

WYSIŁEK FIZYCZNY W CUKRZYCY

Podejmowanie wysiłku jest tak samo ważne w leczeniu cukrzycy, jak zdrowe odżywianie i przyjmowanie leków. Regularny wysiłek fizyczny podejmowany w bezpieczny sposób przynosi wiele korzyści:

- poprawę profilu glikemii-cukru we krwi,
- zmniejszenie masy ciała,
- poprawę skuteczności działania leków p/cukrzycowych,
- poprawę insulinowrażliwości i tym samym zwiększenie szansy na opóźnienie rozpoczęcia leczenia insuliną,
- zmniejszenie zapotrzebowania na insulinę,
- obniżenie cholesterolu,
- zapobieganie późnym powikłaniom cukrzycy,
- ogólną poprawa samopoczucia.

Dobry początek - zacznij od wprowadzania drobnych zmian:

- ogranicz czas spędzony bez przerwy w pozycji siedzącej,
- kiedy tylko możesz pokonać jakiś dystans idź pieszo!
- jeśli korzystasz z windy, przynajmniej dwa piętra pokonaj pieszo,
- planuj i podejmuj aktywność w miłym towarzystwie - dużo łatwiej o motywację,
- wyjdź na spacer z psem, jeśli go nie masz pomyśl o kupnie,
- gdy nie możesz wyjść z domu maszeruj, gimnastykuj się w mieszkaniu,
- jeśli masz warunki korzystaj z roweru stacjonarnego lub orbitreku.

Strój i obuwie:

- zadbaj o wygodny strój,
- wybierz wygodne obuwie, zawsze pełne, nieco większe szerokie w przodostopiu, aby podczas marszu uniknąć dyskomfortu,
- zanim założysz buty sprawdź dłońmi ich wnętrze czy niema nierówności aby uniknąć urazów,



- nie spaceruj boso, bo uraz stopy w cukrzycy może być przyczyną poważnych problemów,
- zapobiegaj odwodnieniu, pij 150-200ml ok. co 20-30 minut, a w cieplejsze dni więcej,
- zabierz ze sobą zegarek i krokomierz aby sprawdzić jaki pokonałeś dystans i w jakim czasie,
- jeśli masz możliwość zabierz ze sobą kijki nordic-walking, zaktywujesz górne części ciała.

NIE PODEJMUJ AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W SYTUACJI:

- ZBYT NISKIEJ GLIKEMII <100 MG/DL SZCZEGÓLNIE PRZY LECZENIU INSULINĄ,
- W HIPERGLIKEMII POWYŻEJ 250 MG/DL,
- PRZY WYSTĘPUJĄCYCH OBJAWACH INFEKCIJ,
- W OKRESIE REKONWALESCENCJI PO PRZEBYTEJ CHOROBIE, SZCZEGÓLNIE PO GRYPIE,
- PRZY PODWYŻSZONYCH WARTOŚCIACH CIŚNIENIA TĘTNICZEGO.