

Träna säkert med typ 1-diabetes (T1D)

T1D kan ibland göra det svårt att träna, men det bör inte hindra dig från att vara aktiv! Fysisk aktivitet kan gynna både din kropp och ditt sinne. Det är inte bara bra för ditt hjärta och din allmänna hälsa, utan motion kan också göra dina celler mer känsliga för insulin.

Viktiga saker att tänka på innan du tränar:

- Typ av övning
- Övningens varaktighet
- Tid på dagen
- Mängd och tidpunkt för din senaste insulindos
- Mängd och tidpunkt då du senast åt kolhydrater

Det övergripande målet är att börja träna när blodsockernivån ligger inom ett säkert intervall.



Ha snabbverkande kolhydrater och ett mellanmål till hands om du får lågt blodsocker.

Fysisk aktivitet kan påverka människor på olika sätt, och det är inte alla typer av träning som orsakar lågt blodsocker. När du vet hur en viss aktivitet påverkar dig kan du tillsammans med din läkare anpassa måltiderna och insulinet efter den.

Övningstyper:



Lägre intensitet, längre varaktighet



Högre intensitet, kortare varaktighet



Blandad intensitet

Eventuell effekt på blodsockernivån:



Fall



Spike



Fall eller spike

Effekterna av träning upphör inte när aktiviteten är över. Lågt blodsocker kan ibland inträffa 6 till 15 timmar senare. Träning sent på kvällen kan öka risken för lågt blodsocker under natten. Din läkare kan hjälpa dig att justera ditt insulin så att du undviker att få låga värden över natten.

Prata med din läkare för att få mer information om hur du tränar på ett säkert sätt.

För mer information om FABULINUS-studie, fråga din studieläkare.

Ni bidrar på ett fantastiskt sätt till forskningen om T1D!