

# Typ 2-diabetes och fysisk aktivitet

## Vad är fysisk aktivitet?

Fysisk aktivitet är något som är viktigt och bra för alla, men särskilt för dig med typ 2-diabetes. Våra kroppar behöver användas för att vi ska må bra. Fysisk aktivitet kan vara allt från vardagliga sysslor som att gå och handla, städa till att träna på gym, dansa eller att utöva någon sport. Om du har ett arbete där du sitter stilla eller sitter mycket under dagen så behöver du bryta stillasittandet och få in rörelse. Det kan vara att stå under en kaffepaus, arbeta stående under delar av dagen och inte sitta still under en hel kväll.

## Varför är fysisk aktivitet bra vid typ 2-diabetes?

Fysisk aktivitet har många fördelar för dig som har typ 2-diabetes, men framförallt hjälper fysisk aktivitet dig att hålla ditt blodsocker på en bra nivå.

Fysisk aktivitet sänker blodsockret, blodfetter och blodtryck vilket är viktigt vid typ 2-diabetes. Det sänker också insulinbehovet och gör insulinet mer effektivt. Genom fysisk aktivitet minskar du risken att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar som till exempel högt blodtryck, kärlkramp, hjärtinfarkt och stroke. Diabetes ökar risken för att få dessa sjukdomar. Fysisk aktivitet har även effekt både på sömn och stress. Genom att vara fysiskt aktiv så kan du förbättra din sömn samtidigt som kroppen blir bättre på att hantera de dåliga effekterna av stress.

Effekten av fysisk aktivitet kan vara kvar så länge som 24 timmar efter aktiviteten. Det är aldrig försent att bli fysiskt aktiv och de positiva effekterna kommer direkt. Det är inte viktigt vad du gör utan

att du är fysiskt aktiv.

## Hur mycket ska jag röra på mig?

Du behöver vara aktiv 30 minuter varje dag. Då räknas allt som du gör under en dag. Ett exempel kan vara att ta trapporna istället för att åka hiss eller gå en extra promenad under dagen.

För att orka mer och få bättre kondition så behöver du vara fysiskt aktiv 2-3 gånger per vecka under en sammanhängande tid på minst 30 minuter, det kallar vi "att du tränar". Då ska du göra någon aktivitet så att pulsen ökar och att du blir lite varm t.ex. snabb promenad, gå i trappor, cykla. När pulsen ökar så slår hjärtat snabbare och ibland också hårdare, hjärtat är en muskel och mår bra av att få anstränga sig. Vid fysisk ansträngning blir vi varma och svettas och det är bara naturligt. Om du inte har tränat tidigare, starta försiktigt och öka långsamt mängden. Inte minst för att slippa skador.

## När ska jag vara försiktig med att träna?

Om du har hjärt-kärlsjukdom så fråga din läkare innan du börjar träna så du börjar på rätt nivå. Om du är sjuk och har feber, vänta tills du känner dig frisk. Om du har insulinbehandling och blodsockret ligger över 15 mmol/l vänta tills blodsockret sjunkit innan du börjar träna, en lättare promenad kan sänka blodsockret. Om blodsockret ligger under 5 mmol/l, ät ett mellanmål som en frukt eller en smörgås innan du börjar träna. Om du har ögonförändringar (retinopati) undvik styrketräning med tunga vikter.

## Förberedelse innan träning

Om du har insulinbehandling så kan du behöva minska mängden insulin och mäta blodsockret före, under och efter träningen för att hitta rätt insulindoser. Ha alltid med dig druvsocker, söt dryck eller en frukt som du kan ta om du får lågt blodsocker. Fråga din diabetessjuksköterska/läkare om råd.

## Enkla tips för att komma igång

Du kan få hjälp av sjukgymnast/ fysioterapeut att komma igång och hitta den träning som du gillar och kan fortsätta med. Din diabetessjuksköterska/läkare kan berätta hur du kommer i kontakt med en sjukgymnast/ fysioterapeut.

- Ta trapporna istället för hiss eller rulltrappa
- Gå av en hållplats tidigare och gå sista biten när du ska åka någonstans
- Har du en stillasittande dag så res dig upp och gå fem minuter en gång i halvtimmen.
- Promenera med barnen till förskola eller skola istället för att ta bilen eller bussen
- Prova dig fram. Den bästa formen av fysisk aktivitet är den som blir av.

---

**Fysisk aktivitet** - all daglig rörelse som du gör, till exempel promenera till affären, städa eller promenera för att hälsa på en vän.

**Träning** - en fysisk aktivitet som pågår i 30 minuter och då du blir varm och pulsen ökar.