

## A diabétesz és a mozgás kapcsolata dióhéjban



Mindannyian tisztában vagyunk vele, hogy a **sport az egészséges életmód része** – legyen az bármilyen: futás, aerobics, jóga, tánc, biciklizés, teniszezés, sorolhatnánk a végtelenségig. Rengeteg kutatás kimutatta már, hogy a rendszeres mozgás mennyi jótékony hatással bír. Rendben, de mi van akkor, ha diabétesszel élünk? Olyankor is lehet sportolni? Vagy minden körülöttünk lévő inkább óva int ettől, hiszen a sport csökkenti a vércukorszintet, és így veszélyes? Mikor sportolhatunk? Nos, a teljesség igénye nélkül, kicsit ennek járunk utána most ebben a cikkben – érintve kicsit az étrendet is.

Először is szeretném leszögezni, hogy diabéteszben is lehet, sőt, kifejezetten ajánlott sportolni. **A mozgás alapvető része a diabétesz prevenciójának és kezelésének**, ugyanis javítja az anyagcserét, az inzulin hatékonysága nő rendszeres sport mellett, a HbA1c érték is javulhat, és csökkenti a szív-érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát, valamint a rendszeres sportból adódó fogyás is több szempontból előnyös. Ha pedig prediabéteszről beszélünk, a rendszeres, intenzívebb sport beiktatása csökkentheti a diabétesz kialakulását.

Nagyon fontos a **rendszeresség és a változatosság**, amennyire az időnkéből kitelik. Érdemes legalább naponta 30 percet, hetente 150 percet mozgással tölteni, a legideálisabb esetben pedig váltogatassuk a héten a súlyzós, erősítő edzéseket az aerob, kardio típusú edzésekkel. A súlyzós edzések ráadásul csökkentik az aerob edzés során – 1-es típusú diabétesz esetén nagyobb eséllyel – kialakuló hipoglikémia esélyét. Ha ülő munkát végzünk, akkor lehetőség szerint félóránként szakítsuk meg az ülést egy kis mozgással (csak pár percre álljunk fel, nyújtóztassuk meg magunkat, sétáljunk egy kicsit stb.).

Nagyon fontos, hogy amennyiben 1-es típusú diabétesszel élünk, vagy hajlamosak vagyunk a hirtelen hipoglikémiára, akkor mozgás előtt, alatta rendszeresen és utána is ellenőrizzük, monitorozzuk a vércukorértékünket, vagy használjunk folyamatos szöveti glükózmérő szenzort. A mozgást 8,3 és 13,9 mmol/l közötti vércukorérték mellett ideális elkezdni, ugyanis ha alacsonyabb, akkor jobban fennáll a hipoglikémia veszélye, ha pedig magasabb, akkor a szervezet folyamatai miatt tovább növekedhet mozgás hatására. Ezért mindig ellenőrizzük a vércukorunkat mozgás előtt is.

Étrendi szempontból a sportnál az egyik legfontosabb téma a hipoglikémia kezelése. A sport megkezdése előtt, amennyiben 5,0 mmol/l alatt van a cukorunk, fogyasszunk 15-30g gyorsan felszívódó szénhidrátot (0,5-1 g szénhidrát/testsúly kg/óra szerint számoljunk). Tehát pl. ha egy

70 kg-os ember 1 óráig szeretne intenzíven sportolni, és 5-8,3 mmol/l közötti vagy 5 mmol/l alatti a cukra, a mozgás előtt fogyasszon 35-70g gyorsan felszívódó szénhidrátot a mozgás intenzitásától és a vércukorértékétől függően. 13,9 és 19,4 mmol/l közötti vércukorérték esetén ne kezdjünk intenzív mozgásba, mert az tovább emelheti a vércukrot, de mérsékelt vagy közepes intenzitású mozgást elkezdhetünk az ajánlások alapján.

A sport egyéb dietetikai aspektusai igen összetettek, és egyénileg változhatnak, továbbá nagyon sok személyes tényezőtől függnnek, így javasolt sportdietetikus végzettséggel rendelkező dietetikust felkeresni, amennyiben részletesen szeretnénk megbeszélni az étrendünket a sportolási szokásainkat is figyelembe véve – különösen, ha komolyabban, esetleg versenyszerűen sportolunk diabétesz mellett.

*Forrás: [https://diabforum.hu/cikk/fizikai-aktivitas-edzes-diabetesz-az-ada-allasfoglalasa/?utm\\_source=chatgpt.com](https://diabforum.hu/cikk/fizikai-aktivitas-edzes-diabetesz-az-ada-allasfoglalasa/?utm_source=chatgpt.com)*