

Diabetes typ 2 och fysisk aktivitet

Sjukdomen

Diabetes typ 2 är den vanligaste formen av diabetes och utgör ca 85 procent av all diabetes. I Sverige har ca 4 procent av befolkningen denna kroniska sjukdom som förr kallades för åldersdiabetes. Bland personer över 70 år är ungefär 20 procent drabbade men sjukdomen förekommer i alla åldrar. Många personer har diabetes utan att veta om det, eftersom symptomen kommer smygande och upptäcks först vid exempelvis en hälsokontroll.

Risikfaktorer

- För lite fysisk aktivitet i vardagen
- Övervikt
- Rökning
- Fettrik och fiberfattig kost
- Stress
- Risken att utveckla hjärt-kärlsjukdom är 3-4 gånger större vid diabetes än hos personer utan diagnosen.

Förebyggande faktorer

En effektiv förebyggande insats är att motionera regelbundet och äta rätt. I en lång rad studier har man visat att utveckling av diabetes typ 2 helt kan hindras genom en god livsstil. Forskningen visar också att ju mer energi som förbrukas varje dag desto mindre är risken att utveckla typ 2 diabetes.

Friskfaktorer

Fysisk aktivitet i kombination med regelbundna måltider kan bidra till färre blodsockersvängningar och förbättrad

blodsockerkontroll, vilket minskar risken för följsjukdomar.

Regelbunden fysisk träning leder till att vävnadernas känslighet för insulin ökar även i vila. Träningen leder också till ett sänkt blodtryck och en förbättrad blodfetsprofil.

Kombination av kondition och styrketräning 2-3 gånger per vecka samt kostförändringar är lika effektivt som att påbörja en insulinbehandling, visar studier.

Rekommendationer

Medelintensiv (prätvänlig) fysisk aktivitet minst 30 minuter varje dag i form av snabb promenad, cykling eller annat, anpassat efter personlig kondition och fysiska förutsättningar.

Mer ansträngande (andfådd) aktivitet minst 3 dagar per vecka gärna i kombination med styrketräning. Aktiviteterna kan vara stavgång, joggning, cykling, simning, skidor bollsporter, gymnastik eller intensivare vardagsarbete som framkallar andfåddhet.

Risker

I sällsynta fall kan det initialt hos typ 2 diabetiker uppstå en för låg blodsockernivå under långvarigt hårt arbete.

Källa: FYSS 2008. Textansvarig Lena Thorselius FaR-samordnare i Primärvården Mittenälvsborg.

