

# ► Tjelesna aktivnost i šećerna bolest



Šećerna bolest ili diabetes mellitus (u nastavku teksta dijabetes) jedna je od važnih kroničnih bolesti naše populacije, a izravno je povezana s načinom života. Iako je tjelesna aktivnost važnija kao preventivni oblik zaštite od pojave dijabetesa, i osobe koje već boluju od te bolesti imaju višestruke koristi od aktivnosti.

Tjelesna aktivnost povećava osjetljivost stanica organizma na inzulin, tako da stanice tkiva povećavaju svoju sposobnost vezanja inzulina pa osoba s dijabetesom koja vježba može povećati unos hrane kod iste koncentracije inzulina ili postupno smanjivati doze inzulina. Tjelesnom aktivnošću kontrolira se i tjelesna masa. Gubitak na težini u osoba s dijabetesom tipa 2 povećava kontrolu razine glukoze u krvi. Kontrola glukoze ključni je faktor u sprječavanju komplikacija dijabetesa! Tjelesna aktivnost smanjuje kardiovaskularne rizične faktore koji u kombinaciji s dijabetesom dovode do aterosklerotske bolesti srca i krvnih žila, smanjuje razinu lipida te smanjuje stres. Vježbanje ima snažan psihološki učinak. Povećava se samopouzdanje, a i manja je ovisnost o lijekovima.

Nekoliko savjeta za vježbanje:

- ▶ prije započinjanja s aktivnošću posavjetujte se s liječnikom, fizioterapeutom i/ili medicinskom sestrom
- ▶ nikad ne pretjerujte s aktivnošću, umjerena tjelesna aktivnost sasvim je dovoljna, odnosno važno je da cijelo vrijeme još uvijek možete govoriti i da vam ne nedostaje zraka

- ▶ uvijek pijte tekućinu prije, za vrijeme i poslije aktivnosti
- ▶ zaštitite stopala prozračnom obućom i pamučnim čarapama te ih uvijek pregledajte prije i poslije aktivnosti
- ▶ neka što manji dio aktivnosti izravno i jako opterećuje stopala (više vožnje bicikla i hodanja, a manje trčanja)
- ▶ unosite šećer i prije i za vrijeme aktivnosti
- ▶ sa sobom uvijek nosite jednostavne šećere, bombone ili slatki sok
- ▶ izmjerite razinu šećera u krvi prije početka aktivnosti, ako je niska uzmite međuobrok
- ▶ uvijek imajte karticu koja upućuje na to da ste dijabetičar.

Predložene aktivnosti najbolje odgovaraju zbog svoje ritmičnosti, dužeg trajanja i obuhvata velikih skupina mišića:

- ▶ hodanje, brzo hodanje, trčanje
- ▶ vožnja bicikla
- ▶ plivanje
- ▶ aerobika
- ▶ gimnastičke vježbe
- ▶ vrtlarenje
- ▶ vježbanje spravi poput stepera ili Orbitreka.

Vježbanje ne iziskuje ni previše vremena ni previše mjesta ni novca. Malim promjenama životnih navika višestruko ćete povećati tjelesnu aktivnost:

- ▶ svakim danom sve više pješajte– izbjegavajte auto i javni prijevoz za kratke relacije
- ▶ koristite se stubama umjesto dizalom
- ▶ izađite iz autobusa jednu stanicu prije odredišta
- ▶ izvedite psa jedanput više od uobičajenog ili samo produžite uobičajenu rutu
- ▶ idite na posao (u grad) pješice ili biciklom
- ▶ prošecite nakon večere
- ▶ obavljajte kućanske poslove
- ▶ vikendom provodite vrijeme u prirodi
- ▶ vozite sobni bicikl dok gledate TV.



Autor: **Sanel Hrvatin**, viši fizioterapeut

Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva

