

Fysisk aktivitet som medicin vid

Typ 2-diabetes

Det går att förebygga, förbättra och behandla många sjukdomar genom regelbunden fysisk aktivitet. Du kan få fysisk aktivitet på recept (FaR) som stöd för att komma igång. Det innebär att du får stöd av din vårdkontakt för att hitta en fysisk aktivitetsnivå som är anpassad till dina behov, förutsättningar och önskemål.

Hur kan rörelse hjälpa mig?

När du rör på dig sänks dina blodsockernivåer och hålls på en jämnare nivå. Även blodfetter, blodtryck och kärlfunktion i kroppen påverkas positivt av rörelse.

Rörelse är en viktig del i din behandling av typ 2-diabetes, tillsammans med rökfrihet, hälsosamma matvanor, viktkontroll och läkemedel. Effekten av fysisk aktivitet går att jämföra med effekten av många läkemedel som ges vid typ 2-diabetes.

Hur kan jag börja?

Starta på din nivå och stegra successivt. Det kan innebära att du minskar stillasittandet genom att ta rörelsepåuser, eller att du kommer igång med vardagsaktiviteter, som att ta korta promenader. Det kan också innebära att komma igång med en aktivitet, exempelvis gruppträning, gym eller föreningsaktivitet. Välj något som passar dig och som du trivs med. All rörelse räknas!



1. Bryt stillasittande



2. Öka vardagsaktivitet



3. Öka fysisk aktivitet

→ I Rörelseguiden kan du hitta inspiration och förslag på aktiviteter: vgregion.se/rorelseguiden

På vilket sätt kan jag röra på mig?

Vid typ 2-diabetes rekommenderas pulshöjande och muskelstärkande fysisk aktivitet enligt nedan.



Pulshöjande fysisk aktivitet

	Alt. 1	Alt. 2	Alt. 3
Vilken ansträngningsnivå?*	Måttlig	Hög	Kombinerad måttlig och hög
Hur många minuter/vecka?	Minst 150	Minst 75	Minst 90
Hur många dagar/vecka?	3–7	3–5	3



Muskelstärkande fysisk aktivitet

Hur många övningar?	8–10
Hur många repetitioner (reps) och omgångar (set)?	8–12 reps och 1–3 set
Hur många dagar/vecka?	2–3

* Se faktaruta nedan.

Ta gärna hjälp av en fysioterapeut för att planera din fysiska aktivitet och få handledning vid start.

Planera gärna din fysiska aktivitet så att det går max 2 dagar mellan träningstillfällena för att bibehålla en optimal blodsockernivå, eftersom den fysiska aktiviteten ger en sänkning av blodsockret i upp till 2 dygn.

En del behöver fylla på med kolhydrater före och efter träningen för att minska risken för att blodsockret blir för lågt. Om du känner dig påverkad av att du får lågt blodsocker i samband med fysisk aktivitet, kontakta din läkare eller diabetessköterska för att se över medicineringen.

Skatta din ansträngning

Med Borg RPE-skalan® skattar du din känsla av ansträngning under tiden du är fysiskt aktiv. Att lära sig att lyssna på kroppens signaler ökar din medvetenhet om hur din kropp fungerar.

När du skattar din upplevda ansträngning, titta på skalan och utgå från orden. Välj sedan en passande siffra. Försök att vara så spontan och uppriktig som möjligt. Din känsla av ansträngning kan kännas som trötthet i muskler och som andfåddhet.

Borg RPE-skala® intensitetsnivåer

Låg intensitet: Borg RPE 9-11. Känns lätt/mycket lätt.

Måttlig intensitet: Borg RPE 12-13. Känns något ansträngande. Du blir varm och lätt andfådd, men kan prata i sammanhängande meningar.

Hög intensitet: Borg RPE 14-17. Känns ansträngande/mycket ansträngande. Du blir svettig, andfådd och har svårt att prata i sammanhängande meningar.

Din upplevda ansträngning	Intensitetsnivå	
6	Inte ansträngande alls	
7		
8	Extremt lätt	
9	Mycket lätt	
10		Låg
11	Lätt	
12		Måttlig
13	Något ansträngande	
14		Hög
15	Ansträngande	
16		
17	Mycket ansträngande	
18		
19	Extremt ansträngande	
20	Maximalt ansträngande	

© Gunnar Borg 1970, 1985, 1994, 1998, 2006 ©2000.