



Motion som medicin – för dig med diabetes

Effekten av regelbunden, lätt motion gör stor skillnad. Den minskar risken för diabetes typ 2 och förbättrar tillståndet hos den som redan har det.

Närmare 340 000 svenskar lider av diabetes typ 2, så kallad åldersdiabetes. Antalet växer och allt fler får typ 2 diabetes allt längre ner i åldrarna. Det går sällan att bota sin diabetes, men däremot att förebygga. De riskpatienter som har lätt förhöjt socker kan förhindra att de utvecklar diabetes genom regelbunden motion. Har man redan insulinbehandling kan man med hjälp av motion minska den mängd insulin som går åt att hålla sockret under kontroll.

– Det finns flera olika undersökningar som visar att man kan halvera risken att få diabetes genom motion. I dessa studier har man också lyckats gå ner ett par kilon i vikt. Enbart genom denna lilla minskning halverades alltså risken, säger Fredrik Nyström.

De personer som inte gick ner i vikt minskade också risken, men inte lika mycket. Detta visar att det inte bara är genom vikttnedgång som motion har positiva effekter. Viktnedgång och motion kompletterar varandra.

Diabetes och högt blodtryck är två sjukdomar som går hand i hand. Ofta är det höga blodtrycket en konsekvens av övervikt och för lite motion, likaså diabetes. Insulinet blir mindre effektivt om man är överviktig och stillasittande, medan motion ökar kroppens känslighet för insulin.

– Motion minskar risken för att utveckla diabetes eftersom fysisk aktivitet har en insulinliknande effekt, det får cellerna att släppa in socker, vilket är just vad insulin åstadkommer i fettceller och muskelceller, säger Fredrik Nyström

Motionen har akut effekt, men påverkar också insulineffekten i cirka tolv timmar framåt. Insulinet blir effektivare när kroppen fortsätter att vara känsligare.

Om man har diabetes och enbart motionerar episodvis måste man oftast de dagarna justera insulindosen. Framför allt natt dosen kan behöva minskas om man motionerar på kvällen, för att inte få lågt värde på natten. Det är alltså något mer komplicerat att motionerna om man redan har insulinbehandling för sin diabetes.

– Att exempelvis spela badminton på "liv och död" kan ibland till och med hålla uppe nivån av socker. Den som spelar till exempel korpfboll och gillar att ta i kan nå en så hög stressnivå att sockret inte går ner, trots att man förbrukar mycket socker. Stressen gör att levern skickar ut sitt lager av socker så att nettoeffekten för stunden blir noll, säger Fredrik Nyström.

Man ser dock även här att sockret brukar sjunka senare på kvällen när den akuta stressen av tävlandet lagt sig.

Lagom ansträngning är alltså fullt tillräckligt. Om man går ut och spelar boll eller tar ett lugnt golfpass då förbrukar kroppen sockret och halten går ner. Lugn tennis har ofta samma effekt.

– Det kräver kunskap om man har behandling med insulin. Man måste lära sig hur olika aktiviteter påverkar en själv, fortsätter Fredrik Nyström.

Det går sällan att bota sin åldersdiabetes genom medicinen motion, men däremot att förebygga och senarelägga medicinering och diabetesbehandling med sprutor. Hos patienter som väger riktigt mycket vid diagnos och börjar motionera och lyckas minska 20 kilo eller mer, kan dock diabetessjukdomen gå tillbaks.

Faktaruta motion

- Det räcker att vi ägnar en halvtimme om dagen åt måttligt hård fysisk aktivitet för att ha medicinsk effekt.
- En halvtimmes motion kan man ofta smyga sig till genom att gå av några hållplatser tidigare, cykla eller gå till jobbet eller skolan, ta trapporna istället för hissen.
- Regelbundenheten ger snart märkbara resultat. Det är bättre med många och halvlånga pass än långa och få.
- Fysisk aktivitet minskar risken för att få högt blodtryck och åldersdiabetes.
- Fysiskt aktiva individer löper hälften så stor risk att dö av hjärt-kärlsjukdom som stillasittande jämnåriga.
- Regelbunden aktiv lek hjälper barn att utvecklas och hålla sig friska. Äldre gynnas av livslånga goda vanor eller nya rutiner för fysisk aktivitet.
- Alla verksamma läkare bör ge patienter råd angående fysisk aktivitet anpassad till hälsotillstånd och personlig livsstil.

Docent Fredrik Nyström om motion som medicin

Motion kan vara medicinen som ger hjälp till självhjälp. För den som har diabetes betyder det att man kan förbättra både sin livskvalitet och minska sina besvär. Det bästa av allt är att det är enkelt! Inga krångliga scheman, inga svåra övningar.

Fredrik Nyström är docent, endokrinolog och överläkare vid EM-kliniken i Linköping. Han forskar om sambandet mellan åldersdiabetes (typ 2 diabetes) och andra folksjukdomar som högt blodtryck och blodfettssrubbnings. Han tilldelades 2003 landets främsta medicinska utmärkelse för yngre medicinska forskare Fernströmpriset, som representant för Linköpings Universitet.

Informationen är speciellt riktad till patienter som har diabetes.