

Turvallinen liikunta tyypin 1 diabeteksen (T1D) kanssa

T1D voi joskus tehdä liikunnasta haastavaa, mutta sen ei pitäisi olla esteenä liikunnasta nauttimiseen! Liikunta voi hyödyttää sekä kehoa että mieltä. Se ei ole hyväksi ainoastaan sydämelle ja yleiselle terveydelle, vaan liikunta voi myös tehdä soluista herkempiä insuliinille.

Tärkeitä seikkoja, jotka on otettava huomioon ennen liikunnan aloittamista:

- Liikunnan tyyppi
- Liikunnan kesto
- Vuorokauden aika
- Viimeisimmän insuliiniannoksen määrä ja ajankohta
- Hiilihydraattien viimeisimmän nauttimisen määrä ja ajankohta



Yleinen tavoite on aloittaa liikunta, kun verensokeritaso on turvallisella alueella.

Pitäkää nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja ja välipaloja saatavilla sen varalta, että verensokerinne laskee.

Liikunta voi vaikuttaa eri tavalla eri ihmisiin, eivätkä kaikki liikuntatyypit aiheuta verensokerin laskemista. Kun tiedätte, miten tietty liikunta vaikuttaa Teihin, voitte kysyä lääkäriltänne, miten voitte säätää aterianne ja insuliininne aktiivisuustason mukaan.

Liikunnan tyypit:



Matalampi intensiteettitaso, pidempi kesto



Korkeampi intensiteettitaso, lyhyempi kesto



Eri intensiteettitasoja

Mahdollinen vaikutus verensokeritasoihin:



Lasku



Nousu



Lasku tai nousu

Liikunnan vaikutukset eivät lopu, kun liikuntahetki on ohi. Verensokeri voi joskus laskea 6–15 tuntia liikkumisen jälkeen. Liikunta myöhään illalla voi lisätä verensokerin laskemisen riskiä yön aikana. Lääkäriinne voi auttaa teitä säätämään insuliinia yöllä tapahtuvan verensokerin laskun välttämiseksi.

Keskustelkaa lääkäriinne kanssa saadaksenne lisätietoja liikunnasta turvallisesti.

Lisätietoja FABULINUS-tutkimuksesta saatte tutkijalääkäriltänne.

Osallistumisellasi on *valtava merkitys* T1D-tutkimukseen!