

Mozgás - az életmódkezelés egyik eleme



Diabetológus orvosoktól gyakran hallani, hogy a napi gyakoriságú, a terhelhetőséghez igazodó fizikai aktivitás az „életmódkezelés” része.

De, ahogy az étrendnél, itt is figyelni kell néhány részletre:

Míg **kismértékű vércukorszint emelkedésre jó hatású a mozgás, magas vércukor** esetén az izommunka nem csökkenti, hanem **emeli a vércukorszintet** (kinek 13-14 mmol/l, kinek 15 mmol/l felett), ezért a **fizikai aktivitás előtt normalizálni kell a vércukrot!**

- gyógyszeres kezelés esetén: bő folyadék bevitel mellett ágynyugalomra van szükség,
- inzulinterápia esetén: korrekciós inzulin adható

Nem tervezett fizikai igénybevétel esetén (különösen inzulinkezelésben részesülők részére) a továbbiak a teendőik:

- Vércukor ellenőrzés az igénybevétel előtt, szükség esetén az igénybevétel alatt is
- Fizikai igénybevétel megkezdése előtt normál vércukorszint mellett is gyorsan felszívódó szénhidrát fogyasztása javasolt: gyümölcs, 100%-os gyümölcslé (esetlegesen kialakuló hipoglikémia megelőzésére)
- A mozgás miatti vércukorszint csökkenés miatt sűrűbben szükséges étkezni (akár 1-2 óránként)
- Ha van rá alkalom, akkor az adandó inzulin mennyisége csökkenthető, vagy a szokott mennyiségű inzulin mellett plusz szénhidrátra lehet szükség (igénybevételtől függően)
- analóg inzulinkezelés esetén is szükség lehet 15-20 g szénhidrát tartalmú köztes étkezésre

Nagyobb fizikai igénybevétel esetén nem csak az igénybevétel alatt alakulhat ki hipoglikémia, hanem később is (egyéni érzékenységtől függően), ezért érdemes az igénybevétel után is figyelni a hipoglikémia bevezető tüneteire, és többször ellenőrizni a vércukorértékeket.

Fizikai igénybe vétel hatására nő a sejtek cukor felhasználása, javul a sejtek inzulin érzékenysége – ezért is fontos a rendszeres mozgás, nem csak a testsúly normalizálása miatt.

Ha egyes gyógyszerek mellett, vagy inzulinkezelés esetén 10-30 g szénhidráttal többet kell elfogyasztani, hogy ne alakuljon ki hipoglikémia (alacsony vércukorszint) egy rendkívüli fizikai igénybevétel esetén, akkor képzeljük el, milyen kedvezően hatna a cukoranyagcserére, ha mindennap rendszeresen mozognánk!

Elég lenne csak TV-nézés helyett időnként sétálni, hetente egyszer kirándulni, esetenként lépcsőn közlekedni lift helyett (eleinte csak lefelé). Akinek szimpatikusabb, kerékpározhat, kertészkedhet, úszhat, vagy egyéb sportot űzhet (persze nem a sakkozásra gondolok).

Arról se feledkezzünk el, hogy aki 2. típusú cukorbeteg, a magas öröklődési hajlam mellett az életmódi rossz szokásokat is továbbadhatja. Tehát, ha azt szeretnénk, hogy gyerekeink, unokáink elkerüljék a cukoranyagcsere zavarokat, ne csak a táplálkozásban, mozgásban is mutassunk példát.

Egészségeseknek heti 150 perc intenzívebb mozgás javasolt, és cukorbetegség esetén is heti 5 alkalommal fél-egy óra mozgás lenne ajánlott.

Jó tudni, hogy 1 óra sétálás alatt annyi energia „ég el”, mint 2,5 óra TV nézés alatt. Az olyan tempójú gyaloglás pedig, mint „a sietek valahová”, kocogással egyenértékű. Természetesen, télen is hasonló mennyiségű mozgásra lenne szükség, mint egyéb évszakokban. Így az időjárás miatt lehet, hogy olyan mozgási lehetőséget kell találni, ami otthon is megoldható. És persze az sem baj, ha néhány baráttal, vagy rokonnal végezzük a tevékenységet, mert nem csak enni, de mozogni is jobb együtt.

Azzal is érdemes tisztában lenni, hogy az „én egész nap mozgok” házi munkával (mosogatás, főzés, vasalás) viszont csak annyi energiát használunk fel, mint egy irodai munkát végző.