

Fysisk aktivitet vid diabetes typ 2

Typ 2-diabetes är den vanligaste formen av diabetes och utgör 80-90 % av all diabetes. I Sverige har 3-4 % av befolkningen denna kroniska sjukdom som förr kallades för åldersdiabetes. Bland personer över 70 år är ungefär 20 % drabbade, men sjukdomen förekommer i alla åldrar. Många personer har diabetes utan att veta om det, eftersom symptomen kommer smygande och upptäcks först vid exempelvis hälsokontroll.

Risikfaktorer:

- För lite fysisk aktivitet i vardagen.
- Övervikt
- Rökning
- Fettrik och fiberfattig kost
- Stress

Risken att utveckla hjärtkärlsjukdom är 3-4 gånger större vid diabetes än hos personer utan diagnosen.

Förebyggande faktorer

En effektiv förebyggande insats är att motionera regelbundet och äta rätt. I en lång rad studier har man visat att utveckling av denna typ av diabetes helt kan hindras genom en god livsstil. Forskningen visar också att ju mer energi som förbrukas varje dag desto mindre är risken att utveckla sjukdomen.

Friskfaktorer

Fysisk aktivitet i kombination med regelbundna måltider kan bidra till färre blodsockersvängningar och förbättrad blodsockerkontroll, vilket minskar risken för följsjukdomar. Regelbunden fysisk träning leder till att vävnadernas känslighet för insulin ökar även i vila, att blodtrycket blir lägre samt till en förbättrad blodfetsprofil. En nyligen publicerad studie visade att en kombination av kondition och styrketräning 2-3 gånger per vecka samt kostråd var lika effektiv som att påbörja en insulinbehandling.

Rekommendationer

- Medelintensiv (prativänlig) fysisk aktivitet minst 30 minuter varje dag i form av snabb promenad, cykling eller annat, anpassat efter personlig kondition och fysiska förutsättningar.
- Mer ansträngande (andfådd) aktivitet minst 3 dagar per vecka gärna i kombination med styrketräning. Aktiviteterna kan vara stavgång, jogging, cykling, simning, skidor bollsporter, gymnastik eller intensivare vardagsarbete som framkallar andfåddhet.

Kontraindikation

I sällsynta fall kan hos typ 2-diabetiker inledningsvis uppstå en för låg blodsockernivå under långvarigt hårt arbete.