



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 3-4 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.

Risikfaktorer:

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

Risken att utveckla hjärt- kärlsjukdom 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 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 följsjukdomar. Regelbunden fysisk träning leder till att vävnadernas känslighet för insulin ökar även i vila, att blodtrycket blir lägre samt en förbättrad blodfetsksprofil. En nyligen publicerad studie visar att en kombination av kondition och styrketräning 2-3 gånger per vecka samt kostråd var lika effektiv som att påbörja en insulinbehandling.

Rekommendationer om fysisk aktivitet och träning vid typ 2 diabetes

- Medelintensiv (pratvänlig) 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, joggning, 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.

Källa: FYSS 2008