



Trening ved diabetes

Det byr på få problemer å leve et aktivt liv selv om man har sukkersyke.

Jeg har sukkersyke og må ta insulin. Kan jeg spille fotball?

Ja, du kan trene fotball som andre.

Sukkersykepasienter kan delta normalt i omtrent all idrett.

Hva skjer med blodsukkeret mitt når jeg spiller fotball?

Det er avhengig av hvor hardt du spiller. Fysisk aktivitet har rent generelt en insulinlignende effekt. Det vil si at blodsukkeret vil kunne falle når du spiller fotball. Men det er altså avhengig hvor hardt du trener.

Om du spiller helt rolig med en intensitet tilsvarende det å gå en rolig tur, vil blodsukkeret ikke påvirkes noe særlig av fotballen. Du kan da om du vil, spille i flere timer uten å merke noe. De fleste spiller nok imidlertid litt mer intenst.

Om du øker innsatsen slik at det tilsvarer en joggetur, vil blodsukkeret etterhvert falle når du spiller fotball. Men det gjør det også hos mennesker som ikke har sukkersyke. Du er med andre ord ikke noe spesiell i så henseende.

Hva skjer etter treningen, kan jeg få føling da ?

Etter treningen vil kroppen bygge opp igjen energilagrene i musklene som er brukt under treningen. Dette er karbohydrater, og dersom du ikke passer på å spise litt karbohydrat, som for eksempel brød eller bananer vil du kunne få lavt blodsukker, eller føling som mange kaller det.

En slik føling kan opptre flere timer etter treningen. Det er derfor viktig at du spiser litt karbohydrater som for eksempel en banan eller litt brød rett etter trening.

Hva bør jeg gjøre med diett og insulin når jeg trener?

Det er avhengig av hvor hardt du trener, men i hovedsak kan du gjøre to ting:

Du kan spise mer. Det er som nevnt først og fremst karbohydrater du trenger. Å øke matinntaket blir ofte nødvendig dersom treningen avtales etter at du allerede har tatt din insulin dose.

Du kan nemlig også redusere insulindosen. Det bør gjøres i samråd med lege. Men i siste instans er det du selv som må finne ut av hvor mye du behøver å redusere insulin dosen for at du ikke skal få lavt blodsukker under eller etter treningen. Siden kroppen skal bygge opp karbohydratlagrene i musklene etter aktivitet, er det mange som anbefaler å redusere spes dosen med hurtigvirkende insulin rett etter aktivitet.

Bør jeg ha med seg noe ekstra å spise på trening?

Ja, alle sukkersykepasienter bør ha med seg litt hurtig absorberbart sukker, for eksempel litt sjokolade eller druesukkertabletter på trening.

Dersom du skulle få føling kan du spise det, og da kan du som regel trene videre.

Vil regelmessig trening kunne bedre på kontrollen av sukkersyken min ?

Dette er man noe uenige om, men de fleste mener nok at trening ikke spiller noen avgjørende rolle for kontrollen av sukkersyke.

Diett og insulin er viktigere i så henseende.

Er det noe poeng for meg som sukkersykepasient å være aktiv da?

Ja, det er det. Fysisk aktivitet reduserer sjansen for å få hjerte-karsykdom. Dette er en type sykdommer du som sukkersykepasient har en økt risiko for. Trening medfører dertil mindre sjanse for overvekt.

Og sist men ikke minst, for mange barn med sukkersyke er det meget viktig psykologisk å vite at de kan delta på lik linje med sine kamerater også innen idretten.

Er det noen idretter sukkersykepasienter helst ikke bør delta i?

Ja, det er noen ganske få; idretter der en besvimelse som kan inntre hvis du får lavt blodsukker, kan få katastrofale følger. Det gjelder for eksempel:

- dykking
- fallskjermhopping
- avansert fjellklatring

Men innen det overveldende flertall av idretter kan sukkersykepasienten delta helt som normalt.