

# DIJABETES I FIZIČKA AKTIVNOST

Milka Mirnić

DOM ZDRAVLJA BANJA LUKA

## UTICAJ FIZIČKE AKTIVNOSTI NA ŠEĆER U KRVI



**Ključ je mjeriti šećer prije i poslije vježbanja**

### UPUTSTVO

- aerobna aktivnost 30 minuta
- postepeno povećavati do 60 min svakodnevno ili većinu dana u sedmici
- srčana frekvencija tokom aktivnosti će postepeno rasti do 60-70% max
- trening započeti 5-10 min. zagrijavanjem
- uključiti sve mišiće
- nositi odgovarajuću obuću
- ne ubrizgavati inzulin na mjesto gdje očekujemo veću fizičku aktivnost
- dovoljna hidracija

### UTICAJ FIZIČKE AKTIVNOSTI NA ŠEĆER U KRVI

- fizička aktivnost obično snižava šećer u krvi
- fizička aktivnost može povisiti šećer u krvi ako je GUK > 14 mmol/l prije vježbanja i imate pozitivne ketone u mokraći - potrebno je započeti intenzivniji program vježbanja

### VJEŽBANJE S NEUROPATIJOM

#### OPREZNOST

- intenzivne ili dugotrajne vježbe sa opterećenjem
- trčanje/vježbe pri trčanju
- skakanje
- vježbe u vrućoj/hladnoj prostoriji

#### ODABRATI

- srednje intenzivne vježbe
- bicikl, plivanje, vježbe sa stolice, rastezanje
- laki ili srednje intenzivni kućni poslovi

PROVJERITI STOPALA NAKON VJEŽBANJA

### DIJABETES YOGA



### POSTUPAK ZA NIZAK NIVO GLUKOZE U KRVI (HIPOGLIKEMIJU)

#### ODGOVARA OKO:

- 15 gr ugljenih hidrata
- 200 ml voćnog soka
- do 150 ml bezalkoholnog dijetalnog pića
- 3-5 kom glukoznih bombona
- 4 kašike šećera rastopiti u 1/2 čaše vode
- 2 kašike meda

