

Informasjon om trening for barn og ungdom med diabetes

Gjelder for:	Hele SiV
Dokumenttype:	Avdelingens dokumentasjon
Sist endret:	25.03.2024

Informasjon om fysisk aktivitet for barn og ungdom med diabetes

Det er viktig at barn og ungdom med diabetes oppfordres til mest mulig naturlig aktivitet.

Regelmessig fysisk aktivitet kan gi en bedre glukoseregulering over tid. Fysisk aktivitet kan gi en økt insulinfølsomhet som videre kan redusere insulinbehovet.

Trening og aktivitet gir en gunstig virkning på fysisk arbeidskapasitet, som videre kan gi en følelse av velvære og økt livskvalitet.

Forholdsregler for å unngå hypo- og hyperglykemi i forbindelse med fysisk aktivitet:

1. Spis 1-3 timer før fysisk aktivitet.
2. Innta i tillegg karbohydrater minst hver halvtime ved intens og langvarig aktivitet.
3. Spis mer mat i inntil 24 timer etter fysisk aktivitet, avhengig av aktivitetens varighet og intensitet.
4. Ta insulin minst 1 time før aktiviteten. Dersom insulin settes under 1 time før, bør injeksjonen settes i et område som ikke får økt muskelaktivitet under treningen.
5. Reduser insulindosen før aktivitet.
6. Lag en plan for det daglige insulinregimet.
7. Kontroller blodsukkeret før, under og etter fysisk aktivitet.

8. Avstå fra fysisk aktivitet dersom blodsukkeret er over 15 og det er ketoner i urinen.
9. Lær deg hvordan ditt blodsukker reagerer på ulike former for fysisk aktivitet.

Aktivitetsprinsipper:

- Varierte aktiviteter med moderat intensitet i minst 30 minutter 3 ganger i uken.
- Oppvarmingsfase 5-10 minutter.
- Nedtrappingsfase 5-10 minutter.

Sjekkliste før fysisk aktivitet:

1. Planlegging av aktivitetsnivået:
Hvor lang og hvor intens blir aktiviteten?
Hva er det antatte energibehovet?
2. Insulinregimet:
Hvor lang tid er det mellom injeksjon og starten på den fysiske aktiviteten?
Evt. endre injeksjonssted for å unngå områder med høy muskelaktivitet.
3. Plan for matinntak:
Hvor lang tid er det fra siste måltid?
Evt. spise før/under/etter aktiviteten.
4. Blodsukkerkontroll før fysisk aktivitet:
 - Blodsukker mellom 6 og 12 = OK å trene på land.
 - Blodsukker mellom 8 og 12 = OK å trene i basseng.
 - Blodsukker under 6, spis brød e.l. før aktivitet.
 - Blodsukker over 12 - kontroller ketoner i urinen før aktivitet.
5. Kontroll av ketoner i urinen:
Hvis negativt er det OK å trene.
Dersom positivt - ta insulin og ikke tren før urinen er ketonfri.

Litt mer informasjon:

- Vanligvis øker insulinabsorpsjonen under fysisk aktivitet dersom insulininjeksjonen gis rett før eller i løpet av få minutter etter at aktiviteten har startet. Jo lenger intervall mellom injeksjonen og starten på aktiviteten, dess mindre viktig er valget av injeksjonssted. Injeksjonen bør ikke settes rett i de muskelgruppene som skal være mest i aktivitet.
- Behovet for karbohydrater avhenger av fysisk kapasitet, intensitet, lengden på den fysiske aktiviteten, allerede inntatt mat og blodets insulinnivå.
- Diabetikere som bruker flere injeksjonsbehandlinger med hurtigvirkende insulin, kan redusere den aktuelle dosen før den fysiske aktivitet.
- Dosering etter aktivitet er individuelt og må tilpasses den enkelte.

Ta kontakt med oss dersom du har spørsmål.

Vennlig hilsen
Fysioterapi- og rehabiliteringsavdelingen
33 34 25 00