



aktywność  
fizyczna  
w cukrzycy

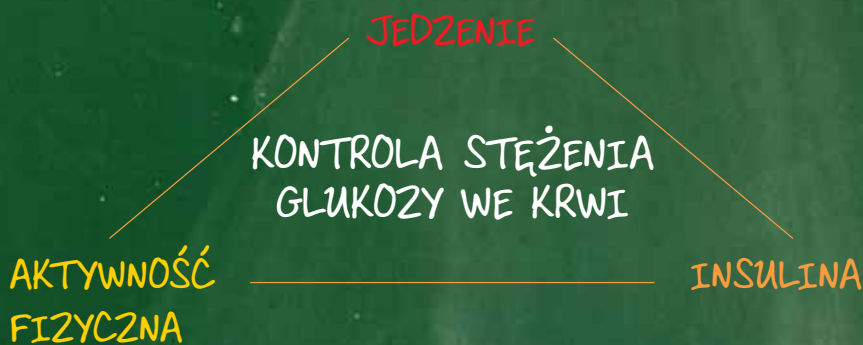
streetwise

# Dlaczego warto być aktywnym fizycznie?

Aktywność fizyczna jest ważną częścią zdrowego trybu życia. Cukrzyca typu 1 nie powinna być powodem rezygnacji z aktywności fizycznej.

Młode osoby z cukrzycą typu 1 mogą prowadzić aktywność fizyczną. Wśród zawodowych sportowców jest wiele osób z cukrzycą typu 1, które biorą udział w profesjonalnych zawodach. Cukrzyca nie powinna więc być czynnikiem, który sprawia, że czujesz się wykluczony(-a).

Niezależnie od tego, czy marzysz o karierze sportowca, czy lubisz ćwiczyć, grać w piłkę i biegać, pamiętaj, że aktywność fizyczna może być dobrą zabawą i pomóc Ci lepiej kontrolować cukrzycę.



ZAMIESZCZONY POWYŻEJ TRÓJKĄT PRZEDSTAWIA TRZY NAJWAŻNIEJSZE ASPEKTY ZWIĄZANE Z UTRZYMANIEM KONTROLI STĘŻENIA GLUKOZY WE KRWI.

Aktywność fizyczna odgrywa niezwykle istotną rolę w utrzymaniu właściwej kontroli stężenia glukozy we krwi. Warto więc znaleźć dla siebie taki rodzaj wysiłku fizycznego, który się lubi i można go prowadzić systematycznie co najmniej trzy razy w tygodniu.



Zapisanie się do klubu sportowego to świetny sposób na poznanie ludzi o podobnym nastawieniu, którzy lubią te same rodzaje aktywności fizycznej co Ty.



Istnieją kluby dla osób uprawiających w zasadzie każdą dyscyplinę sportu, więc nawet jeśli nie przepadasz za bieganiem lub jazdą na rowerze, spróbuj czegoś innego, na przykład piłki ręcznej albo tucznictwa.



## Jakie są zalety dobrej kondycji fizycznej?

- Klub i siłownia to świetny sposób, by poznać nowych ludzi.
- Osoby, które wiedzą, że są w dobrej formie, lepiej się ze sobą czują.
- Większa aktywność fizyczna sprawi, że będziesz mieć więcej energii.
- Dzięki dobrej kondycji będziesz mógł/mogła lepiej kontrolować cukrzycę.
- Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko powikłań w przyszłości.
- Dobra kondycja to zdrowe serce i płuca.
- Aktywność fizyczna to świetny sposób na radzenie sobie ze stresem.
- Aktywność fizyczna wymaga dyscypliny; z czasem zaczniesz lepiej się czuć.

## Planowanie wysiłku fizycznego i kontrola stężenia glukozy we krwi

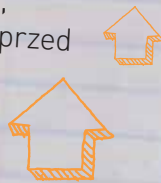
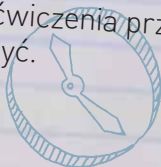
- Porozmawiaj ze swoim lekarzem, jak bardzo intensywny wysiłek planujesz, jak dobrze przygotować się do tej aktywności fizycznej i na co powinieneś zwrócić uwagę przed treningiem, w trakcie i po nim.
- Przed wysiłkiem fizycznym konieczne może być zjedzenie przekąski. Rozważ stosowanie izotonicznych napojów sportowych, aby dodatkowo uzupełnić płyny przed treningiem. W celu uzyskania indywidualnej porady skonsultuj się ze swoim lekarzem.



## Przydatne rady dotyczące aktywności fizycznej

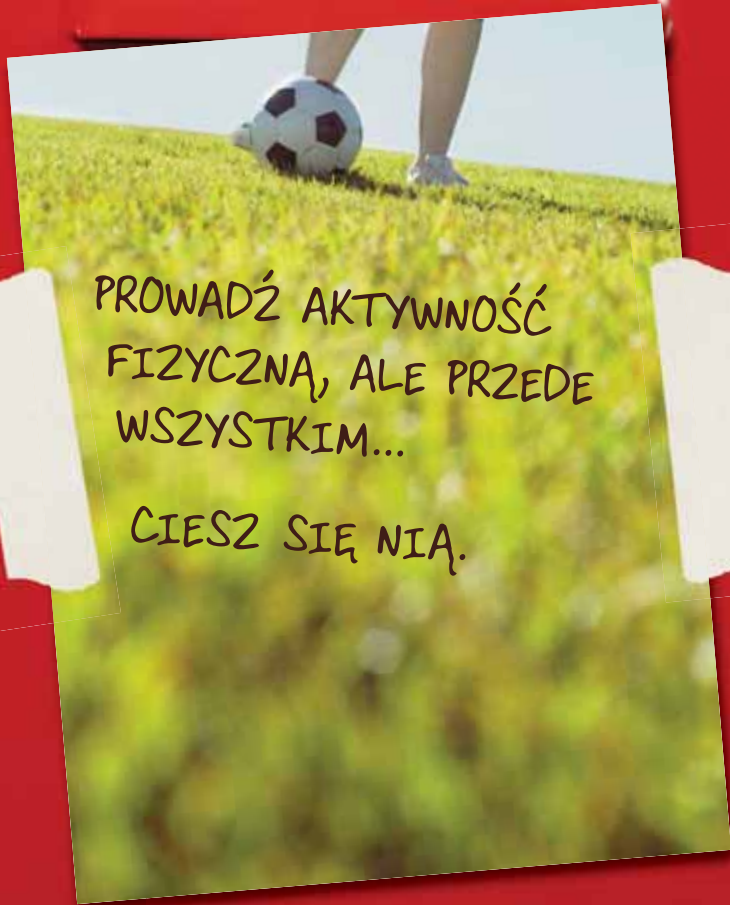


- Nie rób wstrzyknięć w okolicy mięśnia zaangażowanego w ćwiczenia (insulina jest bardzo szybko wchłaniana).
- Jeśli planujesz wykonywać ćwiczenia podczas szczytu działania insuliny, konieczne może być zredukowanie dawki insuliny. Stopień redukcji dawki insuliny skonsultuj ze swoim lekarzem.
- Jeśli ćwiczysz przez cały dzień (na przykład podczas całodennej wycieczki rowerowej lub turnieju piłkarskiego), konieczne może być zmniejszenie dawki insuliny bazowej lub redukcja wlewu podstawowego. Stopień i czas redukcji skonsultuj ze swoim lekarzem.
- Wyjaśnij osobom, z którymi ćwiczysz, co to jest hipoglikemia i co należy robić w przypadku jej wystąpienia (nie zakładaj, że będą to wiedzieć).
- Zawsze miej ze sobą leki do podania na wypadek hipoglikemii.
- Pamiętaj o rozgrzewce – SPOKOJNE ćwiczenia przez co najmniej 5-10 minut powinny wystarczyć.
- Nie ćwicz, jeśli jesteś chory(-a).
- Jeśli stężenie glukozy we krwi wynosi 250-280 mg/dl, wykonaj badanie na obecność ciał ketonowych. Jeśli przed rozpoczęciem ćwiczeń ciała ketonowe są ujemne, możesz podjąć aktywność fizyczną. W jej trakcie częściej kontroluj stężenie glukozy we krwi.
- W przypadku obecności ciał ketonowych ZREZYGNUJ z ćwiczeń i podejmij właściwe działania.



4

PENCO PRODUCTS, INC.  
[www.penco-products.com](http://www.penco-products.com)



PROWADŹ AKTYWNOŚĆ  
FIZYCZNA, ALE PRZEDE  
WSZYSTKIM...

CIESZ SIĘ NIĄ.

# Hipoglikemia i zalecane postępowanie

Należy pamiętać, że hipoglikemia może wystąpić w ciągu 24 godzin od aktywności fizycznej. W dużym stopniu zależy to od rodzaju i intensywności wysiłku fizycznego.



- Im bardziej intensywny wysiłek, tym więcej pomiarów poziomu glukozy we krwi należy wykonywać.



- W przypadku intensywnego wysiłku fizycznego zaleca się sprawdzanie poziomu glukozy we krwi przed wysiłkiem, w trakcie wysiłku (co 30-60 min) i po nim (co 1-2 godz.), nawet do 24 godzin po wysiłku.



- Po intensywnym wysiłku fizycznym należy też wykonać pomiar w nocy.

## Aktywność fizyczna i odchudzanie

- Jeśli Twoim celem jest redukcja masy ciała – skonsultuj się ze swoim lekarzem, aby dobrze zaplanować wysiłek fizyczny.
- W celu zapobiegania hipoglikemii omów z lekarzem redukcję dawki insuliny, by ograniczyć spożywanie dodatkowych przekąsek w związku z wysiłkiem fizycznym.



# lepsze samopoczucie



## Adresy i numery kontaktowe:

### Poradnia prowadząca:



### Pielęgniarka diabetologiczna:

tel.: \_\_\_\_\_

### Polskie Stowarzyszenie Diabetyków

[www.diabetyk.org.pl](http://www.diabetyk.org.pl)

[www.facebook.com/](https://www.facebook.com/PolskieStowarzyszenieDiabetykow/)

[PolskieStowarzyszenieDiabetykow/](https://www.facebook.com/PolskieStowarzyszenieDiabetykow/)

tel.: 22 668 47 19

adres: ul. Wiosny Ludów 71  
02-495 Warszawa

**116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży** potrzebujących wsparcia, opieki i ochrony. Zapewnia dzwoniącym kontakt z fachowcami w trudnych dla nich sytuacjach.  
[www.116111.pl](http://www.116111.pl)

### 800 100 100 – Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci

*Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania problemom i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych, takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.*

### 800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

**801 120 002 – Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**  
[www.niebieskalinia.org](http://www.niebieskalinia.org)

## W ramach serii ukazały się broszury, które mogą Ci się przydać:

- Aktywność fizyczna
- Badania kontrolne dla młodych osób
- Piercing i tatuaże
- Dobre samopoczucie emocjonalne
- Pompy insulinowe
- Dbanie o zdrowie w cukrzycy typu 1
- Rozsądne picie alkoholu
- Seks i nie tylko
- Rady dotyczące nauki w szkole i studiowania
- Podróżowanie

## Zgłoś się do poradni, by otrzymać interesujące Cię broszury.

Dodatkowych informacji udziela:

Eli Lilly Polska sp. z o.o.  
ul. Żwirki i Wigury 18A  
02-092 Warszawa  
tel.: +48 22 440 33 00  
faks: +48 22 440 35 50  
[www.edukacja.cukrzycy.pl](http://www.edukacja.cukrzycy.pl)

Niniejsza ulotka została przekazana przez firmę Lilly w ramach wsparcia na rzecz medycyny i chorych na cukrzycę. Treść ulotki została opracowana przez stowarzyszenie na rzecz dzieci i młodzieży z cukrzycą RCN Children and Young People Diabetes Community (CYPDC) i zmodyfikowana wedle lokalnych rekomendacji przez Sekcję Pediatryczną Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego. Udział firmy Lilly ogranicza się do pokrycia kosztów druku i weryfikacji treści wyłącznie pod kątem medycznym.

Żadna część materiału nie może być rozumiana jako porada lekarska ani jej zastępować. Eli Lilly nie ponosi żadnej odpowiedzialności za wykorzystanie materiałów ani zastosowanie się do zamieszczonych w nich treści.

PLDBT01198/05/2017