Diabetes type 2 og fysisk aktivitet

VIRKEMIDLER: Om du har fått diabetes type 2, eller ønsker å forebygge og redusere risikoen for diabetes type 2, er det flere ting du kan gjøre.

friskt liv!

➤ Den første mandagen i måneden presenterer Helgelands Blad en egen spalte fra Frisklivssentralen i Alstahaug.
➤ Her skal de ansatte gi gode råd om et tema innen helse.
➤ **I dag:** Fysisk aktivitet og diabetes 2.

HELSEPERSONELL: De ansatte ved Frisklivssentralen i Alstahaug gir hver mandag råd om helse i Helgelands Blad. Fra venstre Kari Mentzoni, Nicole Weling, Piotr Czaban, Solveig Espeset, Japke Wisser, Trine Reday Braseth, Glenn Pedersen og Christina Moflag. FOTO: PRIVAT

Du kan:
- Være fysisk aktiv.
- Ha et sunt kosthold.
- Forsøke å gå ned i vekt dersom du er overvektig.

Dersom det er vanskelig å gå ned i vekt kan du likevel redusere risiko for å utvikle diabetes, ved å spise sunt og være i regelmessig fysisk aktivitet.

Kort sagt: En liten forandring kan utgjøre en stor forskjell!

Kosthold

Om du følger kostrådene til Helsedirektoratet vil du forebygge og redusere risiko for å utvikle diabetes type 2, og samtidig normalisere vekten.

Et sunt kosthold inneholder næringsrik og variert kost rik på grove kornprodukter, mye grønnsaker, noe frukt, lite ferdigmat og søtet drikke. Helsedirektoratet har flotte nettsider med kostråd.

Fysisk aktivitet

Ved diabetes type 2 vil du ha god effekt av å følge Helsedirektoratets anbefalinger om 150 minutter moderat fysisk aktivitet per uke.

Når du er fysisk aktiv med moderat til høy intensitet vil du bli svett og andpusten. Både styrketrening og kondisjonstrening har gunstig effekt på blodsukkeret, kombinasjonen gir best effekt. Kondisjonstrening med høy intensitet gir ytterligere effekt.

Diabetikere kan i utgangspunktet delta i alle former for fysisk aktivitet. Om du bruker insulin, er det viktig å planlegge trening og ha kontroll på kosthold og blodsukkernivå. Økt fysisk aktivitet kan redusere langtidsblodsukkeret, og gjennom det redusere blodtrykk og øke mengden av det gode kolesterolet. Det kan bidra til redusert risiko for hjerte- og karsykdommer.

Litt aktivitet hjelper! Jo mer aktivitet, desto større beskyttende effekt!

I hverdagslivet

Beveg deg litt mer enn du gjør i dag! Om du ikke har en jobb hvor du beveger deg mye, prøv å få til 30 minutter med daglig moderat aktivitet. Du kan dele det opp i mindre bolker.

Om du går eller sykler 5-10 minutter til og fra jobb, møte eller besøk, kan det i løpet av uker, måneder og år utgjøre mange timer med fysisk aktivitet. Kjører du bil; parker et stykke unna der du skal. Ta trappa, glem heisen!

- Sjekk din diabetesrisiko på www.diabetes.no/risikotest.
- Ønsker du hjelp for å komme i gang? Dersom du ønsker hjelp med å justere dine kost- og aktivitetsvaner kan du kontakte oss på Frisklivssentralen, eller be fastlegen om ei henvisning.

Frisklivssentralen har også Bra Mat-kurs som starter 29. oktober.

Frisklivssentralen i Alstahaug
loh@hblad.no 95245839

Quiz

1. Hvor ofte er det lurt å være fysisk aktiv slik at du blir svett og andpusten?
Svar: Daglig
2. Hvorfor anbefales det daglig fysisk aktivitet for å forebygge og behandle diabetes type 2?
Svar: For å ha et lavere og mer stabilt blodsukker
3. Kan fysisk aktivitet inngå som en del av din behandling om du har diabetes type 2?
Svar: Ja

➤ **Visste du at...** regelmessig fysisk aktivitet gjør det lettere å holde et jevnt og godt blodsukker? En tur med rask gange i 30-40 minutter, har positiv effekt på blodsukkeret ditt i opptil to døgn!

FAKTA

Diabetes type 2

- Den vanligste typen diabetes. Antall tilfeller har eksplodert de siste årene.
- Rundt 200.000 har diabetes type 2 og 28.000 diabetes type 1 i Norge, til sammen cirka 230.000 – i overkant av 4 prosent av befolkningen. I tillegg er det et stort antall som ikke vet at de har diabetes type 2.
- Sykdommen skyldes dels nedsatt insulinproduksjon, dels at insulinet virker for dårlig.
- Diabetes type 2 kan til en viss grad reguleres og behandles med vekttap, fysisk aktivitet og kosthold, men for de fleste vil også medikamentell behandling bli nødvendig.
- For å utvikle diabetes type 2 må man være arvelig disponert, men overvekt og mangel på fysisk aktivitet er de viktigste triggerfaktorene.

Kilde: www.diabetes.no

sudoku

MIDDELS

	6	3		2	9		7	4
	4	2		8	6	5		
		8			4	6		
3		4	5			2	1	
2	9	1	6			3		
8			2	3	1	9	4	
4	3		9				5	8
6					5		3	2
1	2	5	8	7	3			

VANSKELIG

						2	9	6
				5	7	8		
4		3	6	9		7		
		6	2	1		3		9
2	9		3		6			
1			5					7
			7	2				
		1				4		5
6	5	7		4			3	

NÅDELØS

			9		1	7		6
		2			8			
					4	8		3
			8	2				
6		1						2
				5				
3			6		7			4
	8					2		