

VJEŽBANJE



Rekreacija je izuzetno **važan** oblik liječenja šećerne bolesti, a ovisno o dobi i pridruženim bolestima, liječnici savjetuju od 30 do 60 minuta blage ili srednje tjelesne aktivnosti dnevno

Kako se slažu TJELESNA AKTIVNOST I DIJABETES?

Tekst: Ana Abrahamberg,
Dubravka Šimunović
Foto: Shutterstock

Tjelesna aktivnost pomaže inzulinu da „ubaci“ glukozu u mišić koji je koristi za proizvodnju energije i na taj način smanjuje razinu glukoze u krvi.

Osim toga, mišići iskorištavaju glukozu puno bolje nego masno tkivo, a tjelovježba povećava izgradnju mišića, smanjenje masno tkivo te na taj način povećava potrošnju glukoze čak

i u mirovanju te poboljšava regulacija glukoze u krvi. Već male promjene u ponašanju mogu polučiti uspjeh, a dr. Mima Georgieva, kardiolog angiolog iz Poliklinike Diamelli oboljelima od šećerne bolesti preporučuje, ovisno o dobi te eventualnim pridruženim bolestima, 30 - 60 minuta dnevno blage ili srednje tjelesne aktivnosti. – Svakako je prije početka tjelovježbe potrebno zagrijati se. Također je potrebno provjeriti razinu glikemije zbog eventualnog dodatnog obroka (u slučaju nižih vrijednosti). Nakon tjelovježbe također provjerite razinu glikemije – bit ćete iznenađeni učinkom tjelesne aktivnosti na kontrolu šećerne bolesti – ističe dr. Georgieva te smatra kako ljudi često ne provode tjelesnu aktivnost uz izgovore da nemaju vremena, a istovremeno mnogo vremena troše na gledanje televizije ili slične (ne)aktivnosti.



VJEŽBANJE

RIJEČ STRUČNJAKA

Ivana Crnković, dipl. physioth.,
Zdravstveno veleučilište, Katedra za
fizioterapiju i kineziologiju

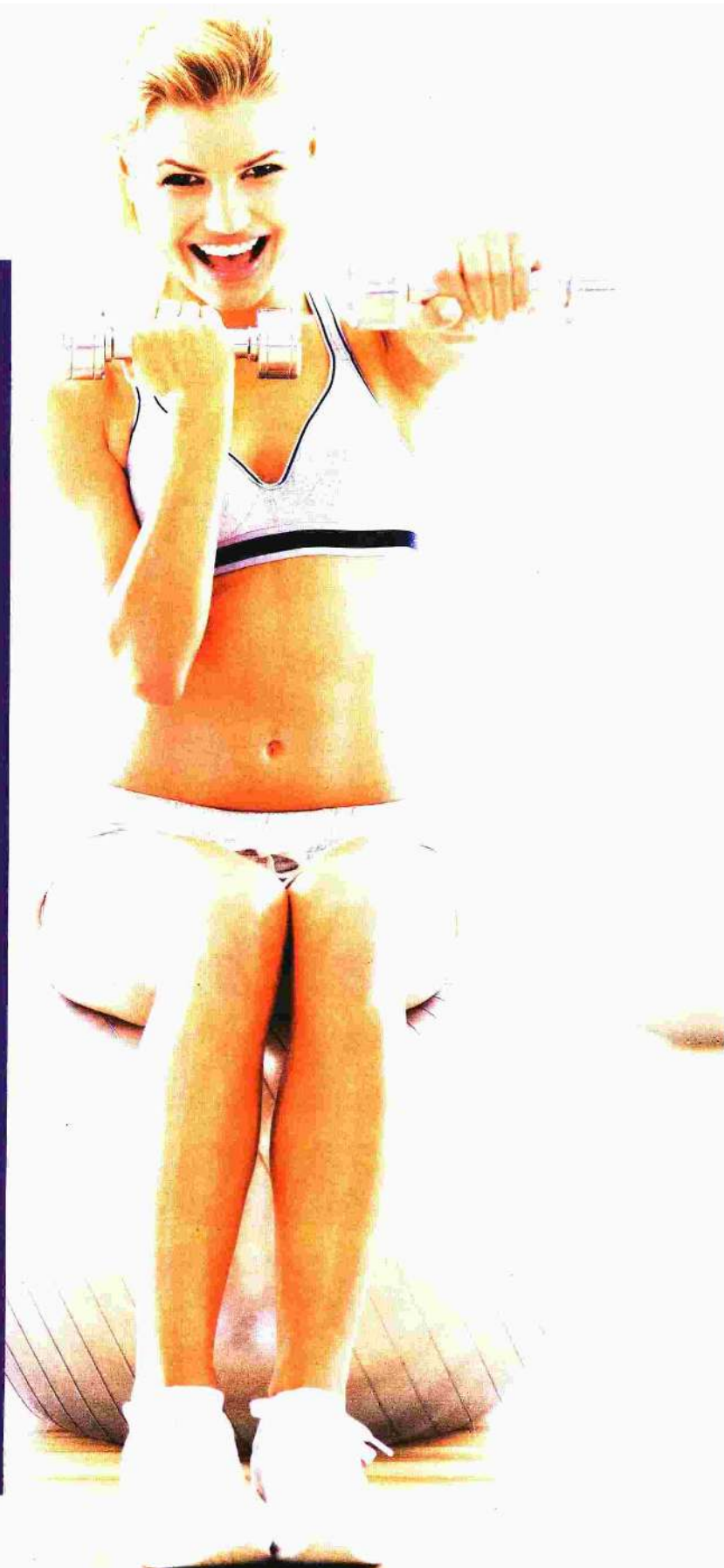
U rekreaciji koristite i mjerac pulsa za lakšu kontrolu

Prije početka bavljenja tjelesnom aktivnošću potrebno je savjetovati se sa svojim liječnikom o trenutačnom zdravstvenom stanju. Kod izbora o tjelesnoj aktivnosti kao i načinu prilagodbe tjelesne aktivnosti, potrebno bi bilo zatražiti savjet fizioterapeuta i kineziologa. Planiranje tjelesne aktivnosti najbolje je sat do dva nakon obroka, jer tada je rizik od pojave hipoglikemije najmanji. Potrebno je provoditi samokontrolu glukoze u krvi neposredno prije, tijekom i nakon tjelesne aktivnosti.

Kod provođenja tjelesne aktivnosti koje se provode i po nekoliko sati (vožnja bicikla, maratoni) doze inzulina trebale bi se smanjiti za 20-50%. Nadomjesna prehrana/suplementi u obliku 60 kcal ugljikohidrata treba se uzeti svakih 30-45 min.

Poželjno bi bilo kod provedbe tjelesne aktivnosti koristiti i mjerac za mjerenje pulsa, pulsmetar, kako bi se točnije procijenio intenzitet tjelesne aktivnosti. Kod pojave

hipoglikemije potrebno je prekinuti tjelesnu aktivnost i izmjeriti razinu glukoze u krvi. Svaka osoba prije početka tjelesne aktivnosti mora uz sebe imati energetska napitak, bombon ili dekstrozu kako bi se spriječila daljnji razvoj hipoglikemije.





RIJEČ STRUČNJAKA

Dr. Mirna Georgieva, kardiolog-angijolog

Odaberite onu rekreaciju koja vam najbolje odgovara

Tjelesna aktivnost uglavnom se dijeli na aerobne vježbe, vježbe snage i vježbe istezanja, a dr. Mirna Georgieva pojašnjava što koja vježba donosi oboljelima od dijabetesa te napominje kako je svaka tjelesna aktivnost dobrodošla, a ovisno o pridruženim bolestima i afinitetu, izaberite onu koja vam najbolje odgovara.



Uključite u program tjelovježbe i svoju obitelj ili prijatelje, u društvu je zabavnije pa je manja vjerojatnost da ćete ubrzo odustati.

1. Aerobne vježbe - pritom se koriste veliki mišići uz porast otkucaja srca i ubrzanog disanja. Preporučuje se započeti sa 5 do 10 minuta tjelovježbe dnevno, a nakon toga povećavati vrijeme svaki tjedan. U tu skupinu vježbi spadaju brže hodanje, planinarenje, penjanje uz stepenice, ples, vožnja bicikla (uključujući i sobnog), plivanje,

rekreativno bavljenje nekim sportovima (tenis, nogomet).

2. Vježbe snage - služe za izgradnju mišića, a kako smo već naveli, mišići su veliki potrošači glukoze. Kod vježbi snage mogu se koristiti elastične trake ili utezi.

3. Vježbe istezanja - spadaju u laganu do srednju tjelesnu aktivnost. Mogu se izvoditi i sjedeći, a pri tome se poboljšava fleksibilnost te smanjuje stres. Vježbe istezanja provode se za sve skupine mišića.

Kako svakodnevne situacije pretvoriti u koristan oblik tjelovježbe

- dok gledate reklame na televiziji, ustanite i prošetajte se po sobi ili napravite nekoliko vježbi
- hodajte dok razgovarate na telefon
- koristite stepenice umjesto lifta
- parkirajte auto što dalje od ulaza u šoping-centar - tako ćete ipak malo hodati
- izvedite djecu u ZOO ili se loptajte s njima
- operite auto umjesto da idete u autopraonicu
- nabavite psa da vas vodi u šetnju
- obavljajte poslove u vrtu



KAKO SPRIJEČITI PAD GLUKOZE U KRVI TIJEKOM VJEŽBANJA?

Potrebno je izmjeriti razinu glukoze u krvi prije početka tjelesne aktivnosti:

➔ ako je vrijednost glukoze u krvi prije vježbanja manja od 7,2 mmol/L, **potrebno je uzeti oko 120 kcal ugljikohidrata** za svakih 30-45 min laganog do umjerenog vježbanja i oko 180 kcal prije napornog vježbanja.

➔ ako je vrijednost glukoze u krvi prije vježbanja **između 7,2 i 10 mmol/L**, potrebno je uzeti 60 kcal ugljikohidrata prije laganog do umjerenog vježbanja i oko 120 kcal prije napornog vježbanja

➔ ako je vrijednost glukoze u krvi prije vježbanja **više od 10 mmol/L**, ne zahtijevaju uzimanje dodatnih ugljikohidrata prije laganog do umjerenog vježbanja i do 30 min napornog vježbanja, a dulje tjelesne aktivnosti visokog intenziteta zahtijevaju ponovljeno mjerenje tijekom vježbanja i uzimanje ugljikohidrata u skladu s preporukama gore navedene vrijednosti glukoze

➔ ako je vrijednost glukoze u krvi prije vježbanja iznad 14 mmol/L preporučuje se **odgoda vježbanja** jer bi prisutnost kontraregularnih hormona mogla uzrokovati rast šećera u krvi i ketona tijekom vježbanja

KAKO PROCIJENITI INTENZITET TJELESNE AKTIVNOSTI?

Lagana tjelesna aktivnost je ako tijekom aktivnosti:

- ▶ normalno dišete
- ▶ ne znojite se
- ▶ možete normalno govoriti ili čak pjevati

Srednja tjelesna aktivnost je ako tijekom aktivnosti:

- ▶ dišete brže, ali ne ostajete bez daha
- ▶ počnete se lagano znojiti nakon 10-ak min
- ▶ možete normalno govoriti, ali ne i pjevati

Teška tjelesna aktivnost je ako tijekom aktivnosti:

- ▶ dišete duboko i brzo
- ▶ znojite se nakon nekoliko minuta aktivnosti
- ▶ ne možete govoriti, a da ne zastanete da dođete do daha