

Diabetes och motion vid måltidsinsulin



Diabetes och motion

Motion och diabetes fungerar utmärkt ihop. Det finns dock risk för både lågt och högt blodsocker och därför är det en del man kan tänka på innan, under och efter. Man bör låta det gå 1-3 timmar efter att man ätit en större och insulinkrävande måltid. Detta för att insulinmängden i blodet i kombination med motion ökar insulinkänsligheten och risken att få lågt blodsocker är stor. Man bör testa sitt blodsocker innan träning. Över 15-16 och under 5-6 är inte att rekommendera att börja sin aktivitet utan åtgärd. Under träningen kan man behöva äta något sött efter 30 minuter, - kolla ditt blodsocker. Efter träningen kan det vara bra att äta något sött, gärna långsammare kolhydrater t.ex. från mjölk och snart därefter en vanlig måltid. Tänk då på att insulinbehovet oftast sjunker under 1-2 dygn efter utförd träning, testa ditt blodsocker.

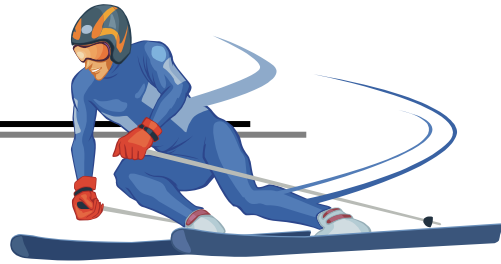
Så här är det bra om du äter innan och under olika motionsformer:

Aktivitet	Blodsocker innan	Öka maten med
Låg intensitet	≤ 4 mmol/l	10-15 g Kolh före
Tex gå långsamt eller cykla långsamt ca 30 min	≥ 4 mmol/l	Inget behövs
Moderat intensitet	≤ 4 mmol/l	20-50 g kolh före 10-30 g kolh /30 min
Tex. Simning, tennis, jogging, motionscykling trädgårdsarbete, golf ca 60 minuter	4-9 mmol/l	10-15 g kolh före
	9-16 mmol/l	Inget behövs
	≥ 16 mmol/l	Vänta med aktivitet. Insulinbrist?
Hård aktivitet eller träning	≤ 4 mmol/l	50 g kolh före
Kontrollera Blodsocker		
Tex. Fotboll-, hockey-, Basketmatch. Tränings/tävlingscykling eller simning, tung snöskottning i 60 minuter eller mer.	4-9 mmol/l	25-50 g kolh före. Beroende på varaktighet och intensitet. Mät ditt blodsocker med 30 minuters intervall
	9-15 mmol/l	Inget innan men 10-30 gram kolh per 30 min aktivitet

Kolhydrater i olika livsmedel:

Mängd kolhydrater Per 100 gram		Mängd livsmedel för 10 gram kolhydrater
Druvsockertablett	91	11 g
Bröd (vitt 3%)	50	20 g
Bröd (grovt 6%)	46	22 g
Müsli	70	14 g
Flingor	83	12 g
Pasta (kokt)	26	38 g
Ris (kokt)	25,5	39 g
Potatis (kokt)	17	59 g
Banan	22	45 g
Äpple	12	83 g
Päron	11	91 g
Vindruvor	16	63 g
Kexchoklad	60	17 g
Skumgodis	80	13 g
Choklad	54	19 g
Juice	10	100 g
Saft	12	83 g
Mjök	5	200 g
Mjökchoklad (O'boy)	11	91 g

Grundregler



Innan träningen

- Planera så att du har ätit och tagit måltidsinsulinet ca 1-3 timmar innan motionspasset, gärna pasta som har en långvarig effekt på blodsockret. Det är annars risk att den maximalt blodsockersänkande effekten av insulinet kommer när du just börjat motionera. Med novorapid eller humalog som måltidsinsulin bör du minska måltidsdosen med 1-2 enheter om du ska börja motionera innan 1-2 timmar har gått efter injektionen.

Blodsocker och ketoner

- Mät ditt blodsocker innan du börjar motionera. Om det är under 5-6 mmol/l bör du äta något innan du sätter igång. Om du dessutom har ketoner i blodet eller urinen (tecken för att cellerna svälter) bör du vänta med motionen tills blodsockret stigit. Ketonkoncentrationen bör vara $< 0,6$ mmol /l.
- Även när blodsockret är över 15-16 mmol/l bör du kontrollera ketoner i blodet och urinen. Om nivån är ökad bör du inte motionera förrän 1-2 timmar efter det att du tagit extra insulin (ca 0,05 enheter/kg).

Under träningen

- Ät extra under motionspasset om det varar längre än 30 minuter. En bra mängd att äta kan t.ex. vara $\frac{1}{2}$ kexchoklad (15 g kolhydrater) eller $\frac{1}{2}$ banan (ca 10 g kolhydrater). Du får själv prova dig fram. Det är alltid bra att mäta blodsockret under tiden du motionerar och att skriva ner det.

Efter träningen

- Ät ordentligt efter motionen, gärna något kolhydratrikt såsom en smörgås.
- Minska vid behov insulindoserna efter motionen (insulinet till kvällsmaten med 1-2 enheter, nattinsulinet med 1-2 enheter, eventuellt 2-4 enheter). Om du motionerar mer än 3-4 gånger per vecka så kommer den ökade insulinkänsligheten som motionen för med sig att ha effekt dygnet runt. Du behöver därför förmodligen inte minska insulindoserna på samma sätt då. Med säsongsvisa sporter kan man behöva minska sin dygnsdos av insulin mycket under den aktiva säsongen, t.ex. upp till 40 % vid ishockey.

Vid viktning

- Om du motionerar för att hålla vikten är det viktigt att du minskar insulindosen före maten istället för att äta extra efter motionspasset.

Nyckelord vid kombination av diabetes och motion

Innan träningspasset

- Mängd insulin
- Tidpunkt för insulin
- Mängd kolhydrater
- Sort kolhydrater

Under träningspasset

- Intensitet på träningen?
- Längd på träningen?

- Tillföra extra kolhydrater?
- Hur ligger blodsockret?

Efter träningspasset

- Mängd insulin: snabbverkande och långtidsverkande
- Mängd kolhydrater
- Sort kolhydrater

Dygnet efter

- intensitet på träningspasset?
- Frekvens på träningspassen?



Påverkar
insulinkänslighet

Så fungerar insulin ihop med motion

Stillasittande

Insulinet öppnar ”dörren” till cellen och sockret kan passera in. Storleken på insulindosen avgör hur snabbt blodsockret sjunker. Dina vanliga insulindoser är anpassade till din dagliga nivå av aktivitet i skolan eller på jobbet.

Motion

Om du spelar fotboll eller deltar i någon annan intensiv motion bör du sänka insulindosen. Motionen gör att samma mängd insulin håller dörren öppen lite längre, d.v.s. mer socker transporteras in i cellen, blodsockret sjunker lätt för lågt. Minska därför insulindoserna något när du motionerar. Effekten av motion sitter i minst 8-10 timmar vilket betyder att du även behöver minska naddosen med 2-4 enheter för att undvika känningar.

Motion

Kan man ersätta insulin med motion?

Vid diabetes typ 2 kan man till viss del ersätta insulin med motion. Motion ökar känsligheten för insulin. Under förutsättning att du har kroppseget insulin kommer detta att verka mer effektivt vid motion. Vid diabetes typ 1 gäller inte detta, då saknar man helt kroppseget insulin.



Recept på sportdryck; att dricka under ett träningspass

25 gram druvsocker
1 krm salt
1 liter vatten
lite pressad citron/apelsinsaft

Sockerkoncentrationen (exkl. saft) = 2,5 %

4 dl = 10 gram kolhydrater

Bra internetlänkar för ytterligare information:

www.diabetes.fi

www.alltomdiabetes.se

insulin.se

<http://www.svenskidrottsmedicin.se/fyss/artiklar/typ1.html>

www.sjukvardsradgivningen.se