



Glukos

## Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet och träning är bra för alla människors hälsa oavsett om man har diabetes eller ej. Är man inte intresserad av idrottsutövning så finns det många andra saker man kan göra för att vara fysiskt aktiv. I vår vardag är det många aktiviteter som innebär att vi rör på oss, tex: putsa fönster, dammsuga, trädgårdsarbete, gå eller cykla till och från arbetet.

### Varför är det så bra att träna?

När vi använder våra muskler vid träning eller annan fysisk aktivitet ökar blodgenomströmningen i kroppen, sockertransporten i muskeln ökar och insulinkänsligheten förbättras vilket leder till att insulindosen eventuellt kan minska. Regelbunden motion sänker blodsockret och förbättrar den fysiska prestationsförmågan.

#### Några av de viktigaste hälsovinstererna för all vid fysisk aktivitet är:

- Ökad insulinkänslighet
- Ökad koncentrationsförmåga
- Bättre kondition och bättre ork för alla slags aktiviteter
- Minskad risk för hjärt- och kärlsjukdomar
- Minskad muskel- och skelettvärk
- Ökad möjlighet att minska i vikt





## Motion – behandling av typ 2 diabetes

Nu skriver doktorn och diabetessköterskan ut motion på recept. En daglig promenad, en halvtimme i skidspåret på vintern eller en cykeltur på sommaren – det är "friskvårdsfaktorer" som kan göra att du slipper medicin. Fysisk aktivitet är förstahandsbehandling vid typ 2 diabetes, och finns det inga andra hälsomässiga hinder gäller regeln; *ju mer desto bättre!*

Allt fler börjar inse att motion och fysisk aktivitet verkligen kan användas som "medicin" och har en bra förebyggande effekt mot typ 2 diabetes. Att det fungerar beror på att typ 2 diabetikerns celler, framför allt muskel- och fettceller, är sämre på att svara på det insulin som finns i blodet. Det kallas för att cellerna är insulinresistenta, det vill säga kroppens känslighet för insulin är nedsatt. Genom att använda musklerna vid träning eller annan fysisk aktivitet ökar blodgenomströmningen i kroppen och sockertransporten i muskeln ökar samtidigt som insulinkänsligheten förbättras. På så sett återställs balansen och man har "förebygggt" insulin resistensen.



Källor: Nationella riktlinjerna, Diabetesförbundet.



Glukos

Generellt är det bra att motionera och du behöver inte göra några större förberedelser med tanke på testning av blodsockret eller matintag före motion. Det finns ingen risk för hypoglykemier (insulinkänningar). Du som tar perorala antidiabetika eller andra läkemedel bör rådfråga din läkare eller diabetessköterska om det är något särskilt du behöver tänka på.

Prova dig fram så att du vet vad som gäller för dig.

Ingen annan har så mycket att vinna på att motionera. Att det sedan också har gynnsamma effekter på blodtryck, blodfetter, kroppsvikt och allmänt välbefinnande är bara en extra bonus.

**Lycka till med träningen!**

