som normaliserer blodsukker





Fysisk aktivitet

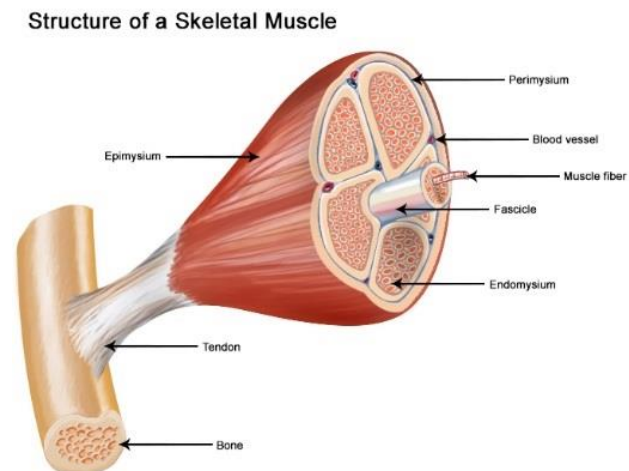




Golf
grønn glede

Hva skjer i kroppen når du er i aktivitet?

- Sterkeste effekt av aktivitet – cellene blir mer følsomme for insulin
- Muskler blir mer følsomme for insulin og forbrenner sukker
- Musklene må fylle opp sine sukkerlagre etter trening
- Lettere å gå ned i vekt



Fysisk aktivitet og diabetes type 1

Hva som skjer med blodsukkeret er avhengig av flere ting:

- Blodsukkernivået i utgangspunktet
- Hva og hvor mye mat
- Treningsintensitet
- Type insulin
- Hvor lenge siden insulininjeksjon

Derfor er planlegging viktig!



Fysisk aktivitet og diabetes type 1



- Mål blodsukker før (ev under) og etter trening
- Reduser dosen hurtigvirkende insulin til måltidet med 30 % ved moderat aktivitet og 50 % ved høy aktivitet.
- Reduser insulindosen til måltidet etter trening med 20-30 %
- Reduser dosen langsomtvirkende insulin med 10-20 % om kvelden etter aktivitet

Fysisk aktivitet og diabetes type 1

Viktig med nok insulin i kroppen før trening

- Blodsukker over 15 mmol/l + ketoner(i blod eller urin) –
IKKE TREN

Vent 2 – 3 timer etter måltid før trening

- Risiko for lavt blodsukker, insulineffekt raskere/sterkere
fra hurtigvirkende

Tilfør minst 15 g karbohydrater dersom blodsukkeret er
lavere enn 6 mmol/l

Fysisk aktivitet og diabetes type 2

- Kun positivt
- Ved insulin/noen typer tabletter være obs på blodsukker



Reduserer risikoen for hjertesykdom



Spørsmål?



**Kontakt oss om
diabetes**



815 21 948



diabetes.no



chat