



[polsk]

Cukrzyca typu 2 i aktywność fizyczna (Diabetes type 2 og fysisk aktivitet)

Regularna aktywność fizyczna ma duży wpływ na regulację twojego poziomu cukru.

Chroni ona także przed rozwojem chorób sercowo-naczyniowych, wysokim ciśnieniem i otyłością – a do tego jest ważna dla zdrowia mięśni, szkieletu i stawów.

Osobom, które wcześniej nie były aktywne fizycznie, zaleca się zwykle pół godziny średnio intensywnej aktywności każdego dnia. Jeśli uda ci się podwoić tę ilość, będzie to dla ciebie dodatkowa korzyść. Aktywność fizyczna zwiększa przyswajanie glukozy w organizmie, niezależnie zarówno od insuliny jak i utraty wagi.

Samo kurczenie się mięśni zwiększa przyswajanie glukozy w tkance mięśniowej i w dodatku poprawia wrażliwość na insulinę. Jest to jeden z najsilniejszych efektów aktywności fizycznej. Efekt ten towarzyszy wszystkim formom aktywności, zarówno u osób młodych i starszych, kobiet i mężczyzn - i zarówno przy cukrzycy typu 1 jak i typu 2.

Im większą pracę fizyczną wykonujesz, tym silniejszy osiągasz efekt i jest on najlepszy wśród osób, które wcześniej nie były aktywne fizycznie. Ma to pewne praktyczne konsekwencje w ogólnym leczeniu cukrzycy, a szczególnie w zapobieganiu cukrzycy typu 2.

Zapobiega i obniża poziom cukru

Regularna aktywność fizyczna przyczynia się do zapobiegania cukrzycy typu 2 – oraz podnosi samopoczucie. Trening siłowy i wytrzymałościowy mają taki sam efekt i im więcej aktywności, tym silniejsza jest ochrona przed rozwojem cukrzycy - to takie proste. Zwiększona aktywność fizyczna może również obniżyć HbA1c, czyli „cukier długoterminowy”.

Pewne względy szczególne

Jeśli masz cukrzycę typu 2, możesz z założenia uczestniczyć we wszystkich formach aktywności fizycznej.

Są natomiast pewne okoliczności, które należy wziąć pod uwagę:

- Osoby, u których występuje podejrzenie o dławicę piersiową, lub które chcą trenować intensywnie – bardzo wymagający poziom aktywności - powinny rozważyć zrobienie badania serca, łącznie z EKG wysiłkowym. Poza tym, jeśli chorujesz na cukrzycę, istnieje większa szansa, że masz neuropatię autonomiczną (uszkodzenie nerwów) lub słabe krążenie krwi. Zanim zaczniesz intensywnie trenować, powinieneś wziąć te możliwości pod uwagę.
- Aktywność fizyczna poprawia wrażliwość insulinową, która może ona utrzymywać się na wyższym poziomie przez wiele godzin. Dlatego jeśli przyjmujesz leki obniżające cukier, możliwe, że przed, podczas i/lub po aktywności fizycznej musisz spożyć glukozę lub inne szybko wchłaniające się węglowodany - aby uniknąć niskiego cukru.

Trening siłowy może być doskonałą formą aktywności fizycznej dla diabetyków. Ćwiczenia należy wykonywać w dynamiczny i kontrolowany sposób. Jeśli podejrzewasz lub wiesz, że masz chorobę sercowo-naczyniową, powinieneś unikać treningu powodującego znaczny wzrost ciśnienia krwi. Porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem.

Kiedy nie powinno się ciężko trenować:

Aktywność fizyczna o umiarkowanej intensywności jest zawsze zdrowa, lecz jeśli trenujesz bardzo intensywnie, musisz pamiętać o następujących ograniczeniach:

- Wysoki cukier podczas stosowania insuliny (powyżej 15 mmol/L). W takim przypadku intensywny trening doprowadzi do dalszego wzrostu poziomu cukru we krwi.
- Niestabilna dławica piersiowa.
- Neuropatia autonomiczna, ponieważ występuje przy niej zwiększone ryzyko niskiego ciśnienia. Mogą też nie pojawić się u Ciebie wczesne sygnały ostrzegające o chorobie niedokrwiennej serca - obniżonym dopływie krwi do serca.

- Retinopatia krwotoczna (uszkodzenie siatkówki oka).
- Choroba nerek, ponieważ wysokie skurczowe ciśnienie krwi - nadciśnienie - podczas treningu może pogorszyć rozwój uszkodzenia nerek.
- Neuropatia obwodowa, ponieważ czucie w stopach i stawach jest obniżone i w związku z tym wzrasta ryzyko doznania urazu.
- Niekontrolowana arytmia - zaburzenia rytmu serca.

Ostatnia aktualizacja niniejszej broszury informacyjnej ze Stowarzyszenia Diabetyków miała miejsce w 2013 roku.