

* Diabetes type 2 og fysisk aktivitet



* Verktøykassa



kunnskap

kosthold

fysisk aktivitet

* Godt for mye

- * Fysisk aktivitet er gunstig for mange sykdommer:
 - * Høyt blodtrykk
 - * Hjerte-karsykdommer
 - * Muskel-/skjelettplager
 - * Osteoporose
 - * Ulike kreftformer
 - * Depresjon
 - * Utsetter debut av demens

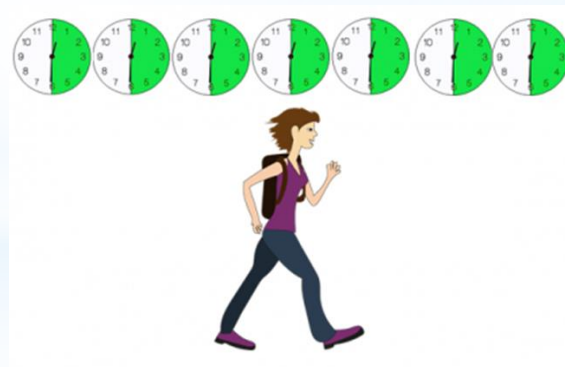
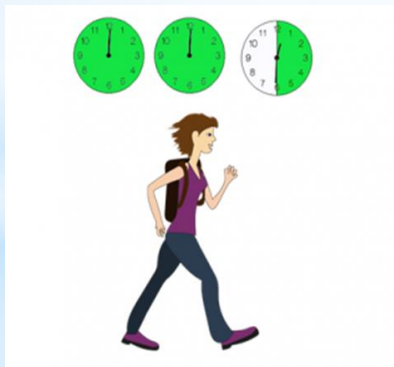
* Godt for deg med diabetes type 2

* Fysisk aktivitet kan påvirke sykdomsutvikling ved å:

1. Forebygger/utsetter utvikling av DM2.
 2. Reverserer nyoppstått DM2 og utsetter eller reduserer bruk av medisin.
 3. Forebygger eller utsetter senvirkninger av sykdommen (hjerte-karsykdom, perifer nevropati). Utholdenhetstrening kan bremse utvikling av perifer nevropati (Balducci et al 2006).
- Reduserer langtidsblodsukkeret (HbA1c).
 - Øker insulinfølsomhet.
 - Regelmessig fysisk aktivitet gir bedre blodfettprofil og senker blodtrykket.

*Anbefalinger

- * Minimum 150 minutt/2 ½ time i uka.
- * Aktiviteten kan fordeles på f.eks. 10-15 minutt.
- * Alt utover dette gir ytterligere helsegevinst.
- * Eventuelt vær så aktiv som mulig.



Personer med diabetes type 2 anbefales å være fysisk aktive med moderat til høy intensitet minimum 150 minutter per uke,

- * fordelt over minst tre dager og
- * ikke mer enn to påfølgende dager uten fysisk aktivitet.

Det er et dose-respons-forhold og økt aktivitet (varighet, frekvens og intensitet) gir økt gevinst.

* Hva er Fysisk aktivitet ?

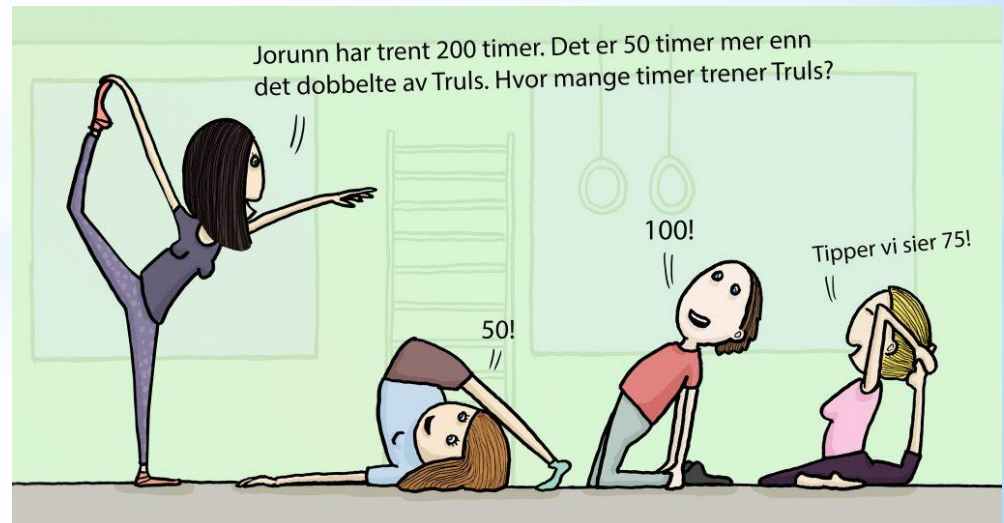
* Definisjon:

All kroppsbevegelse som følger av muskelarbeid, og som fører til økt energiforbruk.

* Hva er Trening ?

* Definisjon:

Fysisk aktivitet som er planlagt, strukturert og blir gjentatt. Har som mål å vedlikeholde eller forbedre fysisk form.



* Hva er Inaktivitet ?

- * Å sitte eller ligge det meste av tiden
- * Og bruker motorisert motorkjøretøy i stedet for å gå - for eksempel på butikken.



* Muligheter eller
begrensninger ?

* Bonus / Gulrot



Fysisk aktivitet

- * - gir økt velvære, trivsel.
- * - virker inn på humør og energinivå, gir overskudd. Orker mer og tåler anstrengelse bedre. Bedre rustet til å mestre stress, angst og depresjon.
- * - sjansen øker for at du er selvhjulpen lengre.
- * - forebygger helseplager generelt.
- * - fører til bedre søvn.



* Komme i gang

- * Finn aktiviteter du kan klare og er motivert for.
- * Hverdagsaktivitet:
 - * Trapp i staden for heis
 - * Gå/sykle til og fra
 - * Hus/hagearbeid
 - * Lek med barn m.m.
- * Planlegg?
- * Ta nye utfordringer når du merker at formen blir bedre.
- * Reduser inaktivitet.
- * Gi deg selv ros og positive tilbakemeldinger.

Anbefalt mengde fysisk aktivitet per uke er
150 minutter med moderat intensitet eller
75 minutter med høy intensitet

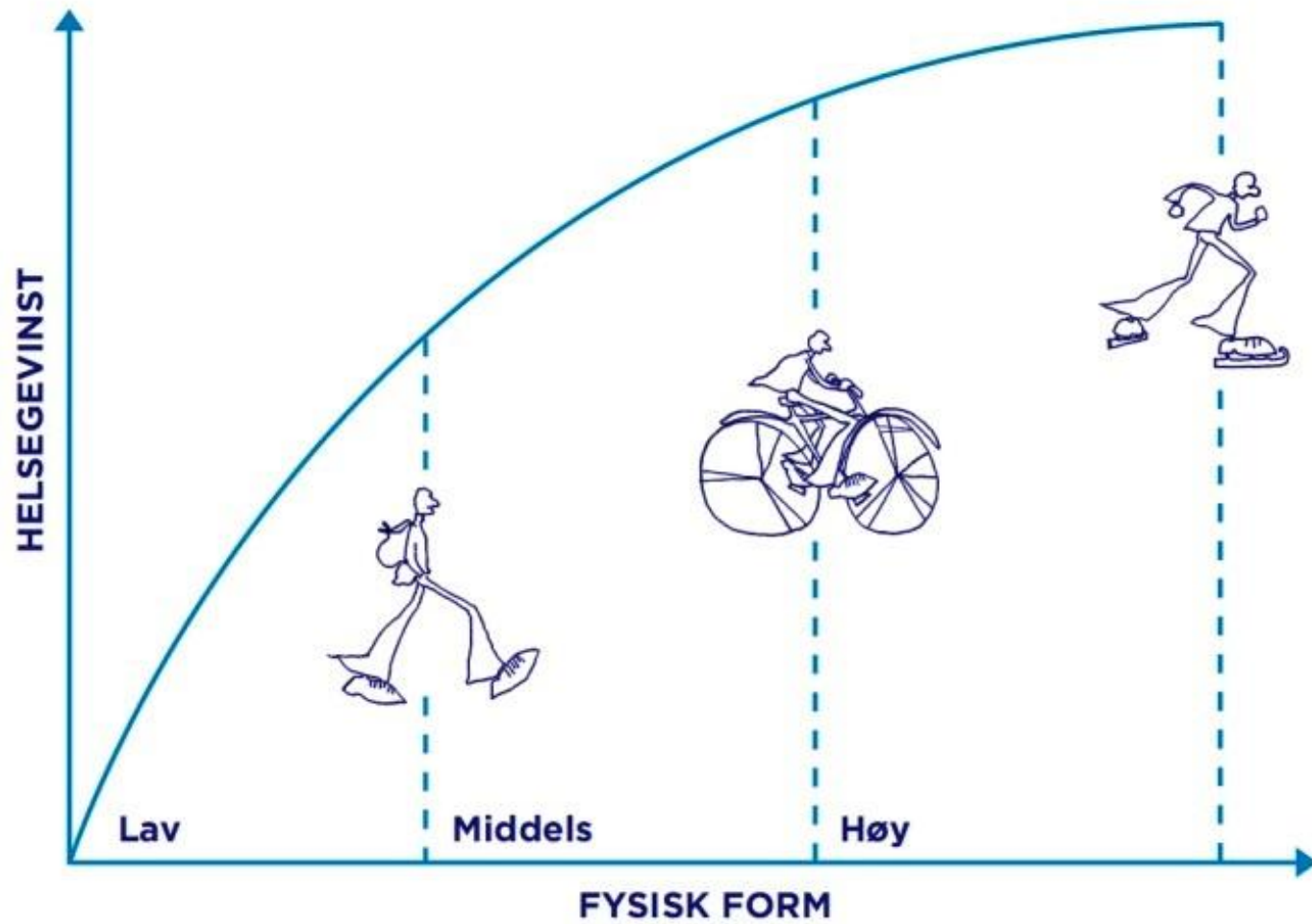


* Illustrasjon av Thomas Andersen/ Universitetet i Agder

* Hvilke aktiviteter bør vi velge?

- * All aktivitet er bra aktivitet!
- * Det viktigste er ikke kva hva du gjør, men at du gjør det







* Gi deg selv ros og positive tilbakemeldinger.