

Biztonságos testmozgás 1-es típusú cukorbetegség mellett

1-es típusú cukorbetegség mellett a testmozgás időnként kihívást jelenthet, de ez nem akadályozhatja meg az aktív életmódot! A testmozgás mind a test, mind az elme számára hasznos lehet. Nem csak a szívének és általános egészségi állapotának tesz jót, mert a testmozgás fokozhatja a sejtek inzulinérékenységét is.

Testmozgás előtt megfontolandó szempontok:

- a testmozgás típusa
- a testmozgás időtartama
- napszak
- a legutóbbi inzulinadag mennyisége és időpontja
- a legutóbbi szénhidrátfogyasztás mennyisége és időpontja

Az általános cél, hogy biztonságos tartományban lévő vércukorszint mellett kezdje el a testmozgást.



Alacsony vércukorszint esetére tartson magánál gyorsan felszívódó szénhidrátot és valami harapnivalót.

A testmozgás eltérően hathat az emberekre, és nem mindenféle testmozgás okoz alacsony vércukorszintet. Miután kiderült, hogy adott testmozgás hogyan hat Önre, az orvosával együttműködve hozzáigazíthatja az étkezéseit és az inzulinját.

Testmozgástípusok:



Kisebb intenzitású, hosszabb



Nagyobb intenzitású, rövidebb



Kevert intenzitású

Lehetséges hatás a vércukorszintre:



Leesés



Kiugrás



Leesés vagy kiugrás

A testmozgás hatásai nem érnek véget a testmozgás abbahagyásával. Néha akár 6-15 órával később is jelentkezhet alacsony vércukorszint. A késő esti testmozgás fokozhatja az éjszakai alacsony vércukorszint kockázatát. Orvosa segíthet beállítani az inzulinját, hogy elkerülje az éjszakai vércukorszinteséseket.

A biztonságos testmozgásra vonatkozó további tájékoztatásért beszéljen orvosával.

A FABULINUS-vizsgálattal kapcsolatos további tájékoztatásért forduljon vizsgálóorvosához.

Csodálatos a hozzájárulása az 1-es típusú cukorbetegség kutatásához!