

# FYSISK AKTIVITET

Vid diabetes

## REKOMMENDATIONER

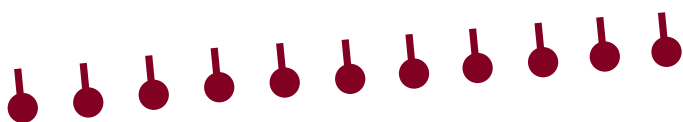
Generella rekommendationer för fysisk aktivitet vid typ 2-diabetes mellitus.

- ➔ Mer än 30 minuter pratvänlig aktivitet varje dag, t ex promenad, trädgårdsarbetet. Du ska bli varm och ha lite pulsökning.
- ➔ Minst 150 minuter konditionsträning varje vecka.  
T ex stavgång, jogging, motionsdans 3–5 dagar i veckan 20–60 minuter/gång.  
Du ska bli andfådd och ha en markant pulsökning\* eller
- ➔ 2–3 gånger i veckan styrketräning för hela kroppen.  
Mycket ansträngande.\*

\*Belastningen kan behöva sänkas om det finns olika komplikationer såsom näthinne-, njur och hjärtkomplikationer mm.

All form av fysisk aktivitet räknas. Att undvika stillasittande är lika viktigt som regelbunden motion.

Stillasittande och fysisk aktivitet är två skilda beteenden.



### VÄLJ DEN AKTIVITET SOM PASSAR DIG OCH DINA FÖRUTSÄTTNINGAR

- ➔ En cykeltur kan ersätta promenaden vid knäbesvär
- ➔ Stavgång kan underlätta vid ex ryggont, ledbesvär och ostadighetskänsla
- ➔ Vardagsaktiviteter såsom trädgårdsarbete och hushållssysslor räknas också som fysisk aktivitet
- ➔ Till intensivare träning räknas dans, grupp gymnastik, styrketräning, jogging m.m.

Lite är bättre än ingenting och mer är bättre än lite



### BRA ATT TÄNKA PÅ

- Bra skor som passar foten och inte ger trycksador.
- Om du behandlas med diabetesläkemedel kan blodsockret påverkas – ha alltid med dig druvsocker eller frukt för att undvika blodsockerfall.
- Intensiv träning kan i motsats till lågintensiv träning i vissa fall ge tillfälligt förhöjt blodsocker.

# ATT KOMMA IGÅNG

## TIPS

- Kartlägg hur fysiskt aktiv du är
- Sätt mål som passar dig (30 min/dag, 10 min x 3, 15 min x 2)
- Planera förändring
- Behåll den nya vanan och gör den till en vardagsrutin
- Ta nya tag för att öka aktivitetsnivån. Efter 6 månader har ofta fysisk aktivitet blivit en vana och en del av vardagen

## Hjälp för att lyckas

- Börja med små steg för att undvika misslyckanden
- Ta med en god vän
- Stegräknare – för att kartlägga/medvetandegöra din nuvarande aktivitetsnivå
- Aktivitetsdagbok för att få en uppfattning om din fysiska aktivitet över en längre tid
- FaR-fysisk aktivitet på recept, är ett arbetssätt att ordinera aktivitet och som ger dig stöd och hjälp att komma igång
- Fråga din vårdgivare om recept
- Många föreningar har idag utbildade FaR-ledare som hjälper dig att lägga upp träningen, se [www.farsmland.se](http://www.farsmland.se)

Hälsan tiger still om vi rör oss lite till

## AKTIVITETER I VARDAGEN

- Välj om möjligt trappor istället för hiss
- Lämna bilen och gör ärende till fots
- Gå av bussen en hållplats tidigare
- Välj ett annat färdssätt än bil till jobbet
- Ta en promenad på lunchen
- Delta aktivt i barn/barnbarns aktiviteter
- Låna eller skaffa en hund som behöver motion

## EFFEKTER AV FYSISK AKTIVITET

- Normaliserar blodsocker
- Förbättrar blodfetsprofilen, sänker total kolesterol, LDL (onda kolesterol) och triglycerider, samt ökar det goda kolesterolet, HDL
- Stabiliserar vikten, minskar midjastusskvoten, gör det lättare att hålla vikten och minskar fetma utvecklingen
- Sänker halten av stresshormoner, ökar välbefinnande och livskvalitet
- Ökar endorfin nivåerna (måbra hormon)
- Minskar risken för högt blodtryck, diabetes typ 2 och tjocktarmscancer
- Stärker hjärtat, halverar risken att dö i hjärt-kärlsjukdom, klarar hjärtinfarkt bättre
- Förebygger blodpropp och förbättrar blodproppslösning
- Minskar åderförkalkningsprocessen
- Minskar risk för benskörhet och benbrott

Förbättrat blodsocker

Ökad insulinkänslighet

Ökat välbefinnande

Bättre sömn

Förbättrad kondition

Lägre blodtryck

Bättre blodfetter



## MER INFORMATION OM FYSISK AKTIVITET

[www.1177.se/Kronoberg/Tema/Liv-och-halsa/](http://www.1177.se/Kronoberg/Tema/Liv-och-halsa/)  
[www.fyss.se](http://www.fyss.se)

Boktips *Ordination motion. Vägen till bättre hälsa*

Känner du att du vill veta mer eller ha råd och stöd för att bli mer fysiskt aktiv – kontakta din vårdgivare.