



Kort fortalt

Fysisk aktivitet og type 2-diabetes



FYSISK AKTIVITET OG TYPE 2-DIABETES

Der er mange fordele ved at have en fysisk aktiv hverdag, hvor du øger din puls og dit åndedræt. Det gælder for alle, uanset om de har diabetes eller ej – er ny med type 2-diabetes eller har haft sygdommen i mange år.

Faktisk er det sundere at være overvægtig og i god form end normalvægtig og i dårlig form.

Hvor meget skal der til?

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du er aktiv mindst 30 minutter om dagen med moderat intensitet. Moderat intensitet betyder, at du bliver forpustet, men stadig kan føre en samtale.

Du kan opdele de 30 minutters aktivitet i mindre perioder – f.eks. 15 minutter om morgenen og 15 minutter om eftermiddagen. Du bør to gange om ugen være aktiv ved høj intensitet i 20-30 minutter. Ved høj intensitet stiger pulsen, du er forpustet og har svært ved at føre en samtale imens.

Gode grunde til at du bevæger dig

- › Øge virkning af insulin, så din krop bedre kan optage sukkeret fra blodet
- › Sænke dit blodsukker, blodtryk og kolesteroltal (de tre tal, der især er vigtige for en god regulering af din diabetes)



- > Forebygge følgesygdomme
- > Bevarer og øger muskelmasserne
- > Styrke hjerte og kredsløb
- > Øge det psykiske og fysiske velvære
- > Medvirke til vægttab sammen med sund kost
- > Give en god nattesøvn
- > Modvirke stress, depression og angst
- > Styrke knoglerne
- > Give god appetitregulering og fordøjelse

Sådan kommer du i gang – og bliver ved

Det er helt naturligt, at det kræver en ekstra indsats at komme i gang – og blive ved. Sæt dig som mål at nå anbefalingerne om mindst 30 minutters fysisk aktivitet hver dag. Også selvom det kan tage nogle måneder, før du når målet. Start f.eks. med 5-10 minutters bevægelse pr. dag.



Væn din krop til bevægelse

Det er en god idé at give din krop mulighed for gradvist at vænne sig til det nye aktivitetsniveau.

Start f.eks. med at gå eller cykle korte ture, som du med tiden gør længere eller mere udfordrende – evt. en ny rute med mere bakket terræn eller trapper.

Lyt til din krop

Især i begyndelsen kan du opleve træthed og ømme muskler efter fysisk aktivitet. Det er helt normalt, hvis du har bevæget dig mere, end du er vant til. Det er også helt normalt, at hjertet slår hurtigere, og at du bliver stakåndet, mens du er fysisk aktiv.

Gode råd med på vejen

- › Start langsomt, hver gang du er fysisk aktiv, så kroppen gradvist bliver varm
- › Vælg egnet fodtøj og strømper – fødderne må ikke udsættes for tryk og sko, der gnaver
- › Tjek skoene for små sten mv.
- › Vælg behageligt tøj, du kan bevæge dig i
- › Drik rigeligt med vand før, under og efter fysisk aktivitet



BEVÆGELSE I HVERDAGEN

Din hverdag er fuld af muligheder for aktivitet:

- > Lav havearbejde
- > Gør rent
- > Spil bold eller andre aktive spil
- > Gå tur med hunden
- > Vælg trappen i stedet for elevator eller rulletrappe
- > Vælg cyklen i stedet for bilen
- > Stå af bussen et stoppested, før du plejer og gå det sidste stykke
- > Gå rundt i stuen, mens du taler i telefon i stedet for at sidde ned
- > Tag på shoppingtur eller sightseeing, så du går meget rundt
- > Dans
- > Dyrk sex

- › Rejs dig for at skifte TV-kanal i stedet for at bruge fjernbetjeningen
- › Lav øvelser fra "nem motion" på **diabetes.dk**

Tag din læge med på råd, før du begiver dig ud i en mere fysisk aktiv hverdag, hvis du:

- › har hjerte-kar-sygdom eller andre følgesygdomme til din diabetes
- › har neuropati (nervesygdom)
- › har for højt blodtryk (ved styrketræning stiger blodtrykket)
- › er i medicinsk behandling for diabetes

Husk altid at fortælle din læge, hvis du har fået en mere aktiv hverdag, da det kan betyde, at du ikke længere har brug for så meget medicin.

TYPE 2-DIABETES OG INSULIN

Der er dog et par forholdsregler, hvis du er i insulinbehandling og vil i gang med at dyrke fysisk aktivitet. Man kan være på insulinbehandling som engangsbehandling eller flergangsbehandling – og disse forholdsregler er vigtigst for dem, der kun får insulin for deres diabetes og flere gange dagligt.

Lavt blodsukker (hypoglykæmi)

Du bør måle blodsukkeret, inden du går i gang med fysisk aktivitet, evt. under og i timerne efter aktiviteten, da blodsukkeret kan falde i op til et døgn efter ved hård og langvarig fysisk aktivitet. Det er en god idé at gøre dette nogle gange, indtil du er sikker på, hvordan dit blodsukker reagerer på forskellige aktiviteter.

Hvis du oplever lavt blodsukker før, under eller efter fysisk aktivitet, er der flere ting du kan gøre:

- › nedsætte dosis af insulin før eller efter aktiviteten

- > indtag ekstra kulhydrat inden, evt. under og efter fysisk aktivitet
- > aftal med din læge, hvordan du gør

Højt blodsukker (hyperglykæmi)

Hvis dit blodsukker er højt (> 15 mmol), før du vil dyrke fysisk aktivitet, men du føler dig godt tilpas, er det ikke nødvendigt at udsætte aktiviteten. Tag dog et blodsukker igen efter ½ time, og hvis det er stigende, og/eller du mærker ubehag (kvalme eller ondt i maven), bør du stoppe aktiviteten. Hvis dette sker, bør du tale med din læge om, hvad du skal gøre næste gang, dit blodsukker er højt før fysisk aktivitet.

FIND ANDRE AT VÆRE FYSISK AKTIVE MED

Hvis du aftaler at mødes med nogen for at dyrke motion, øger du sandsynligheden for, at du rent faktisk kommer af sted.

Diabetesforeningens motivationsgrupper er et tilbud til alle med diabetes. Grupperne består af 10-12 personer, der alle ønsker at ændre livsstil pga. deres diabetes.

I en motivationsgruppe hjælper deltagerne hinanden med at fastholde den nye livsstil og derved mindske risiko for følgesygdomme. Med en instruktør i spidsen laver deltagerne mad og fysisk aktivitet sammen. Grupperne giver også mulighed for at tale med andre, der står i samme situation som dig selv.

Motivationsgrupperne findes i næsten alle landets kommuner. Læs mere på diabetes.dk og find en gruppe nær dig.

Skriv dagbog

På diabetes.dk kan du printe din egen diabetesdagbog. Her kan du bl.a. notere, hvor meget du bevæger dig, målte blodsukre, og på den måde følge din diabetes.

Sådan bliver du medlem



Gå ind på **diabetes.dk**
og klik på **bliv medlem**



Ring til Diabetesforeningen
på **tlf. 66 12 90 06**



Eller udfyld **kuponen**
og send i en kuvert til:

Diabetesforeningen
Rytterkasernen 1
5000 Odense C

Ja, jeg vil gerne være medlem:

Almindeligt medlemskab 250 kroner

Pensionist/efterløner 150 kroner

Unge ml. 18 og 30 år 150 kroner

Familiemedlemskab 350 kroner

Ja, jeg vil gerne være medlem og støtte
med et fast månedligt beløb via PBS:

50 kroner 100 kroner

200 kroner Andet beløb kroner

Eventuelt ekstra støttebeløb:

kroner

Kontingentet gælder for 2011.

Navn _____

Adresse _____

Postnr. _____ By _____

Telefon _____ / _____

E-mail _____

Fødselsdato

--	--

 -

--	--

 -

--	--	--	--

dato måned fødselsår

Type 1-diabetes

Type 1½-diabetes

Type 2-diabetes

Jeg støtter diabetessagen

Brug Betalingservice

Gør det lettere at betale dit kontingent. Udfyld og indsend blanketten og dit kontingent vil blive opkrævet via **Betalingservice**.

Kontohavers

Reg.nr.

--	--	--	--

Kontonummer

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Cpr-nr.

--	--	--	--	--	--

 -

--	--	--	--

Vi gør opmærksom på, at dit Cpr-nummer udelukkende vil blive brugt til tilmelding af Betalingservice.



Diabetesforeningen er med til at sætte diabetes, også kaldet sukkersyge på den politiske dagsorden og taler hver dag diabetikernes sag.

Bliv medlem af Diabetesforeningen og få adgang til:

- › Faglige foredrag, kurser, motivationsgrupper og frivilligt foreningsarbejde
- › Medlemsbladet **diabetes** fire gange årligt
- › Medlemstilbud på kogebøger, bandagister, og rabat i Diabetesforeningens netbutik på **diabetes.dk**
- › **Diabetesbarometeret.dk**. Følg udviklingen i dit blodsukker, blodtryk, kolesterol og vægt
- › Diabetesforeningens rådgivere bl.a. diætist, socialrådgiver, jurist og læge
- › **diafonen**, som er et panel af erfarne diabetikere, du kan tale med om alt
- › Gruppelivsforsikring, hvis du er mellem 18 og 50 år

Denne folder er trykt med støtte fra:

Sahva

Protektor
H.K.H. Prins Joachim

Diabetesforeningen
Rytterkasernen 1
5000 Odense C
Telefon 66 12 90 06
df@diabetes.dk
www.diabetes.dk