

Tyypin 1 diabetes ja liikunta

Diabetes ei ole sinänsä este liikkumiselle, ja lähes kaikki liikuntamuodot sopivat diabeetikoille. Liikunnan suunnittelussa pitää kuitenkin ottaa huomioon diabetes ja sen hoito sekä mahdolliset lisäsairaudet.

Jos et ole harrastanut liikuntaa moneen vuoteen tai lisäät liikuntaa huomattavasti, keskustele lääkärin kanssa ennen liikunnan aloittamista tai lisäämistä. Lääkäri neuvoo insuliinin annostelun muutoksissa ja varmistaa liikunnan turvallisuuden tarkastamalla sydän- ja verenkiertoelimistön tilan sekä hermoston toiminnan ja jalkojen verenkierron.



MIKSI LIIKKUA?

Liikunta

- **auttaa jaksamaan ja voimaan paremmin**
 - rentouttaa ja tuottaa mielihyvää
 - parantaa unen laatua
- **vaikuttaa terveyteen**
 - ehkäisee ja hoitaa monia sairauksia
- **parantaa rasva- ja sokeriaineenvaihduntaa**
 - rasvakudos pienenee ja muuttuu parempilaatuiseksi
 - insuliiniherkkyys paranee
 - verensokeri alenee
- **parantaa kehon koostumusta**
 - lihaskudos suurenee, rasvan määrä pienenee
- **alentaa verenpainetta**
- **kohentaa ja ylläpitää tuki- ja liikuntaelimistön kuntoa**
- **kohentaa ja ylläpitää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa**
- **vaikuttaa myönteisesti henkiseen ja sosiaaliseen vireyteen**

Pysyvät terveysvaikutukset alkavat näkyä 2–6 kuukauden säännöllisen harjoittelun jälkeen.



MITEN LIIKKUA?

- arki- ja hyötyliikuntaa päivittäin – jo puoli tuntia päivässä ylläpitää terveyttä
- kestävyystyypistä liikuntaa mieluiten päivittäin 30 minuuttia kohtuullisella teholla niin, että hengästyt, mutta pystyt puhumaan
- lisäksi lihaskuntaa ja liikehallintaa 1–2 kertaa viikossa, yksikin kerta riittää



MITÄ LIIKUNTA?

Diabetesta sairastavalle suositellaan sekä hengitystä ja verenkiertoa tehostavaa liikumista että venyttelyä ja notkeutta lisäävää liikuntaa. Sekä kestävyysliikunta että lihasvoimaharjoittelu alentavat tehokkaasti verensokeria harjoituksen tehosta ja kestosta riippuen. Diabeetikoille suositellaan myös enemmän venyttelyä ja notkeutta lisäävää liikuntaa, koska ylimääräinen sokeri vaikuttaa vuosien mittaan jänteiden ja nivelten toimintaan.

HUOMIO JALKOIHIN JA JALKINEISIIN

Korkeaan verensokeritasoon liittyy verisuonimuutoksia, hermojen toiminnan muutoksia, tulehdusriski ja hidastunut haavojen paraneminen. Jalkojen turvotus, nopea väsyminen, hikoilun muutokset ja asentovirheiden syntyminen voivat johtua heikoista alaraajojen lihaksista. Hyvä yleiskunto tukee myös jalkojen hyvinvointia. Jalkojen säännöllinen tutkiminen, hyvä sokeritasapaino, jalkajumppa ja sopiva liikunta ovat tärkeitä jalkaongelmien ehkäisyssä. Asianmukaisilla jalkineilla ja sopivilla sukilla vältetään hiertymiltä ja monilta jalkaongelmilta.



MUISTATHAN!

- Tyypin 1 diabeetikoille verensokerin mittaaminen ennen ja jälkeen liikunnan on tärkeää.
- Jos verensokeri on yli 15 mmol/l tai esiintyy ketoaineita, liikkeelle ei pidä lähteä.
- Mikäli verensokeri on alle 6 mmol/l, on tarpeen syödä ylimääräistä hiilihydraattia noin 20 g.

Yleisohjeita tyypin 1 diabeetikon liikuntaan

- Mittaa verensokerisi ennen liikuntaa ja sen jälkeen, tarvittaessa myös pitkäkestoisen liikunnan aikana.
- Jos verensokerisi on ennen liikuntaa yli 15 mmol/l ja/tai esiintyy happoja eli ketoaineita, siirrä harjoitusta ja pistä verensokeria korjaava pikainsuliiniannos.
- Jos verensokerisi on ennen liikuntaa alle 6,0 mmol/l, syö ylimääräistä hiilihydraattia noin 20 g.
- Jos liikut aterian jälkeen pikainsuliinin huippuvaikutusaikaan (noin 2 tunnin aikana pistoksen jälkeen), vähennä pikainsuliinin suhteellista annosta 30–50 %.
- Pitkäkestoista liikuntaa varten voit myös vähentää liikunnan aikana vaikuttavaa perusinsuliinia noin 20–30 % (liikuntapäivän aamun Levemir- tai Lantus-pistosta tai edeltävän illan Lantus-pistosta).
- Liikunnan insuliiniherkkyyttä lisäävä vaikutus kestää useita tunteja liikunnan päättymisen jälkeen. Pitkäkestoisen tai iltaan sijoittuvan lyhemmänkin liikunnan jälkeen yötä vasten pistettävää perusinsuliinia on usein tarpeen vähentää noin 20 %.
- Teholtaan ja kestoltaan erilaisen liikunnan vaikutus verensokeriin on yksilöllinen. Mittaamalla ja kirjaamalla verensokerin käyttäytymisen ja tankkaamisen tarpeen erilaisissa liikuntatilanteissa opit miten oma verensokerisi käyttäytyy.
- Tehokas, sykettä yleensä reilusti nostava ja adrenaliinia lisäävä liikunta, kuten intervalliharjoittelu, maksimisuoritukset, palloilulajit, kilpaurheilu, saattaa nostaa verensokeria itse liikunnan aikana, ja verensokeri laskee vasta liikunnan jälkeen. Joissakin tapauksissa saattaa olla jopa tarvetta annostella hieman pikainsuliinia tällaisen suorituksen ajaksi.

