Foto: bildarkivet.se

# Fysisk Aktivitet vid **Diabetes typ 2**

Typ 2 diabetes är den vanligaste formen av diabetes och utgör 80- 90 procent av all diabetes. I Sverige har 4-5 procent av befolkningen denna kroniska sjukdom som förr kallades för åldersdiabetes. Bland personer över 70 år är ungefär 20 procent 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 en hälsokontroll.

## Riskfaktorer:

För lite fysisk aktivitet i vardagen, övervikt, rökning, fettrik och fiberfattig kost och stress är riskfaktorer för att utveckla diabetes typ 2. Likaså är risken att utveckla hjärt- kärlsjukdom 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 diabetes typ 2 helt kan hindras genom en god livsstil. Forskningen visar också att ju mer energi som förbrukas varje dag desto mindre är risken att utveckla typ 2 diabetes.

## Friskfaktorer

Fysisk aktivitet i kombination med regelbundna måltider kan bidra till färre blodsockersvängningar och förbättrad blodsockerkontroll, vilket minskar risken för följdsjukdomar. Regelbunden fysisk aktivitet leder till att vävnadernas känslighet för insulin ökar även i vila, att blodtrycket blir lägre samt en förbättrad blodfettsprofil. Kombinerad träning (både konditionsträning och styrketräning) är den träningsform som har visats ge störst effekt på blodsockerkontroll.

## Rekommendationer om fysisk aktivitet och träning vid typ 2 diabetes

Konditionsträning: Totalt minst 150 minuter per vecka med måttlig intensitet (3-7 gånger/ vecka), det vill säga aktivitet som ger lätt andfåddhet och värmekänsla såsom promenader, cykling, simning. Eller minst 75 minuter på hög intensitet (3-5 gånger/ vecka), vilket innebär att aktiviteten ger en markant ökning av puls och andning. Alternativt en kombination av aktivitet av måttlig och hög intensitet. Att dela upp aktiviteter i exempelvis tiominuters perioder och upprepa dessa tre gånger under dagen kan vara lika effektivt som en sammanhängande period av 30 minuter träning.

Styrketräning: 8-10 övningar 2-3 gånger/vecka (8-12 repetitioner, minst 1 set).

## Kontraindikation

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

**Källa: FYSS 2017**

*Textansvarig: Helena Månsson Sandberg Fysioterapeut Folkhälsoenheten Region Jämtland Härjedalen*