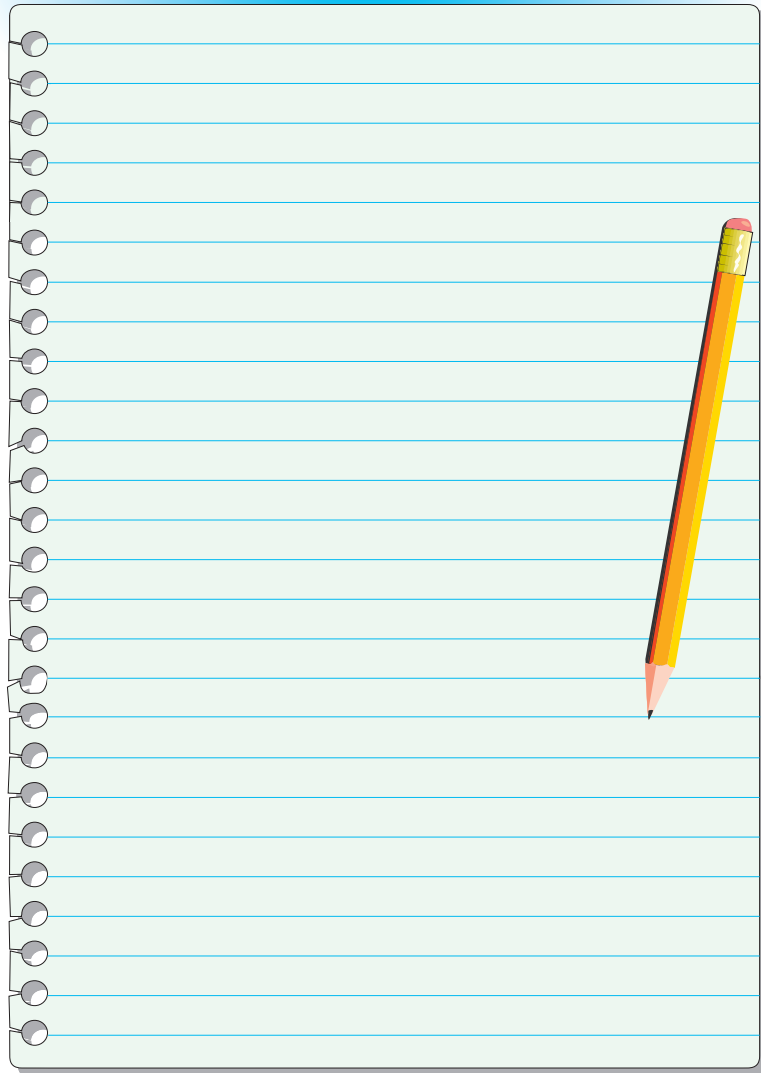


Egna anteckningar:



Handledning för dig som jobbar med barn

EN BARNDIABETIKER OCH MOTION



VAD ÄR DIABETES?

Diabetes är en störning i energiämnesomsättningen och en bestående sjukdom som gör att blodsockret blir för högt. Vid diabetes hos barn kan kroppen inte själv producera livsviktigt insulin. Den här störningen i sockerämnesomsättningen beror på brist på hormonet insulin och yttrar sig som blodsockernivåer som fluktuerar ganska lätt. Barn och ungdomar som lider av diabetes behandlas alltid med insulin som injiceras i fettvävnaden under huden.

MOTIONENS INVERKAN PÅ BLODSOCKRET

Ansträngande motion som räcker minst en timme sänker i allmänhet blodsockret både under motionens gång och ännu flera timmar efteråt.



FÖR LÅGT BLODSOCKER FÖREBYGGS GENOM ATT

- äta mat eller ett mellanmål rikt på kolhydrater före motionen och vid behov även under motionens gång och/eller efteråt.
- minska på insulindosen före motionen och vid behov även insulindosen efter.

Observera att också varmt väder och för mycket kläder kan sänka blodsockret (insulinet sugs upp snabbare)!

BLODSOCKRET MÄTS FÖRE MOTIONEN

Om blodsockret är över 15 mmol/l borde man undvika hård motion. Vid behov ges extra insulin i enlighet med vårdnadshavarnas anvisningar. Om blodsockret ligger på en normal nivå (4-8 mmol/l) äts ett mellanmål enligt vårdnadshavarnas anvisningar. Om blodsockret är under 4 mmol/l skall alltid ett extra mellanmål ätas innan man börjar med motionen.

UNDER MOTIONEN

Under ett motionstillfälle som räcker mindre än en timme behövs i regel inget extra mellanmål. Motionerar man flera timmar, ges 10-20 g kolhydrater med ½ till 1 timmes mellanrum. Hur ansträngande motionen är tas i beaktande.

EFTER MOTIONEN

Efter ansträngande motion mäts blodsockret vid behov med 1-2 timmars mellanrum. Ett extra mellanmål kan vid behov ätas efter motionerandet.

VIKTIGT! En diabetes i god balans begränsar inte motionerande. Motion är en del av behandlingen av diabetes.

Meddela om motionsdagar till föräldrarna i god tid!



Ta med på motionstillfällen: Sugrörsdricka eller annan sött att dricka eller glukostabletter (Siripiri, Dexal), frukt eller russin.

10 g kolhydrater finns t.ex. i:
1 glas mjölk eller surmjölk
1 frukt
2-3 dl bär
1 skiva bröd
5 st. Siripiri-tabletter

FÖRSTA HJÄLPEN vid hypoglykemi

- ge ett mellanmål och något sött
- vem ger, vem sköter mellanmål och liknande, var förvaras de

Tilläggsuppgifter om diabetes:

www.diabetes.fi/svenska
www.tampereendiabetesyhdistys.fi