magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 17. 1. 2013 | bno

Cvičíme s cukrovkou

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Cvicime-s-cukrovkou__s10011x7506.html

Cvičení není jen pro zdravé. Naopak! Cvičení nám můžeme pomoci i v nemoci.

Cvičení nás baví a udržuje nás v dobré fyzické i psychické kondici. Potom ale přijde nemoc a nemáme na cvičení ani pomyšlení. Nesmíme

však zapomínat na to, že cvičení nám může zásadně pomáhat v boji s nemocí.

Při cukrovce 2. typu to platí dvojnásob. Diabetes mellitus 2. typu postihuje nejen lidi starší věkem, ale i lidi středního věku. Jako každá nemoc i cukrovka s sebou přináší nemalá omezení pro náš aktivní život. Vždy je ale možné postavit se nemoci čelem a užívat si život naplno. Mnohá omezení můžeme úspěšně proměnit v naše přednosti!

Několik zásad pro diabetiky (a nejen pro ně)

V průběhu cvičení a po zátěži je vhodné **měřit si krevní tlak**. Důležité je také monitorování glykemie pomocí glukometru před, v průběhu a po cvičení. Je zcela zásadní pro získání informací o vlivu určité fyzické zátěže na kompenzaci diabetu. Diabetik by měl u sebe vždy mít tzv. snack neboli potraviny umožňující rychlé zvýšení glykemie pro případ, že se u něj objeví hypoglykemie nebo její příznaky. Vhodné je např. **ovoce a tyčinky s vyšším obsahem sacharidů.** Diabetici by také měli dbát na dostatečný pitný režim.

Proč při cukrovce cvičit?

Cvičení a pravidelná vhodná pohybová aktivita snižuje

- hladinu glykemie,
- hladinu tuků v krvi,
- krevní tlak.

Na druhou stranu zvyšuje fyzickou kondici a zlepšuje psychiku. Je také výborným antidepresivem. Vhodné jsou pohybové aktivity, které namáhají tělo mírně – například **chůze, turistika, cyklistika nebo plavání.**

Na co by si měli dát diabetici pozor?

Pro diabetiky jsou **nevhodné adrenalinové sporty** i sporty, které představují pro tělo vyšší zátěž (např. běhání). Pokud se vyskytne hypoglykemie (především na počátku cvičení), je většinou způsobená stresem nebo nevhodnou formou cvičení. U diabetiků s postižením očních cév je naprosto nevhodné posilování (anaerobní zátěž).

Rada lékaře

Pro pacienty, kteří mají před cvičením glykemii více než 14 mmol/l a mají v moči přítomny ketolátky, je cvičení nevhodné. Pokud nejsou ketolátky přítomny, je nutná časná kontrola, zda nedochází k vzestupu cukru. Dále je nutná časná a pozdní kontrola po cvičení. Při glykemii pod 5,5 mmol/l u pacientů užívajících hypoglykemizující léky je před cvičením vhodné nejprve doplnit sacharidy až do vzestupu glykemie.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz