

Motion med type 1-diabetes:

diabetes
foreningen



DE BEDSTE TIPS

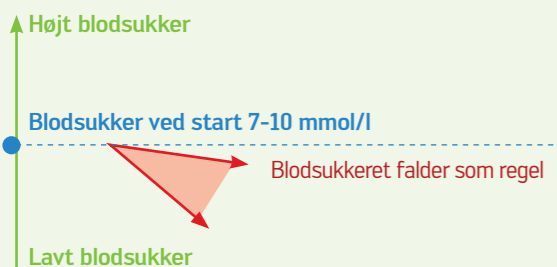
Hvordan undgår man lavt og højt blodsukker, når man motionerer med type 1-diabetes? 21 diabetesforskere fra hele verden har gennemgået de væsentligste studier på området og kommer med deres bedste råd i ny rapport. Her får du nogle af de vigtigste punkter.

Tekst: Motionskonsulent Kirsti Pedersen og journalist Helen H. Heidemann, Diabetesforeningen



AEROB

AEROB træning er f.eks. gang, cykling, jogging og svømning. Træningen involverer gentagne og sammenhængende bevægelser af de store muskelgrupper. Intensiteten er lav til middel, og du kan fortsætte i længere tid.

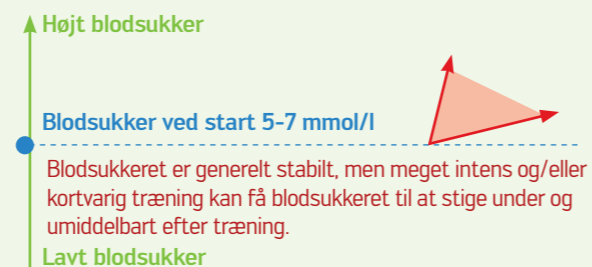


Tip: Start med et blodsukker mellem 7-10 mmol/l. Der vil være behov for indtagelse af kulhydrater, hvis træningen fortsætter ud over 45 minutter. Ved længerevarende træning: nedsæt insulinindosis og indtag flere kulhydrater.



ANAEROB

ANAEROB træning er f.eks. vægtløftning, højdespring, sprint, kuglestød, svømning på kort distance, løb med høj intensitet og HIIT (Høj Intensiv Interval Træning). Træningen bygger på eksplosive bevægelser og kort intens træning.

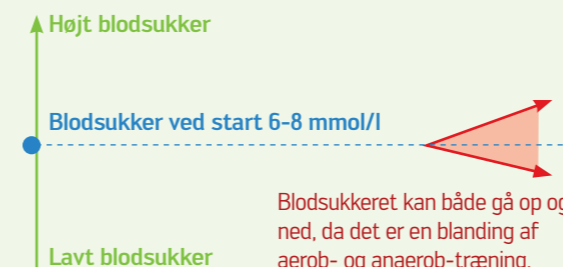


Tip: Start med et blodsukker mellem 5-7 mmol/l. Vær opmærksom på forsinkede lave blodsukre efter endt træning.



KOMBINERET

KOMBINERET træning er f.eks. basketball, håndbold og fodbold, der både indeholder eksplosive bevægelser og udholdenhed.



Kun cirka 40 % af alle med type 1-diabetes motionerer regelmæssigt

Hvorfor motioner du med type 1-diabetes?

60 % er overvægtige
40 % har forhøjet blodtryk

Hvis du er fysisk aktiv mere end to timer om ugen, opnår du:

Bedre langtidsblodsukker
Nedsat risiko for hjerte-kar-sygdomme, forhøjet kolesterol og blodtryk, forskellige kræftsygdomme
Nedsat risiko for øjen- og nyreproblemer
Øget psykisk velvære

Lige før træning:
Når dit blodsukker ligger ...

Under 5 mmol/l

Indtag 10-20 gram hurtige kulhydrater, før du begynder at træne
Udsæt træning, indtil dit blodsukker er over 5 mmol/l

Mellem 5-6,9 mmol/l

Indtag 10 gram hurtige kulhydrater, før du begynder at træne, hvis det er en aerob-træningsform
Anaerob-træning og høj intensitetstræning kan påbegyndes uden indtagelse af kulhydrater

Mellem 7-15 mmol/l

Aerob-træning kan påbegyndes
Øvrig træning kan også påbegyndes, men vær opmærksom på, at blodsukkeret kan stige yderligere

Over 15 mmol/l

Tjek for ketoner og drop træning, hvis indholdet af ketoner i blodet er over 1,5 mmol/l. Du skal i stedet have insulin. Kontakt din diabetesbehandler
Udfør kun let træning i højst en halv time, hvis du har højt blodsukker.

Hvad er målet med din træning?

Kondition, styrke eller vægttab? Hvis dit mål er at tabe dig, skal du f.eks. lægge en strategi, hvor du ikke spiser ekstra kulhydrater, men nedsætter din insulinindosis. Det kræver planlægning og kan være svært.

Vil du vide mere?

Denne artikel er baseret på den videnskabelige artikel "Exercise management in type 1 diabetes: a consensus statement" fra det videnskabelige tidsskrift The Lancet. Diabetesforeningen har fået tilladelse til at oversætte artiklen til dansk, og du kan læse den på diabetes.dk/motionsvejledning. Her får du endnu flere konkrete råd til at træne med type 1-diabetes.

HUSK: Alle rådene er rettesnore, så prøv dig frem for at finde ud af, hvad der virker for dig. Husk, at det altid er balancen mellem mængden af kulhydrater, insulin og bevægelse, der har betydning for dit blodsukker.

Du præsterer bedst, hvis du kan opretholde et blodsukker på omkring 6-8 mmol/l under din træning.