

## Aktywność fizyczna w cukrzycy

data aktualizacji: 2019.03.15 autor: Redakcja



(Pixabay)

W przypadku osób chorujących na cukrzycę aktywność fizyczna ma bardzo duże znaczenie, ale należy dobrać ją do możliwości cukrzyka. Każdy bardziej intensywny ruch ciała powoduje zużycie glukozy w organizmie, a tym samym wpływa na jej wahania i stężenie we krwi. Regularne zażywanie ruchu pozytywnie wpływa na przemianę glukozy. Brak leku, który zmniejszałby tak bardzo insulinooporność jak regularne ćwiczenia.

Dużo mówi się, że osoby chore na cukrzycę powinny zachować aktywność fizyczną, niestety gdy ktoś chce uprawiać sporty ekstremalne brakuje wiedzy. Bardzo ważne jest ustawienie cukrzycy do rodzaju wysiłku i do wydolności chorego. W tym celu radzę skontaktować się z edukatorem, albo lekarzem prowadzącym i ustalenie przy jakim rodzaju wysiłku fizycznego osoba chora powinna zmniejszyć dawkę podawanej insuliny, a w jakich przypadkach zwiększyć ją i ile dojeść węglowodanowych na dany rodzaj wysiłku fizycznego oraz czas jego trwania. Należy też mieć na uwadze, jak często chory powinien kontrolować glikemię, ponieważ aktywność fizyczna nie kończy się w momencie zdjęcia butów sportowych, ale ta przemiana materii na zwiększonych obrotach trwa jeszcze kolejnych kilka godzin. Dlatego ważne jest kontrolowanie cukrów, żeby nie wpaść w hipoglikemię. Dlatego powtórzę – wysiłek fizyczny tak, ale skonsultuj się ze specjalistą jak możesz go

prawidłowo poprowadzić, żeby przyniósł oczekiwane efekty. Rozpoczynając, najlepiej wprowadzać naprzemiennie ćwiczenia tlenowe i beztlenowe, czyli robimy coś w spokojnym tempie, po czym przyspieszamy, za chwilę znów zwalniamy. Nie zniechęcajmy się, jeśli mamy jakieś niepowodzenia, tylko spróbujmy dojść, dlaczego nie czuliśmy się po danej aktywności dobrze, być może jej rodzaj nie był dobrany do naszej wydolności. Pamiętajmy, że po wysiłku ważne jest uzupełnianie wody w organizmie i glukozy. Na przykład, jeśli idziemy w góry, po powrocie zjedźmy posiłek złożony z białek i z tłuszczu. One będą trawiły się dłużej, nie podbiją nam cukru, ale za to utrzymają przemianę materii tak, jakbyśmy sobie tego życzyli, zatem trzeba wiedzieć, co zjeść, kiedy i ile.



**Anna Kleszowska**

**Psychodietetyk z przychodni Judyta w Skierniewicach.**

Źródło: <https://skierniewice.eglos.pl/aktualnosci/item/31321-aktywnosc-fizyczna-w-cukrzycy>