



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O pohybu](#) 5. 12. 2023 | redakce Vím, co jím

Hýbat se můžete i s cukrovkou. Stačí obyčejná chůze

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Hybat-se-muzete-i-s-cukrovkou.-Staci-obycejna-chuze__s10011x20700.html

Pacientů s cukrovkou, zejména 2. typu, stále přibývá. Nikoho asi nepřekvapí, že na vině je většinou špatná životospráva. V léčbě proto nesmíme spoléhat jen na léky, ale velmi důležitá je i úprava stravy a zvolení vhodných pohybových aktivit. Které to jsou?



Podle Mezinárodní diabetologické federace (IDF) žije celosvětově 10,5 procenta dospělé populace (20-79 let) s cukrovkou, přičemž téměř polovina o tom ani neví. V České republice trpí diabetem 2. typu, který představuje přes 90 % všech případů cukrovky, přes 800 tisíc lidí. A čísla každým rokem stoupají.

Některé odhady tak hovoří o tom, že v roce 2030 budeme mít 1 200 000 pacientů s diabetem 1. a 2. typu celkem.

Diabetes mellitus, neboli cukrovka, patří mezi metabolická onemocnění. Dochází ke změně metabolismu sacharidů, bílkovin i tuků. Na rozdíl od diabetu 1. typu, se k častějšímu, 2. typu cukrovky **dopracují pacienti špatnou životosprávou**. V léčbě cukrovky se pak významně uplatňují nejen léky, ale také úprava životního stylu – správné nastavení stravy a také pohybových aktivit.

Diabetici mají až třikrát vyšší pravděpodobnost vzniku **srdečně cévních onemocnění** (infarkt, mrtvice), až desetkrát častěji jim selhávají ledviny a ve vyspělých zemích je **cukrovka nejčastější příčinou slepoty** dospělých. Stejně je to s amputacemi dolních končetin – podle IDF přijde každých 30 sekund na světě někdo o nohu (či její část) v důsledku cukrovky.

Nepodceňujte příznaky

K prvotním signálům diabetu patří silná únava, neutuchající hlad, sucho v ústech, časté močení, špatně se hojící rány nebo opakované infekce. U diabetu 2. typu však tyto příznaky nebývají náhlé a tolik významné jako u 1. typu, onemocnění se projevuje pozvolna a k



diagnostice mnohdy dojde až po letech, kdy nastoupí vážnější zdravotní problémy. Pokud se diabetes 2. typu dlouhodobě neléčí, přechází do 1. typu. Komplikace diabetu přitom mohou pacienti oddálit nebo jim předejít pravidelnou kontrolou hladiny glukózy v krvi, krevního tlaku a cholesterolu.

Léky, strava a pohyb

Úspěšná léčba diabetu přitom nestojí pouze na dávkách **inzulínu a dietním jídelníčku**, velmi významným pilířem je **pohyb**. Ač se mnozí pacienti s cukrovkou domnívají, že se se svým onemocněním nemohou věnovat sportovním aktivitám, opak je pravdou. Tím spíše, že 9 z 10 diabetiků trpí

obezitou či nadváhou a redukce hmotnosti je na místě.

„Dobře zvolenými aktivitami pacient předejde rizikům obezity a svalovým i kosterním problémům. Začátečnickům bych doporučila 30 minut svižné vzpřímené chůze denně, nezáleží na vzdálenosti, ale na intenzitě – dobré je být trochu zadýchaný, ale stále moci mluvit. Podle narůstající kondice a vlastních pocitů si pacient může chůzi prodlužovat. Zásadní je pravidelnost pohybu!“ uvedla Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky.

Inzulin a fyzická aktivita hladinu cukru v krvi snižují, jídlo a antiregulační hormony ji zvyšují. Při nevyváženém poměru tří zmíněných pilířů: inzulin-jídlo-pohyb nastává výkyv hladiny cukru v krvi z normy. Diabetici by se proto nikdy neměli přetěžovat a **vhodný sport či cvičení konzultovat například s fyzioterapeutem.**

„Diabetik 2. typu musí při sportu udržet zátěž mezi dvěma extrémy: příliš krátká a málo intenzivní zátěž nevyvolá léčebný efekt a nepřispěje k adaptaci na zátěž. Naopak příliš intenzivní zátěž vyvolá metabolický rozvrat. Ideálně zvolená zátěž u diabetika 2. typu rozštěpí přebytečnou glukózu, sníží koncentraci inzulinu v krvi a zvýší

citlivost inzulínových receptorů. U pacientů léčených dosud jen výživovou dietou tak může vhodný tělesný pohyb oddálit přechod na léčbu perorálními antidiabetiky či inzulínoterapií, u lehčích případů může této nutnosti i trvale zabránit,“ vysvětlila fyzioterapeutka Bílková.

Jaké sporty jsou pro diabetiky vhodné?

Pohyb je pro lidi s diabetem 2. typu velmi prospěšný. Je ovšem potřeba držet se určitých pravidel. K tomu zásadnímu patří **nesportovat nalačno**. Je vhodné dát si kousek ovoce nebo müsli tyčinku, které dodají tělu rychlé cukry a nastartují tak práci svalů. Při jakýchkoli příznacích nevolnosti je pak samozřejmě nutné cvičení přerušit a odpočinout si.

1. Diabetici se závažnými komplikacemi

(lidé po infarktu, mozkové mrtvici, amputaci či s velmi vysokým krevním tlakem)

- Doporučený sport: **Svižná chůze/Nordic walking**

Vzpřímená chůze přispívá k posílení svalů, dochází k napřímení páteře a

aktivaci středu těla. Blahodárně působí na oběhový systém, pozitivně ovlivňuje mechanické vlastnosti cév a tím i krevní tlak, pomáhá při odplavování odpadních látek z tkání. Pravidelné svižné procházky po rovině nebo do kopců po kvalitních cestách mohou u diabetiků dokonce snižovat množství užívaného inzulínu. Pokud využijete hole na nordic walking, budete stabilnější, zapojíte i horní končetiny a ulevíte nosným kloubům.

2. Diabetici s vysokou mírou rizik komplikací

(pacienti s přidruženým onemocněním jako je artróza, vysoký krevní tlak či obezita)

- Doporučený sport: **Jízda na rotopedu, plavání**

Diabetici se často potýkají s poruchou koordinace. Díky většímu odporu ve vodě v bazénu posilují svaly a zlepšují přesnost pohybu. Při [plavání](#) se zvyšuje prokrvení tkání, což je dobré pro diabetiky, kteří mívají poškozené vlasečnice. V neposlední řadě také voda svým tlakem podporuje funkci lymfatického a krevního oběhu a tím snižuje otoky nohou, boků a pasu. V případě otevřené rány na „diabetické noze“ je koupání vyloučeno.



3. Diabetici s nízkou mírou rizik komplikací

(„čerství“ nebo dlouhodobě kompenzovaní diabetici bez přidružených problémů)

- Doporučený sport: **Téměř bez omezení - nejvhodnější je cyklistika, fitness, běh, aquaerobik, kolektivní sporty**

Není nic, co by bylo těmto diabetikům zapovězeno. Naopak jakýkoli pohyb, který zadýchá, lehce unaví svalově, je pro cukrovkáře žádoucí. Zlepší sílu svalů, koordinaci a přispěje k vyrovnaní příjmu a výdeje energie.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

<https://fyzioklinika.cz/>

https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/zdravi/cukrovka-diabetes-ceska-republika-ranni-interview_2309112332_elev

<https://idf.org/about-diabetes/type-2-diabetes/>

<https://diabetickaasociace.cz/co-je-diabetes/data-o-diabetu-v-cr/>

<https://zdravi2030.mzcr.cz/zdravi-2030-analyticka-studie-stav-obyvatelesva.pdf>

[chůze](#) [cyklistika](#) [diabetes](#) [dostatek pohybu](#) [léčba pohybem](#) [nadváha](#) [nordic walking](#) [obezita](#) [plavání](#) [pohyb a strava](#) [prevence srdečně cévní onemocnění](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz