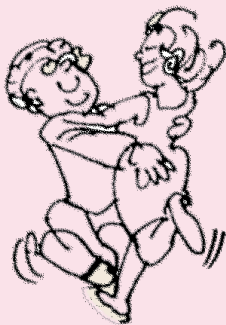


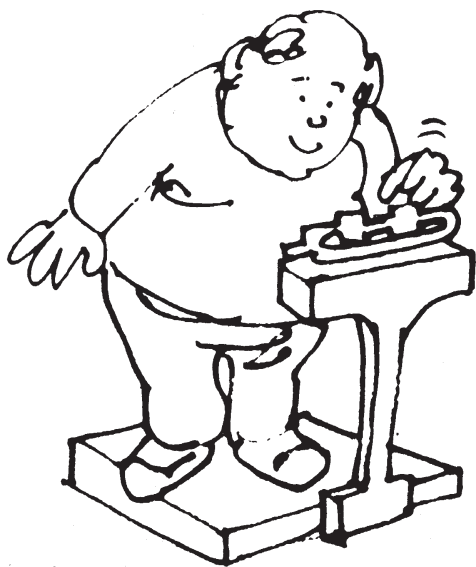
Hreyfing er mikilvæg



SAMTÖK SYKURSJÚKRA



Pessi bæklingur fjallar um hreyfingu. Hann á að auka þekkingu þína á hreyfingu, hvers vegna og hvernig þú átt að hreyfa þig, þannig að hreyfing verði sjálfsögð í daglegu lífi þínu.



HVERS VEGNA AÐ HREYFA SIG?

Sykursjúkir eru með of háan blóðsykur. Það má lækka hann á marga vegu, t.d. með því að borða rétta fæðu eða með því að auka nýtingu blóðsykurs með hreyfingu. Nægi þetta ekki verður líkaminn að fá insúlín eða blóðsykurslækkandi töflur.

Insúlín og hreyfing lækka blóðsykurinn. Sykursjúkir framleiða ekki nægjanlegt insúlín, eða það virkar ekki rétt á líkama þeirra. Til þess að bæta úr því getur hinn sykursjúki reynt að hreyfa sig

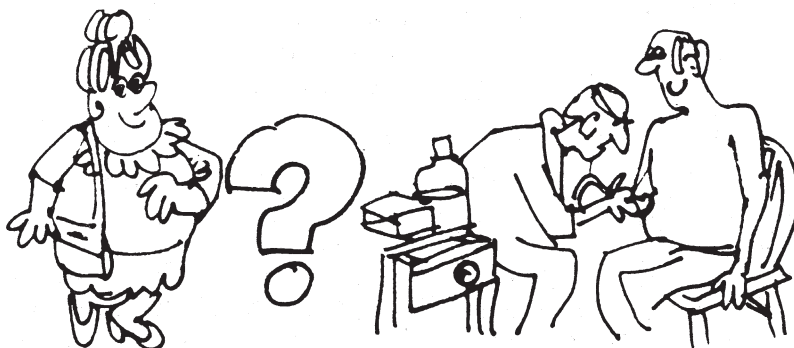
meira og lækka blóðsykurinn á þann hátt. Við aukna áreynslu minnkar þörf líkamans fyrir insúlín.

Annað atriði, sem gerir hreyfingu mikilvæga fyrir sykursjúka, er að líkamleg þjálfun hefur góð áhrif á hjartað. Það sýnir sig að sjúklingar sem hafa fengið kransæðastíflu eða hjartaöng (angina pectoris) ná betri heilsu með skipulegri þjálfun.

Ástæðan er sú að álagið á hjartað minnkar vegna þess að þjálfaðir vöðvar þurfa minna blóð og súrefni til þess að leysa af hendi ákveðið erfiði. Þess vegna er smám saman hægt að auka þolið án þess að auka erfiði hjartans.

HVERNIG ÁTT ÞÚ AÐ HREYFA ÞIG ?

Það fer eftir sjúkdómsástandi þínu, þyngd, aldri og líkamlegu ástandi. Sykursjúkur, sem vill hefja æfingar út fyrir það sem talað er um hér á eftir, ætti að hafa samráð við lækinn sinn. Allir sem nota insúlín ættu að hafa samráð við lækinn sinn um æfingaáætlun.



Eftirfarandi tillögur eru fyrst og fremst fyrir roska, sem eru yfir kjörþyngd.

Þú þarft ekki að kaupa þér neitt, svo sem íþróttagalla, hlaupaskó, skauta eða skíði. Með öðrum orðum, þetta þarf ekki að kosta þig neina peninga. Vilji er allt sem þarf. Taktu þér 30-60 mínútur daglega fyrir sjálfan þig. Þennan tíma skaltu nota til þess að hreyfa þig. Á hverjum sólarhring ert þú 7-9 klst. í rúminu, 1-2 tíma við matborðið o.s.frv. Líkami þinn þarfnast hreyfingar á sama hátt og hann þarfnast hvíldar og matar. Það er gott að hreyfa sig reglulega kvölds og morgna.

**EF ÞÚ ÁFORMAR AÐ TAKA UPP GÓÐAN
SIÐ SEM ÞÚ JAFNVEL VIÐHELDUR ALLA
ÆVI ER MIKILVÆGT AÐ VELJA HREYFINGU
SEM ÞÚ ERT ÁNÆGÐUR MEÐ**



Reyndu að vera úti undir berum himni 1 klst. á degi hverjum. Getir þú synt, hjólað eða gengið á skíðum er það ágætt en alls ekki nauðsynlegt.

Tvær gönguferðir daglega í 20-30 mínútur í senn hjálpa til við að brenna umframbirgðum af sykri. Hin minnsta aukning á hreyfingu er til góðs.

Farðu í gönguferð til nágrannans í stað þess að nota símann, en mundu að segja nei takk ef hann býður þér kökur eða sælgæti! Farðu úr stætisvagninum einni stoppustöð fyrir áfangastað. Notaðu tröppurnar í stað þess að nota lyftuna. Gakktu út í búð daglega. Sæktu hluti sjálfur í stað þess að láta aðra gera það fyrir þig. Margir sjónvarpsþættir mega missa sín. Kannski væri betra að fara í gönguferð. Börn og barnabörn eru sjálfsgöðir og skemmtilegir göngufélagar.



Ef þú átt ekki hund gætirðu kannski fengið þér einn slíkan til að viðra sig með þér? Allir eru sammála um að hundur þarf minnst 1 klst. hreyfingu daglega. Minni tíma ætti maður ekki að nota í sjálfan sig. Garðvinna er góð hreyfing auk þess sem hún er skemmtilegt tómstundagaman.



Ef veðrið er leiðinlegt eða svo mikil hálsa úti að þú treystir þér ekki út, geturðu gengið inni. Með því að nota stiga og öll herbergin getur þú farið í gönguferð á þínu eigin heimili. Þú getur notað útvarpið eða plötuspilarann sem undirleikara á gönguferðinni!



HVENÆR ÁTTU AÐ HREYFA ÞIG?

- Þú borðar daglega –
- Þú hvílir þig daglega –
- Þú tekur lyf daglega –
- Þú ert með sykursýki daglega –
- Þess vegna átt þú líka að hreyfa þig daglega!

Að hreyfa sig einu sinni í viku er jafn óeðlilegt fyrir sykursjúkan og að borða aðeins einn dag í viku.

Það eru örugglega margir sem lesa þennan bækling sem hugsa: Ég hef aldrei hreyft mig neitt, það gengur nú varla að fara að hreyfa sig daglega.

En hvað meinum við með hreyfingu? Það er enginn maður til sem aldrei hreyfir sig. Hreyfing er að flytja líkamann eða hluta hans með eigin afli. Þetta gerum við öll daglega. En við gerum bara allt of lítið af því.

FINNDU ÞINN EIGIN HRAÐA



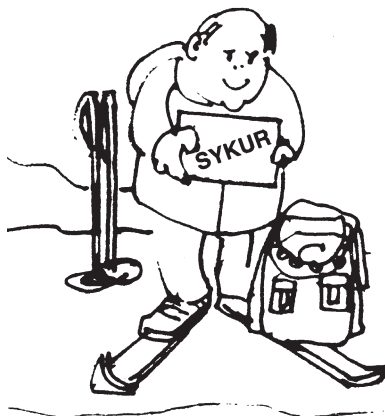
Jafnvel lítill hraði nægir.

Flestir geta gengið á venjulegum hraða. Eldri og lítið þjálfaðir einstaklingar geta auðveldlega skaðað sig með of miklu líkamlegu erfiði. Í eðlisfræði lærum við að það þarf jafn mikla orku til að flytja hlut 1 km hvort sem það gerist hægt eða hratt. Með öðrum orðum, hvort sem þú hleypur eða gengur 1 km notar þú í raun jafn mikla orku. Hlaupir þú notar þú auðvitað orkuna hraðar!

Gangir þú daglega 2 km í eitt ár brennir þú 6 kg af fitu. Ef þú eykur daglega líkamlega áreynslu í sem svarar 2 km göngu og borðar ekki meira en venjulega munt þú léttast um 1/2 kg á mánuði. Auk þess er þetta hæfilega hröð megrun.

OF LÁGUR BLÓÐSYKUR

Hreyfing, í hvaða mynd sem hún er, krefst orku. Ef þú hreyfir þig mikið (t.d. löng skíðaganga) án þess að borða aukabita getur blóðsykurinn lækkað. Þess vegna verður þú að fá þér aukabita fyrir mikla hreyfingu. Þú átt ávallt að hafa með þér sykurmola til öryggis.



ÁRANGURINN AF DAGLEGRI HREYFINGU

Fylgir þú þessum einföldu ráðleggingum getur verið að þú þurfir minni lyf. Blóðsykurinn lækkar og verður jafnari.

Þú léttist og það bætir stjórnun á blóðsykrinum. Aukin hreyfing hefur góð áhrif á hjartað og æðakerfið. Þér mun líða betur vegna þessarar auknu hreyfingar. En verður þú ekki bara svengri ef þú gengur mikið? Nýleg rannsókn hefur sýnt að matarlystin eykst ekki þótt þú gangir aukalega 1 klst. á dag að minnsta kosti ekki ef þú ert yfir kjörþyngd. Þegar þú ert kominn í kjörþyngd eða orðinn léttari en það, þá mun matarlystin aukast til þess að jafnvægi komist á líkamann, þannig að þú verðir ekki of grannur.

Hreyfing til lengri tíma hefur líka þann kost að þú brennir aukafitu og regluleg hreyfing leiðir til þess að þú styrkir og byggir upp vöðvafrumurnar. Vöðvafrumur brenna fleiri hitaæiningum en fitufrumur og þú getur haft ánægju af því að borða meira án þess að þyngjast. Þess vegna má segja að þú getir valið milli þess að sitja kyrr og vera svangur eða vera í líkamlegri þjálfun og mettur.



HVERNIG MÄ DRAGA ÚR ÖKOSTUNUM VIÐ ÞAÐ AÐ VERA MEÐ SYKURSÝKI?

Þú sem ert með sykursýki átt að hreyfa þig meira en aðrir. Hreyfingin heldur þér í betra formi og gerir það að verkum að þú getur lifað eðlilegra lífi. Ef þú borðar einnig rétta fæðu lifir þú lífinu eins og aðrir ættu að lifa því. Taktu þess vegna mark á því sem þú hefur verið að lesa.

- HUGSAÐU UM SJÁLFAN ÞIG!

Bæklingurinn heitir á frummálinu:
Det er vigtig å bevege seg, eftir
Cand. mag. Ivar Lid

Bæklingurinn er þýddur með leyfi
Norges Diabetesforbund

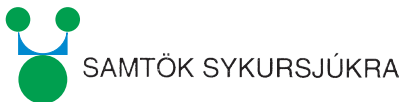
Sigrún Gísladóttir hjúkrunarfræðingur
þýddi og staðfærði

Útgefandi:
Samtök sykursjúkra
Hátúni 10b
105 Reykjavík
Netfang: diabetes@diabetes.is
Veffang: www.diabetes.is

Prentsmíð (setning, umbrot):
Prentsmíðapjónusta Emils

Prentun:
Litróf - Hagprent ehf.
2008





SAMTÖK SYKURSJÚKRA

www.diabetes.is

diabetes@diabetes.is

Hátúni 10b

105 Reykjavík

s:562-5605

Skrifstofan er opin þriðjudaga og fimmtudaga kl.10-12.

Starf samtakanna felst aðallega í:

- Að tala máli sykursjúkra við yfirvöld.
- Að gefa út upplýsinga- og fræðsluefni fyrir bæði sykursjúka og almenning.
- Að halda uppi fjölbreyttu félagsstarfi fyrir meðlimi sína.

Samtökin gefa út ýmis konar bæklinga fyrir sykursjúka og aðra áhugasama. Einnig gefur félagið út tímaritið **Jafnvægi** einu sinni á ári, heldur fræðslu- og skemmtifundi, starfrækir gönguhóp og skipuleggur ferðalög. Samtök sykursjúkra eru hluti af IDF, alþjóðlegum samtökum sykursjúkra og félagið er einnig virkt í samstarfi Norðurlandanna.