

sanofi

Bezpieczna aktywność fizyczna z cukrzycą typu 1

Cukrzyca typu 1 może sprawić, że aktywność fizyczna będzie czasem wyzwaniem, ale nie należy z tego powodu z niej rezygnować! Aktywność fizyczna może być korzystna zarówno dla ciała, jak i dla umysłu. Oprócz poprawienia pracy serca i ogólnego stanu zdrowia może też zwiększać wrażliwość komórek na insulinę.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń rozważ następujące ważne kwestie:

- Rodzaj ćwiczenia
- Czas trwania ćwiczenia
- Pora dnia
- Ostatnia dawka insuliny i czas od jej przyjęcia
- Ilość ostatnio spożytych węglowodanów i czas od ich spożycia

Ważne, aby rozpoczynać ćwiczenia, gdy stężenie cukru we krwi jest w bezpiecznym zakresie.



Miej pod ręką szybko działające węglowodany i przekąskę na wypadek spadku stężenia cukru we krwi.

Aktywność fizyczna może wpływać na ludzi w różny sposób i nie wszystkie rodzaje ćwiczeń powodują obniżenie stężenia cukru we krwi. Kiedy już wiesz, jak dana aktywność wpływa na twój organizm, możesz współpracować z lekarzem, aby dostosować do niej swoje posiłki i dawki insuliny.

Rodzaje ćwiczeń:



Mniejsza intensywność, dłuższy czas trwania



Większa intensywność, krótszy czas trwania



Mieszana intensywność

Możliwy wpływ na stężenie cukru we krwi:



Spadek



Wzrost



Spadek lub wzrost

Efekty ćwiczeń nie kończą się w chwili zakończenia aktywności. Spadek stężenia cukru we krwi może czasem wystąpić 6 do 15 godzin później. Aktywność fizyczna w późnych godzinach wieczornych może zwiększać ryzyko wystąpienia spadku stężenia cukru w nocy. Lekarz może pomóc ci dostosować dawki insuliny, aby uniknąć nocnych spadków stężenia cukru.

Porozmawiaj z lekarzem, aby dowiedzieć się więcej o bezpiecznej aktywności fizycznej.

Więcej informacji na temat badania FABULINUS może udzielić ci lekarz prowadzący badanie.

Masz niesamowity wkład w badania nad cukrzycą typu 1!