

1. Fizička aktivnost i dijabetes mellitus

Budite fizički aktivni. Fizička aktivnost može imati mnoštvo pozitivnih efekata na Vaše zdravlje.

Biti fizički aktivan u slučaju kada imate dijabetes je važno, jer pomaže regulaciju nivoa šećera u krvi, telesne težine i može usporiti ili sprečiti razvoj komplikacija. Fizička aktivnost Vam može pomoći da:

- Snizite vrednosti šećera u krvi,
- Smanjite potrebu za insulinom i/ili tabletama,
- Smanjite vrednosti HbA1c, tj. uopšte poboljšate kontrolu dijabetesa,
- Smanjite telesnu težinu i količinu masnog tkiva u organizmu,
- Lakše savladate stresne situacije,
- Poboljšate cirkulaciju i uopšte stanje krvnih sudova i srca,
- Regulirate krvni pritisak i nivo masnoća u krvi,
- Pomognete Vašim plućima,
- Osećate se bolje, bolje spavate, imate više snage, energije.

Kada vežbate, troši se više energije nego obično, pa organizam troši dodatne količine šećera iz krvi. Redovno vežbanje povoljno utiče na krvne sudove, koji su kod osoba sa dijabetesom oštećeni i mogu dovesti do srčanih oboljenja, koja su česta kod dijabetesa.

Fizičku aktivnost sprovesti redovno, po mogućstvu svakodnevno u trajanju od najmanje 30 minuta.

Dobra stvar je u tome što NE morate da se učlanite u teretanu i dižete tegove ili da kupujete skupe mašine za vežbanje. Odaberite onu vrstu fizičke aktivnosti koja Vama prija - šetnja, trčanje, vožnja bicikla, plivanje ili timski sportovi.

U fizičke aktivnosti ubrajamo:

- sve aktivnosti u slobodnom vremenu - lagano hodanje, pešačenje, ples, rad u vrtu, igranje s detetom, čuvanje deteta...
- sve aktivnosti u rekreaciji i sportu -vožnja bicikla, plivanje, trčanje, hodanje, futabl, košarka, tenis...
- sve aktivnosti u profesionalnoj delatnosti
- obavljanje prigodnih svakodnevnih poslova - zbrinjavanje deteta (oblačenje, hranjenje s povremenim ustajanjem), usisavanje, popravke, krečenje, rad u vrtu ...

Neke od gore nabrojanih aktivnosti spadaju u aktivnosti niskog intenziteta, a neke u aktivnosti visokog intenziteta, kao što je prikazano u tabelama.

Intenzitet vežbi je mera za potrošnju energije u jedinici vremena.

Niski intenzitet	4 Kcal/min
pešačenje, spori hod	4 km/h
lakši kućni poslovi (usisavanje tepiha, manje popravke)	
lakši rad u vrtu	
lagano igranje s detetom, čuvanje deteta (u sedećem ili stojećem položaju)	
Umereni intenzitet	4-7 Kcal/min
brzi hod	4 km/h
umereno teški kućni poslovi (podizanje i nošenje kućnih predmeta, krečenje)	
umereno težak rad u vrtu	
igranje s detetom u hodu ili trčkanju, zbrinjavanje deteta (oblačenje, hranjenje s povremenim ustajanjem)	
ples (valcer)	28 m/min
Visoki intenzitet	7 Kcal/min
brzi hod uzbrdo ili sa teretom	
teški kućni poslovi (premeštanje nameštaja, nošenje teških predmeta)	
teški rad u vrtu	

Koju aktivnost ćete da odaberete, nije toliko bitno koliko je bitno da satima ne sedite i ne gledate TV. Aktivnosti koju ste odabrali posvetiti posebno vreme u toku dana, u trajanju od najmanje 30 minuta. Pri sprovođenju svake fizičke aktivnosti treba da postoji period pripreme, period intenzivne aktivnosti i završni period adaptacije.

Zbog određenih rizika potrebno je da se fizička aktivnost sprovodi u dogovoru sa Vašim lekarom i u skladu sa stanjem organizma i postojanjem komplikacija šećerne bolesti.

Hipoglikemija za vreme vežbanja najčešća je komplikacija. To može biti posledica neprilagođene, prevelike doze insulina i/ili premalog obroka pre vežbanja, ali i davanja insulina u delove tela koji se najviše pokreću tokom vežbanja, čime se ubrzava resorpcija insulina i pojačava njegov učinak. Hipoglikemija nakon vežbanja javlja se pri dugotrajnijem i intenzivnijem vežbanju, do 24 sata nakon vežbanja, a posledica je obnavljanja potrošenog glikogena u mišićima i jetri.

Pogoršanje postojeće hiperglikemije ređa je komplikacija, a javlja se kod osoba čiji dijabetes pre vežbanja nije bio dobro regulisan. To je posledica nedovoljne potrošnje glukoze u mišićima i povećane razgradnje masti, što sve može pogoršati već ranije prisutnu hiperglikemiju, a neretko izazvati i ketoacidozu. Pojava svih tih komplikacija vrlo je retka kod osoba koje ne primaju insulin.

Osim akutnih komplikacija, treba voditi računa o mogućem **pogoršanju već uznapredovanih hroničnih komplikacija dijabetesa** zbog neprimerenog vežbanja.

Ukoliko imate neko od sledećih stanja, pre nego da počnete da se bavite nekom fizičkom aktivnošću, konsultujte sa sa vašim lekarom:

- Oboljenje srca i krvnih sudova – bol u grudima (angina), visok krvni pritisak ili holesterol;
- Bilo koje od sledećih stanja astma, emfizem pluća, pojava trombova u nogama ili plućima;
- Bol ili pritisak u grudima, vratu, ramenu ili ruci koji se javlja u toku ili neposredno posle fizičke aktivnosti, kao što je hodanje;
- Probleme sa kostima i zglobovima, poput osteoporoze i artritisa.

Ne bi bilo loše da sa posavetujete s lekarom pre fizičke aktivnosti ako ste:

- Stariji od 40 – 45 godina i prethodno niste bili fizički aktivni,
- Pušač,
- Ne možete da dođete do daha posle blage fizičke aktivnosti,
- Skloni ste vrtoglavicama, gubitku svesti i padovima,
- U skorije vreme ste imali hiruršku operaciju, posebno se odnosi na operaciju oka i kuka,
- Trenutno ste bolesni – infekcija sa temperaturom i sl.,
- Osećate bilo kakav drugi neobičan simptom koji ne možete da objasnite.

Još niste počeli vežbati? Nemate vremena?

Za početak dovoljna će biti samo promena stila života.

Evo nekih praktičnih predloga:

- koristite noge umesto automobila za sve kraće razdaljine
- koristite stepenice umesto lifta
- operite sami svoj auto, a možete i komšijin :)
- ukoliko imate psa često ga prošetajte, bit će Vam sigurno zahvalan
- uređujte stan: pospremajte, usisavajte, brišite podove, radite ostale poslove korisne za porodicu
- uređujte vrt
- plešite, igrajte se s decom, šetajte, vozite bicikl, uživajte...

Ako se ipak odlučite posvetiti nekom sportu ili rekreaciji, odaberite ono što Vas najviše veseli. Ideje možete naći u tabelama.

Još niste počeli vežbati? Preumorni ste kada završite sve dnevne obaveze?

Predlažemo Vam da rasporedite aktivnosti tokom dana ili jednostavno promenite životni stil. Šetajte npr. tokom pauza.

Još niste počeli vežbati? Nemate dovoljno novca za sportsku opremu i sadržaje?

Ni to Vam ne treba! Postoji niz besplatnih aktivnosti. Od opreme Vam je dovoljna udobna, ne nužno i nova ili skupa, odeća i obuća.

Još niste počeli vežbati? Bojite se hipoglikemije?

Razgovarajte sa Vašim lekarom ili medicinskom sestrom i naučite više o tome.

Još niste počeli vežbati? Šta ako se moje stanje pogorša?

Pre planiranja intenzivnog telesnog vežbanja obavezno dogovorite pregled kod Vašeg lekara.

2. Par saveta

Opšte preporuke za osobe sa dijabetesom

- umereno vežbanje sprovodite svakodnevno, a intenzivnije 3x nedeljno u trajanju od 30 do 60 min,
- poštujujte pravila zagrevanja i opuštanja na početku i po završetku vežbanja,
- pijte dosta tečnosti pre, za vreme i posle fizičke aktivnosti, kako ne biste dehidrirali,
- nosite udobnu obuću i čarape (po mogućnosti od prirodnih materijala),
- pre početka ozbiljnije fizičke aktivnosti obavezno se posavetujte sa svojim lekarom o potrebnoj kliničkoj i laboratorijskoj obradi, te o proceni stanja kasnih dijabetesnih komplikacija,
- na temelju nalaza i Vašeg interesa izaberite vrstu i intenzitet aktivnosti koju će te sprovoditi.

Posebne preporuke za osobe na terapiji insulinom

- vežbajte nakon obroka, 1 sat nakon doručka, ručka ili večere, jer je tada rizik od hipoglikemije najmanji,
- sprovodite redovnu samokontrolu šećera u krvi neposredno pre i posle vežbanja, te tokom vežbanja ukoliko ono duže traje,
- pijte dosta tečnosti pre, za vreme i posle fizičke aktivnosti, kako ne biste dehidrirali,
- skladno smernicama lekara smanjite uobičajenu dozu kratkododelujućeg insulina uz obrok pre planiranog vežbanja,
- pre vežbanja izbegavajte davanje inzulina u područja gdje mišići aktivno učestvuju u vežbanju (noge, ruke),
- ako je pre vežbanja nivo šećera u krvi $< 4,4$ mmol/L, uzmite dodatni obrok od 20 - 40 g ugljenohidrata pre ili tokom vežbanja,
- izbegavajte vežbanje, ako je šećer > 15 mmol/L ili ako su prisutni ketoni u urinu,
- posle vežbanja pojedite međuobrok ili noćni obrok radi sprečavanja moguće kasnije hipoglikemije.