

Fysisk aktivitet vid typ-2 diabetes

Diabetes typ 2 innebär förhöjd sockerhalt i blodet. Produktionen av insulin som reglerar blodsockret är otillräcklig och kroppens celler är mindre känsliga för insulin. 4–5% av Sveriges befolkning har diabetes typ 2.

Riskfaktorer är övervikt, fysisk inaktivitet, felaktig kost, rökning, stress och arv.

Tidiga symptom är onormal törst, ökad urinmängd och trötthet.

Tänk på:

- Träningseffekt är störst upp till två dygn efter träningspasset, motionera därför regelbundet.
- Även liten ökning av fysisk aktivitet ger positiv effekt, men ökar om motionen sker ofta och är ansträngande ibland.
- Under träning kan blodsockret sjunka, ha därför med frukt eller smörgås.

Effekt av fysisk aktivitet:

- Insulinet fungerar bättre
- Förbättrat blodsockervärde
- Sänkt blodtryck
- Sänkta blodfetter
- Bromsar diabetesen
- Minskad risk för nedsatt syn, hjärt- och kärlsjukdom, nedsatt cirkulation
- Allmänna hälsovinster och förhindrar för tidig död

Behandling är ändrad kost, ökad motion, rökstopp och medicinering.

BÄSTA TRÄNINGEN ÄR DEN SOM BLIR AV, SÅ HITTA ROLIGA AKTIVITETER!

Rekommenderad fysisk aktivitet

	Träningsform	Hur jobbigt	Hur ofta	Hur länge
Vardagens aktiviteter	Promenad Cykling Trädgårdsarbete	Lite ansträngande Pratvänligt	Varje dag	> 30 minuter
Konditions- träning	Dans Rask promenad Motionsgymnastik	Ansträngande Fläsigt Pulshöjande	3–5 dagar/vecka	20–60 minuter
Styrke- träning	Träning med kroppen som belastning, gummiband, vikter eller maskiner	Så att muskeln blir trött	2–3 dagar/vecka	8–10 övningar, 10–15 repetitioner 1–3 gånger

Minska stillasittandet