



God trening ved type 2-diabetes

Tre korte intervaller er mer effektivt enn 30 minutters daglig mosjon. Riktig kosthold og jevnlig mosjon er som kjent grunnleggende for et langt liv med type 2-diabetes.

Når det gjelder fysisk aktivitet, kan det forbedre den "glykemiske kontrollen", det vil si at gjennomsnittsbloodsukkeret er lavere og uten for store svingninger.

Treningen bidrar dermed til å forebygge eller forsinke forekomsten av alvorlige komplikasjoner forbundet med sykdommen. Men hvor mye er det nødvendig å mosjonere?

Vær i bevegelse hver dag!

En felles nordisk anbefaling om kosthold og mosjon (2007) råder oss til å være fysisk aktive minst én time per dag for å forebygge overvekt, men dette betyr ikke at alle og enhver bør kjøpe seg medlemskap ved et treningssenter.

Å legge inn hverdagslige rutiner for å være i bevegelse er et godt utgangspunkt: Å sykle til jobben, gå til butikken, leke med barn eller barnebarn og ta trappene i stedet for heisen.

For type 2-diabetikere er trening spesielt gunstig: Det gjør at tilført sukker (glukose) forbrennes og forbrukes bedre, som igjen stabiliserer bloodsukkeret, senker kolesterolet, reduserer blodtrykket og gir vekttnap - alle faktorer som bedrer den helsen til personer med type 2-diabetes. I tillegg vil mosjon føre til generelt bedre form og bedret selvfølelse, kort sagt bedre trivsel.

Tre korte eller én lang sykkeltur?

Forskere ved Københavns Universitet og Hvidovre Hospital sammenlignet effekten to forskjellige treningsmåter hadde på den glykemiske kontrollen hos eldre, inaktive menn med type 2-diabetes.

I forsøket over fem uker mosjonerte en gruppe 30 minutter daglig (1x30), mens den andre mosjonerte tre ganger i ti minutter daglig (3x10).

Mennene, som var i alderen 50-70 år og med en KMI på 27-41 (kg/m²) trente ved å sykle på ergometersykel hjemme hos seg selv. Puls klokke sørget for at de holdt seg på riktig intensitetsnivå.

Av totalt 23 som startet, fullførte 19 av mennene programmet.

Begge gruppene fikk økt aerob utholdenhet (se faktaboks til venstre), men bare i 3x10-gruppen fant forskerne bedret glykemisk kontroll.

En mulig årsak er at det totale energiforbruket er større ved trening i flere korte intervaller enn ved ett enkelt lengre intervall.

Forskerne konkluderte med at fordi testpersonene var middelaldrende, stillesittende og overvektige, noe som er typisk for mange pasienter med type 2-diabetes, kan treningsrådet ha en nyttig effekt for de fleste type 2-diabetikere.

Kilde: I. Dahl-Petersen, L. Eriksen, S. B. Haugaard og F. Dela, "Fysisk trening ved type 2-diabetes" i Ugeskrift for Læger 2009;171(11):878-880, Diabetologia (2007;50:2245-53) og Fhi.no.