

DIABETES 2. TYPU A POHYBOVÁ AKTIVITA

1. Pohyb a jeho účinky na cukrovku

Pohybová aktivita hraje významnou roli v léčbě cukrovky, podle některých odborníků dokonce větší než přísná dieta. Zvláště u diabetiků 2. typu s nadváhou či obezitou je faktor pohybu velice důležitý. Pohyb v kombinaci s dietou je v podstatě jedinou možností, jak zvýšit citlivost tkání na inzulín a obnovit tak průchodnost glukózy (cukru) do buněk, kde dochází k jeho spotřebě.

2. Onemocnění spojená s diabetem

S cukrovkou 2. typu je spojen i výskyt dalších onemocnění, která mohou být velmi pozitivně ovlivněna pohybovou aktivitou. Jsou to:

Vysoký krevní tlak – u většiny lidí dochází po dokončení pohybové aktivity k poklesu krevního tlaku vlivem zvětšení průsvitu cév. V horizontu týdnů až měsíců dochází ke zlepšení i dlouhodobé kompenzace krevního tlaku.

Zvýšená hladina tuků v krvi – fyzická aktivita pozitivně ovlivňuje lipidový profil v krvi, což je vzájemný poměr celkového množství cholesterolu v krvi a jeho HDL složky („hodného cholesterolu“), který se používá pro posouzení rizika vzniku aterosklerózy. Účinek pohybové aktivity na tuky v krvi lze očekávat v horizontu 3 měsíců a déle.

Obezita – pohybová aktivita ve spojení s redukčním jídelníčkem je ideální terapií.

Deprese – pohybová aktivita je vnímána jako jedno z nejlepších antidepresiv.

3. Každodenní pohybová aktivita

Pokud chceme, aby léčba cukrovky byla úspěšná, její nedílnou součástí by se měla stát i pravidelná, cca 30–60 minutová pohybová aktivita, provozovaná nejlépe každý den.

Ideální pohybová aktivita je např. chůze (avšak rychlostí 4–6 km/hod., pokud to dovolí zdravotní stav), dále plavání, jízda na kole nebo i cvičení s fitbally nebo aqua aerobik. Vždy by ale pacienti měli mít na paměti, že je nutné dbát na prevenci zranění a vzniku hypoglykemie během i po cvičení.

4. Na počátku pohybové aktivity zmenšujeme objemy, ne hmotnost

Předpokládáme, že pokud vydržíte cvičit alespoň 3 měsíce, automaticky a nezávisle na své vůli si začnete vybírat potraviny s větším obsahem bílkovin. Nezapomeňte, že tolik žádaný a očekávaný počáteční úbytek tukové tkáně bývá nahrazen malým, ale hmotnostně nezanedbatelným vzestupem aktivní tělesné hmoty (svalstva), následkem čehož dojde ke zmenšení objemu (např. objemu pasu), ovšem hmotnost zůstane stejná, nebo se dokonce, hlavně zpočátku, o něco zvýší. Zmnožením aktivní tělesné hmoty se pak zvýší počet míst, kterými může glukóza „unikat“ z krve,lepší se rychlost vstupu do buněk a tím i hladina cukru v krvi. Důležité je dále monitorování glykémie před, ihned po a několik hodin po cvičení, protože jedině tak zjistíte, jak Váš organismus na pohybovou aktivitu reaguje.

5. Chůze je ideální pohybovou aktivitou pro naprostou většinu z nás

Chůze na rozdíl od běhu nijak dramaticky nezatěžuje velké nosné klouby (kolenní i kyčelní), její technika není nijak náročná. Při nepříznivém počasí je možné k chůzi využít tzv. běhací pásy, kterými je dnes vybavena každá lepší posilovna. Jestliže s tzv. kondiční chůzí začínáte či máte nějaké zdravotní problémy, je lepší s tímto typem pohybové aktivity začít pod dohledem vyškoleného personálu, který vám na „běhátku“ pomůže nastavit správnou rychlost.

DIABETES 2. TYPU A POHYBOVÁ AKTIVITA

6. Pravidla pohybové aktivity

Základními pravidly pro provozování chůze (i dalších aerobních aktivit) jsou vhodná intenzita, frekvence a doba trvání činnosti. Optimální je věnovat se chůzi (i ostatním aerobním pohybovým aktivitám) třikrát týdně po dobu 40–60 minut. Zvolíte-li si chůzi na běhacím pásu, je dobré vědět, že zhruba od rychlosti 6,5 km/hod. Vás bude pás nutit k běhu. Intenzita chůze by měla být mírného až středního charakteru. Počet kroků postupně zvyšujte, např. každý týden o 1 000 denně. Další možností, jak sledovat efektivitu chůze a současně si tak udělat chůzi zábavnější, je krokoměr - zařízení, na kterém můžete sledovat, kolik kroků a tedy i kilometrů jste za svůj trénink nebo i celý den nachodili. Obvykle se doporučuje dosáhnout 10 000 kroků denně.

7. Správné obutí a ponožky jsou zásadní

Zásadní podmínkou pro osoby s cukrovkou je správné obutí. Chodecká bota by měla mít dostatek prostoru ve špičce boty, měla by být pružná, ohebná v bříšku za špičkou a nikoli uprostřed. Nikdy nezapomeňte na vhodné ponožky – neměly by se sesouvat, škrtili či tlačit ve špičce.

► O dalším vhodném postupu se poraďte se svým lékařem.

Glykémie	Ketolátky	Pohybová aktivita
pod 6 mmol/l	negativní*	doplňovat sacharidy před i v průběhu cvičení
6–14 mmol/l	negativní*	cvičení o mírné až střední intenzitě
14–16 mmol/l	negativní*	cvičení o mírné intenzitě, po 30 minutách si změřte glykémii a při zvýšení její hladiny aktivitu ukončete
nad 16 mmol/l	negativní*	cvičení o mírné intenzitě, po 30 minutách si změřte glykémii a pokud nedojde k poklesu hladiny glykémie, ve cvičení raději nepokračujte, o dalším postupu se poraďte s lékařem

*) Pokud jsou ketolátky pozitivní, necvičte a poraďte se s lékařem!

8. Plavání

Plavání je oblíbená pohybová aktivita, která je často doporučována jako velmi vhodné cvičení pro osoby s nadváhou a přidruženými onemocněními. Dochází při něm totiž k odlehčení všech nosných kloubů a zatížení většiny velkých svalů.

Abychom mohli plavání využívat jako formu cvičení pro zdraví, musíme mít dobře zvládnutou plaveckou techniku. Doba plavání by měla být alespoň 45 minut, nestačí se jen „koupat“, nutné je po tuto dobu skutečně plavat.

9. Nechoďte plavat sami

Zásady bezpečnosti jsou pro tuto pohybovou aktivitu podobné, jako pro ostatní sporty. Je vhodnější, když na plavecký bazén půjdete s doprovodem, který je o Vašem zdravotním stavu informován. Pokud půjdete sami, vyberte bazén, který je hlídán plavčíkem.

10. Selfmonitoring

Než začnete cvičit, měli byste si vždy změřit glykémii. Aktuální hladina Vaší glykémie rozhoduje o dalších postupech léčby.

DIABETES 2. TYPU A POHYBOVÁ AKTIVITA

Pokud je glykémie 14–16 mmol/l:

➤ Snědli jste nebo vypili nápoje obsahující sacharidy krátce před cvičením?
Můžete cvičit – zkontrolujte si cukr po cvičení.

➤ Nemůže být přítomna infekce, která může cukrovku náhle a prudce zhoršit?

Pokud se cítíte hůře než obvykle, raději necvičte.

Pokud se cítíte dobře – můžete cvičit, změřte se po cvičení.

➤ Jsou-li přítomny tzv. ketolátky v moči, necvičte.

Pokud je glykémie nad 16 mmol/l:

➤ Necvičte, je třeba zlepšit kompenzaci cukrovky jiným postupem.

Zvláště zpočátku – a cvičíte-li v novém prostředí – se může stát, že po cvičení budete mít hladinu cukru vyšší o několik mmol/l. Příčinou může být:

➤ Vliv stresové reakce z neznámého prostředí a aktivity - vymizí během týdnů.

➤ Výběr nevhodného druhu cvičení – příliš intenzivní a namáhavé cvičení.

11. U všech pohybových aktivit dodržujte základní podmínky bezpečného pohybu a pobytu jak v přírodě, tak v tělocvičně:

➤ Nepodceňujte bezpečnost pohybové aktivity - bezpečnější a samozřejmě i zábavnější bude provozování pohybové aktivity alespoň ve dvou lidech. Začínáte-li s pohybovou aktivitou nebo se rozhodnete pro pohyb v neznámém prostředí, je další osoba, jež zná váš zdravotní stav, nutností.

➤ Vždy s sebou noste nějaké potraviny nebo nápoj bohatý na cukr. Při vykonávání dlouhodobé pohybové aktivity existuje totiž riziko poklesu hladiny cukru v krvi, tzv. hypoglykémie. Pokud se u Vás objeví její

příznaky, jako např. intenzivní pocit slabosti, zatmívání před očima, závratě, ihned se najeďte.

- Dbejte na vhodné sportovní oblečení a především obutí – u lidí s cukrovkou je správná obuv zvláště důležitá.
- Nezapomínejte na dostatek tekutin.
- Před začátkem pohybové aktivity je nutné se zahřát a dostatečně rozcvičit.
- Na konci pohybové aktivity je pro další regeneraci svalů důležité závěrečné protažení.
- Po pohybové aktivitě nezapomínejte na dostatek odpočinku a správnou životosprávu.
- Sledujte reakce svého těla na vykonávanou zátěž - ideální je monitorovat hodnotu glykémie před, ihned po a několik hodin po cvičení.
- Veškeré pochybnosti a potíže vzniklé v souvislosti s pohybovou aktivitou konzultujte se svým lékařem.

12. Zájemcům o pohybové aktivity doporučujeme následující rekondiční centra

Rekondiční centrum GVP, Praha

Gymnázium Na Vítězné pláni
Na Vítězné pláni, Praha 4

Rekondiční centrum Litoměřice

Havlíčková 1830/32,
Litoměřice-Předměstí

Rekondiční centrum Praha - Salmovská

VŠTJ Medicina Praha
Salmovská 5, Praha 2

Rekondiční centrum České Budějovice

Sokolský ostrov
sokolovna, České Budějovice

Rekondiční centrum Plzeň

- Fakultní nemocnice Lochotín
I. interní klinika,
Diabetologická ambulance
- ZŠ Plzeň, Podmostní 1,
Plzeň

Rekondiční centrum Mladá Boleslav

Husova ulice, Mladá Boleslav
bývalé sídlo Zdravotní
pojišťovny Škoda

Rekondiční centrum Tachov

Regionální vzdělávací
a informační středisko
- REVIS
Školní 1094, Tachov

Kontakt

Tel.: 224 965 721

Mobil: 777 715 622

E-mail: info@medispo.net

www.medispo.net

Zdroj: MediSpo magazín - průvodce zdravým životním stylem, 2008
MUDr. Matoulek M., Ph.D., MUDr. Housová J., Ph.D., Mgr. Větrovská R.