

Contour[®]

Evolving with you



Dijabetes i tjelesna aktivnost



Šećerna bolest i liječenje tjelesnom aktivnošću

Dugotrajno loše regulirana šećerna bolest ne izaziva bol, ali ostavlja teške posljedice!

Posljednjih je godina u cijelome svijetu tjelovježba postala sastavni dio društvenih aktivnosti, ugodno i korisno provedeno slobodno vrijeme s pozitivnim učinkom na zdravstveno stanje organizma i na osjećaj psihičkog zadovoljstva. Tjelesna aktivnost ublažava čimbenike rizika, sprječava pojavu ili pogoršavanje nekih bolesti, a u šećernoj bolesti jedan je od ključnih načina liječenja.



Koji su glavni ciljevi liječenja šećerne bolesti?

- postizanje i održavanje optimalne razine glukoze u krvi, čime se postiže i optimalna regulacija bolesti
- smanjenje učestalosti kroničnih komplikacija
- održavanje kvalitete življenja i radne sposobnosti
- postizanje normalnog rasta i razvoja u djece

Što učiniti da bismo postigli te ciljeve?

Redovito provoditi i pravilno uskladiti prehranu, tjelesnu aktivnost i samokontrolu te ovisno o tipu šećerne bolesti uzimati tablete i/ili inzulin.

Što ubrajamo u tjelesnu aktivnost?

U tjelesnu aktivnost ubrajamo sve aktivnosti intenzivnije od mirovanja, točnije:

- sve aktivnosti u slobodno vrijeme – lagano hodanje, pješačenje, ples, rad u vrtu, igranje s djetetom, čuvanje djeteta...
- sve aktivnosti u rekreaciji i sportu – vožnja bicikla, plivanje, trčanje, hodanje, nogomet, košarka, tenis...
- sve aktivnosti u profesionalnoj djelatnosti
- obavljanje prigodnih svakodnevnih poslova – briga o djetetu (oblačenje, hranjenje s povremenim ustajanjem), usisavanje, popravci, bojanje zidova, rad u vrtu...

Intenzitet tjelesne aktivnosti tijekom rekreacije i sporta

Niski intenzitet	4 kcal/min
lagano plivanje	

Umjereni intenzitet	4 - 7 kcal/min
lagano trčanje	oko 7 km/h
prsno plivanje	1,2 km/h
vožnja bicikla	15 km/h
golf	18 rupa / 3 sata

Visoki intenzitet	7 kcal/min
trčanje	više od 7,5 km/h
plivanje kraulom	3 km/h
vožnja bicikla	više od 21 km/h
skijaško trčanje	9 km/h
nogomet, košarka, rukomet, odbojka, tenis	

Intenzitet tjelesne aktivnosti tijekom svakodnevnih poslova

Niski intenzitet	4 kcal/min
pješaćenje, spori hod	4 km/h
lakši kućni poslovi (usisavanje tepiha, manji popravci)	
lakši rad u vrtu	
lagano igranje s djetetom, čuvanje djeteta (u sjedećem ili stojećem položaju)	

Umjereni intenzitet	4 - 7 kcal/min
brzi hod	
umjereni teški kućni poslovi (podizanje ili nošenje kućnih potreština, bojanje zidova)	
umjereni težak rad u vrtu	
igranje s djetetom u hodu ili trčkanju, briga o djetetu (oblačenje, hranjenje s povremenim ustajanjem)	
ples (valcer)	28 m/min

Visoki intenzitet	7 kcal/min
brzi hod uzbrdo ili s teretom	
teški kućni poslovi (premještanje namještaja, nošenje teških predmeta)	
težak rad u vrtu	

Zašto već dosad niste počeli s tjelesnom aktivnošću?

Nemate vremena?

To nije nikakav problem jer je za početak dovoljna samo promjena životnog stila.

Evo nekih praktičnih prijedloga:

- koristite noge umjesto automobila za sve manje udaljenosti
- koristite stubište umjesto dizala
- operite sami svoj auto, a možete i susjedov
- češće prošetajte sa psom, bit će vam sigurno zahvalan
- uređujte stan: pospremajte, usisavajte, brišite podove i radite ostale za obitelj korisne poslove
- uređujte vrt, neka bude najljepši u susjedstvu
- plešite, igrajte se s djecom, šecite, vozite bicikl, uživajte...

Ako se ipak odlučite posvetiti nekom sportu ili rekreaciji, odaberite ono što vas najviše veseli. Neke od ideja možete naći u ovoj brošuri.

Preumorni ste kada završite sve dnevne obveze?

Rasporedite aktivnosti tijekom dana ili jednostavno promijenite životni stil. Šecite, primjerice, tijekom pauza.

Nemate dovoljno novca za sportsku opremu i sadržaje?

Ni to vam ne treba! Postoji niz besplatnih aktivnosti. Od opreme vam je dovoljna udobna, ne nužno i nova ili skupa odjeća i obuća.

Bojite se hipoglikemija?

Razgovarajte s liječnikom ili medicinskom sestrom i naučite više o tome. O tome možete pročitati više i u ovoj brošuri.

Bojite se da bi vam se stanje moglo pogoršati?

Prije planiranja intenzivne tjelesne aktivnosti obavezno dogovorite pregled kod liječnika. O tome možete pročitati na kraju ove brošure.

Koji su pozitivni učinci tjelesne aktivnosti na zdravlje?

Redovita tjelesna aktivnost ima mnoge pozitivne učinke:

- poboljšava rad srca
- regulira krvni tlak
- povećava dubinu disanja
- snižava razinu „štetnog“ (LDL), a povećava razinu „zaštitnog“ (HDL) kolesterola u krvi
- smanjuje tjelesnu težinu
- poboljšava raspoloženje i samopouzdanje

Koji su pozitivni učinci tjelesne aktivnosti na šećernu bolest?

- smanjuje potrebu za inzulinom i/ili tabletama
- smanjuje HbA1c, tj. poboljšava metaboličku kontrolu šećerne bolesti
- smanjuje tjelesnu težinu i količinu masnog tkiva u tijelu
- regulira povišeni krvni tlak i masnoće u krvi

Tjelesna aktivnost može spriječiti ili odgoditi nastanak šećerne bolesti tipa 2. Ne može, nažalost, spriječiti nastanak šećerne bolesti tipa 1, ali može pridonijeti lakšoj kontroli bolesti.

Koji su rizici tjelesne aktivnosti za osobe sa šećernom bolešću?

Hipoglikemija za vrijeme aktivnosti najčešća je komplikacija. To može biti posljedica neprilagođene, prevelike doze inzulina i/ili premalog obroka prije aktivnosti, ali i davanja inzulina u dijelove tijela koji se najčešće pokreću tijekom aktivnosti, čime se ubrzava resorpcija inzulina i pojačava njegov učinak.

Hipoglikemija nakon tjelesne aktivnosti javlja se pri dugotrajnijem i intenzivnijem vježbanju, do 24 sata nakon vježbanja, a posljedica je obnavljanja potrošenog glikogena u mišićima i jetri.

Pogoršanje postojeće hiperglikemije rjeđa je komplikacija, a javlja se u osoba čija šećerna bolest prije vježbanja nije bila dobro regulirana. To je posljedica nedovoljne potrošnje glukoze u mišićima i povećane razgradnje masti, što može pogoršati već prisutnu hiperglikemiju, a nerijetko izazvati i ketoacidozu.

Pojava svih tih komplikacija vrlo je rijetka u osoba koje ne primaju inzulin. Osim akutnih komplikacija, treba voditi računa o mogućem pogoršanju uznapredovalih kasnih komplikacija šećerne bolesti zbog neprimjerene aktivnosti.

Poštujući ove preporuke, budite aktivni slobodno i opušteno.

Opće preporuke za sve osobe sa šećernom bolešću

- umjerenu tjelesnu aktivnost provodite svakodnevno, a intenzivnije 3 puta tjedno u trajanju od 30 do 60 minuta
- poštujujte pravila zagrijavanja i opuštanja na početku i nakon vježbanja
- promijenite istodobno prehrambene navike (po potrebi smanjite unos hrane)
- nosite udobnu obuću i čarape (po mogućnosti od prirodnih materijala)
- prije početka sustavne tjelesne aktivnosti obavezno se savjetujte s liječnikom o potrebnoj kliničkoj i laboratorijskoj obradi te o procjeni stanja kasnih komplikacija šećerne bolesti
- na temelju nalaza i vlastitog interesa izaberite vrstu i intenzitet aktivnosti

Posebne preporuke za osobe liječene inzulinom

- budite aktivni jedan sat nakon jednog od tri glavna obroka jer je tada rizik od hipoglikemije najmanji
- provodite redovitu samokontrolu glukoze u krvi neposredno prije i poslije aktivnosti te tijekom aktivnosti ako ona dulje traje
- sukladno smjernicama liječnika dijabetologa smanjite uobičajenu dozu kratkodjelujućeg inzulina uz obrok prije planirane aktivnosti
- prije aktivnosti izbjegavajte davanje inzulina u područja gdje mišići aktivno sudjeluju u vježbanju (noge, ruke)
- ako je prije aktivnosti razina glukoze u krvi manja od 4,4 mmol/L, uzmite dodatni obrok od 20 - 40 g ugljikohidrata prije ili tijekom aktivnosti
- izbjegavajte vježbanje ako je glukoza veća od 15 mmol/L ili ako su prisutni ketoni u urinu
- poslije veće aktivnosti pojedite međuobrok ili noćni obrok radi sprječavanja moguće kasnije hipoglikemije

