

Wysił się zdrowo!

O TYM, ŻE SPORT TO ZDROWIE NIKOGO NIE TRZEBA PRZEKONYWAĆ. JEDNAK W PRZYPADKU DIABETYKÓW WSZELKI WYSIŁEK FIZYCZNY, CHOĆ JAK NAJBARDZIEJ WSKAZANY, MOŻE SKOŃCZYĆ SIĘ NAWET HIPOGLIKEMIA. DLATEGO PRZED WYBRANIEM SIĘ NA TRENING, WARTO WCZEŚNIEJ SIĘ ZASTANOWIĆ NAD DOBÓREM ĆWICZEŃ ORAZ CZĘSTOTLIWOŚCIĄ I DŁUGOŚCIĄ TRENINGU.

Ćwiczenia fizyczne w cukrzycy należy dokładnie zaplanować i koniecznie przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultować z lekarzem prowadzącym. Konsultacja taka jest szczególnie ważna u pacjentów z różnymi powikłaniami w przebiegu długotrwałej cukrzycy. Dobrze jest na początku zwrócić się do doświadczonego rehabilitanta, trenera osobistego czy kinezyterapeuty.

Dobór ćwiczeń

Polecam ćwiczenia wytrzymałościowe i oporowe, ale bez niepożądanych intensywnych wysiłków statycznych, takich jak np. dźwiganie dużych ciężarów czy ćwiczenia siłowo-wytrzymałościowe, czyli maratony czy sporty ekstremalne. Najbardziej polecane są naturalne formy aktywności fizycznej takie jak: pływanie, intensywny marsz, lekki bieg, taniec, jazda na rowerze albo ćwiczenia w fitness klubie. Wszystko zależy od indywidualnych upodobań i predyspozycji chorego. Nie należy przez cały czas trzymać się jednej formy aktywności fizycznej. Przeciwnie, zalecane jest jak największe urozmaicenie. Oprócz korzystnego efektu zdrowotnego zapobiega to nieuniknionemu zmęczeniu, które powoduje wykonywanie ciągle tych samych ćwiczeń.

Kontrolowany wysiłek fizyczny jest skuteczny i efektywny, jeśli wykonuje się go systematycznie i regularnie. Minimum obejmuje ćwiczenia wykonywane przynajmniej trzy razy w tygodniu po 30-60 minut. Najefektywniej jest, kiedy ćwiczymy codziennie po 30-45 minut o regularnych porach dnia.

Wysiłek fizyczny w cukrzycy typu 1

W tym typie cukrzycy konieczne i nieodzowne jest dopasowanie programu ćwiczeń do planu posiłków i schematu wstrzyknięć insuliny. Należy to koniecznie ustalić ze swoim lekarzem prowadzącym. Jeśli ćwiczenia odbywają się ponad godzinę po jedzeniu, to dobrze byłoby zjeść przed wysiłkiem odpowiedni posiłek węglowodanowy (porcja ryżu, makaronu czy kaszy z owocami i naturalnym jogurtem). Oczywiście ta reguła dotyczy nie tylko zaplanowanych ćwiczeń fizycznych, ale również intensywnej i długotrwałej pracy fizycznej (praca w ogródku czy wycieczka piesza). Zamiast posiłku można też zmniejszyć dawkę insuliny (o 5 do 10%). Warto również sprawdzić przed rozpoczęciem ćwiczeń swoją glikemię. Jeśli jej poziom jest niski, to powinno się zjeść więcej po to, by później uniknąć niespodzianek w postaci niedocukrzenia, pojawiającego się w trakcie lub (częściej) po wysiłku.

... i typu 2

Ponad 80% chorych na tę postać cukrzycy jest najczęściej otyłych, dlatego systematyczny i kontrolowany wysiłek fizyczny ma podwójne znaczenie. Nie tylko pomaga w lepszym wykorzystaniu glukozy, ale również skutecznie pomaga w spalaniu zbędnych kalorii z pożywienia. Razem z odpowiednio zbilansowaną dietą odgrywa zasadniczą rolę w leczeniu choroby



(skutecznie doprowadza do zmniejszenia insulinooporności). Ludzie często o tym zapominają i liczą na cudowną moc tabletek czy zastrzyków z insuliną. Niestety, prawda jest zupełnie inna. Bez odpowiedniego programu odżywiania i kontrolowanej aktywności fizycznej nie osiągnie się dobrych efektów, nawet w przypadku przyjmowania najlepszych leków na cukrzycę. Podobnie jak w typie 1 warto przed wysiłkiem poznać swoje stężenie glukozy. Jeśli upłynęło już nieco czasu od ostatniego posiłku lub glikemia jest niska, to niezbędny jest odpowiedni posiłek węglowodanowy. Zwiększenie poziomu energii, jaką zużywamy podczas wysiłku fizycznego, pomaga zrzucić zbędne kilogramy. Udowodniono, że wzrost energii nie występuje tylko podczas ćwiczeń, ale również w czasie spoczynku. Jeśli więc ćwiczy się regularnie, to mięśnie spalają dodatkowe kalorie nawet podczas odpoczynku.

Ważny element – dieta!

Dieta w cukrzycy musi być indywidualnie zbilansowana pod względem kaloryczności oraz wartości odżywczych, co oznacza ścisłą kontrolę ilości i jakości zjadanych produktów oraz wypijanych płynów. Unikać należy bezwartościowych produktów powodujących tylko skoki poziomu cukru we krwi. Potrzebujemy tylko najlepszych i najwartościowszych składników odżywczych takich jak: białko (zwierzęce i roślinne), węglowodany (proste i złożone), tłuszcze (najlepiej wolne kwasy tłuszczowe), witaminy i minerały (najlepiej z naturalnych produktów), błonnik pokarmowy oraz woda. Dieta redukcyjna (odchudzająca) polecana często w połączeniu z programem fitness dla cukrzyków nie oznacza jedynie procesu prowadzącego do obniżenia wagi ciała, ale także do pozbycia się tkanki tłuszczowej i zmniejszenia insulinooporności. Wiele osób z cukrzycą wcale nie ma potrzeby zrzucenia zbędnych kilogramów. Nie wolno w tej diecie ograniczać lub eliminować z pożywienia węglowodanów prostych i złożonych. W odżywianiu diabetyka główną rolę odgrywają węglowodany, które dostarczają energii do pracy i życia. Wynikiem ich trawienia jest glukoza, która trafia do krwi, a dzięki insulinie wnika do wnętrza komórek. U osób z cukrzycą proces ten jest zaburzony ze względu na nieprawidłową produkcję insuliny. Nasze mięśnie zużywają do pracy dwa podstawowe rodzaje paliwa – węglowodany i tłuszcze. Podczas wysiłku fizycznego glukoza pobierana jest głównie z zasobów w mięśniach, jakim jest glikogen. W czasie wysiłku glikogen przetwarza się w glukozę, a ta spala się, uwalniając energię niezbędną dla pracy mięśni. Po zakończeniu wysiłku nadmiar glukozy ulega ponownie przemianom w glikogen. Toteż po skończonym wysiłku poziom cukru u osób chorych na cukrzycę, jak też i u zdrowych wyraźnie się zmniejsza.

Dieta cukrzycowa to odpowiednio zbilansowany i przestrzegany sposób odżywiania na całe życie. Przestrzeganie pewnych zasad i reguł żywieniowych oraz regularne ćwiczenia fizyczne mają pomóc w osiągnięciu dobrego zdrowia, kondycji fizycznej i psychicznej, samopoczucia oraz zapobiegać ewentualnym późniejszym powikłaniom cukrzycy. Regularny średnio intensywny wysiłek fizyczny w postaci kontrolowanych ćwiczeń (trening kardio i oporowy) odgrywa bardzo pozytywną rolę w przebiegu i leczeniu cukrzycy. Kiedy ćwiczymy, mięśnie lepiej wykorzystują znajdującą się we krwi glukozę, która jest głównym „paliwem” spalany w komórkach mięśniowych. Badania naukowe na całym świecie wykazały, że regularne i kontrolowane ćwiczenia fizyczne nie tylko obniżają stężenie glukozy, ale także skutecznie spalają nadmiar tłuszczu znajdujący się w podskórnej tkance, a utrata zbędnych kilogramów pozwala insulinie lepiej funkcjonować.

Nie lekceważ objawów hipoglikemii

Jeśli w czasie wysiłku (lub po nim) pojawią się bóle głowy, drżenie, rozdrażnienie, uczucie głodu lub senność, drętwienie warg, trzeba natychmiast przerwać ćwiczenia i wypić szklankę soku owocowego (winogronowego lub pomarańczowego) lub innego słodkiego napoju (woda z miodem lub napój węglowodanowy typu Carbo). Oznacza to, że planując długotrwały wysiłek fizyczny, należy mieć przy sobie soki owocowe, herbatę z miodem, napoje Carbo lub tabletki glukozy.



Prawie połowa diabetyków nie uprawia sportu lub uprawia go sporadycznie – wynika z naszej sondy. Może w wakacje, gdy jesteście mniej zajęci warto spróbować zadbać o kondycję?

Jak często uprawiasz sport?

nie uprawiam w ogóle	26%
trenuję sporadycznie	20%
rzadziej niż 1 w tygodniu	6%
1 x w tygodniu	11%
2 x w tygodniu	15%
codziennie	22%



Sonda powstała we współpracy z portalem „Moja Cukrzyca”
<http://www.mojacukrzyca.org> i uwzględnia opinie 285 diabetyków.