

Fizikai aktivitási ajánlások cukorbetegség esetén

A rendszeres fizikai aktivitás a cukorbetegség bármely típusának kulcsfontosságú kezelési eszköze, továbbá segíthet a cukorbetegséggel összefüggő szövődmények megelőzésében is, valamint csökkenti az inzulinrezisztenciát.

Megelőzés

A rendszeres fizikai aktivitás csökkenti a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának kockázatát.

A fizikai aktivitás javallata cukorbetegségben

1-es típusú cukorbetegség esetén a fizikai aktivitás egyéb életmód-változtatásokkal és inzulinkezeléssel együtt javasolt, míg 2-es típusú cukorbetegség esetén a fizikai aktivitás egyéb életmód-változtatásokkal és gyógyszeres kezeléssel együtt kiemelten javasolt.

Aktivitás mennyiségére vonatkozó ajánlások

- Heti minimum 150 perc közepes vagy legalább heti 75 perc magas intenzitású kardió mozgás javasolt vagy heti minimum 90 perc közepes és magas intenzitású aerob fizikai aktivitás kombinációja ajánlott.
- Emellett javasolt heti legalább 2-3 nem egymást követő napon végzett, főbb izomcsoportokat átmozgató, erősítő jellegű testmozgás is.
- Ajánlott rendszeresen, legalább heti 2-7 alkalommal nyújtó gyakorlatok végzése is.
- Mindemellett relaxációs gyakorlatok, jóga végzése is javasolható

Ajánlott mozgásformák

- Kardió mozgások: gyaloglás, futás, kerékpározás, úszás, vízi torna, magas intenzitású intervallum edzés stb.
- Izomerősítő tevékenységek: nehezebb tárgyak/súlyok emelése, cipelése, saját testsúlyos edzés (pl. fekvőtámasz, húzódzkodás, plank), gumikötéllel végzett mozgások stb.
- Nyújtás: aktív és/vagy passzív nyújtás, stretching- autostresching, PNF nyújtás stb.

Cukorbetegség-specifikus tanácsok

- A fizikai aktivitást az egyénnel egyeztetve kell orvosilag képzett személynek, például gyógytornásznak személyre szabnia.
- Edzés előtt és után meg kell mérni a vércukorszintet. Az edzés által kiváltott hipoglikémia kockázatának csökkentése érdekében az inzulin adagját csökkenteni kell, és szénhidrátot kell biztosítani az edzés előtt, alatt és után. A folyamatos monitorozás révén a vércukorszint valós időben ellenőrizhető edzés közben.
- Az optimális glükózkontroll érdekében az edzések között legfeljebb két nap telhet el.
- Ütődés-elnyelő cipők használata javasolt, és a lábfejet rendszeresen ellenőrizni kell, hogy nincsenek-e rajta sebek.
- A fizikai aktivitás hatása nagyobb lehet az aerob fizikai aktivitás magasabb intenzitása és dózisa esetén.
- A fizikai aktivitás HbA1c-re gyakorolt hatása hasonlít sok orális antidiabetikus gyógyszer hatásához.