

Varna vadba s sladkorno boleznijo tipa 1 (T1D)

Zaradi T1D je vadba včasih težavna, vendar vam to ne sme preprečiti, da bi bili aktivni! Telesna dejavnost lahko koristi tako telesu kot umu. Vadba ni le koristna za srce in splošno zdravje, ampak lahko tudi poveča občutljivost celic za inzulin.

Ključne stvari, ki jih je treba upoštevati pred vadbo:

- tip vadbe
- dolžina vadbe
- čas dneva
- količina in čas zadnjega odmerka insulina
- količina in čas, ko ste nazadnje zaužili ogljikove hidrate

Splošni cilj je, da začnete z vadbo, ko je raven sladkorja v krvi v varnem območju.



Za primer padca krvnega sladkorja imejte pri roki hitro delujoče ogljikove hidrate in prigrizek.

Telesna aktivnost lahko na ljudi vpliva različno in vse vrste vadbe ne povzročajo nizkega krvnega sladkorja. Ko veste, kako določena aktivnost vpliva na vas, lahko skupaj z zdravnikom prilagodite obroke in inzulin tej dejavnosti.

Vrste vadbe:



nižja intenzivnost, daljše trajanje



višja intenzivnost, krajše trajanje



mešana intenzivnost

Možen vpliv na raven sladkorja v krvi:



Padec



Porast



Padec ali porast

Učinki vadbe ne prenehajo po koncu aktivnosti. Nizek krvni sladkor se lahko včasih pojavi od 6 do 15 ur pozneje. Če vadite pozno zvečer, se lahko poveča tveganje za nizko raven sladkorja v krvi čez noč. Zdravnik vam lahko pomaga prilagoditi inzulin, da se izognete nočnim padcem sladkorja v krvi.

Za več informacij o varni vadbi se posvetujte s svojim zdravnikom.

Za več informacij o študiji FABULINUS povprašajte svojega študijskega zdravnika.

Odlično prispevate k raziskavi T1D!