

		<b>Fagspesifikke prosedyrer</b>		<b>Informasjon</b>	
<b>Informasjon om diabetes og fysisk aktivitet, BUA SSA</b>				Side 1 av 2	
Dokument ID: <b>1.3.3.4.1-17</b>		Godkjent dato: <b>02.06.2025</b>	Gyldig til: <b>02.06.2028</b>	Revisjon: <b>2.00</b>	

Fagspesifikke prosedyrer/Barn og unge/Endokrinologi med diabetes/DIA - Behandlingslinje Nyoppdaget diabetes

Å bevege seg er sunt for alle enten man har diabetes eller ikke.

Det er vist at regelmessig aktivitet reduserer risikoen for hjerte- og karsykdom. Svært lite aktivitet kan gi økt insulinresistens, tendens til overvekt og dårlig regulert blodsukker. Det er fullt mulig å drive med idrett på alle nivåer selv med diabetes. Det finnes på verdensbasis toppidrettsutøvere innen blant annet roing, fotball, ski og sandvolleyball. Det viktigste er å finne en idrett en liker.

Det anbefales å starte trening med et blodsukker på 7-8 mmol/l og holde det der under trening.

Under trening og i timene etterpå trenger man mindre insulin enn i hvile. Hvordan trening påvirker den enkeltes blodsukker varierer. Mål blodsukker før, under og etter trening og noter ned målingene. Noter også insulindoser og karbohydratmengde under treningen. Bruk erfaringen til neste mang du trener. Slik kan man finne ut hvor mye en må redusere insulinet i forhold til egen trening og hvor mye karbohydrater en må spise for å opprettholde blodsukkeret underveis og etter treningen. Dette gir det beste utgangspunkt for positiv trening og opplevelse av mestring.

### Insulin og trening

Alle typer fysisk aktivitet forsterker insulinvirkningen. Det vil si at et barn som er i regelmessig fysisk aktivitet, trenger mindre insulin.

Ved fysisk aktivitet vil det ofte være nødvendig å endre både insulinmengde og kost. Kortvarig aktivitet, mindre enn 30 minutter fører oftest til ingen endringer. Aktiviteter som varer mer enn 30 minutter krever ofte endringer i kost og insulindosering. Etter treningen vil blodsukkeret som regel falle, men hvor raskt dette skjer, varierer. Hos mange kommer ikke virkningen av en treningsøkt før natten etter treningen. Dermed er det viktig at dere blir kjent med hvordan akkurat deres barn reagerer på ulike treningsformer.

Langvarig og intens trening krever større reduksjon i insulinmengde enn lett/moderat trening.

### Kost og trening

For å unngå hypoglykemi i forbindelse med planlagt trening er det lurt å spise ca 2 timer før trening. For å unngå hypoglykemi under og etter treningen må man tilføre karbohydrater. En kombinasjon av redusert insulintilførsel og økt inntak av karbohydrater vil oftest være den beste løsningen.


Ved trening under maksimal insulinvirkning anbefales 1-1,5 gram karbohydrat/kg/time i form av saft eller druesukker.

Det er viktig for alle å spise et måltid etter trening for å bygge opp igjen glykogenlagrene i lever og muskler. Dermed reduseres sjansen for lavt blodsukker senere på dagen eller påfølgende natt. Maten bør være rik på karbohydrater og inneholde protein f.eks brød med pålegg eller yoghurt og frukt.

### Forhøyet blodsukker før trening

Aktivitet vil ikke senke blodsukkeret dersom det er for lite insulin til stede. Leveren får da signaler om å frigjøre sukker. Da vil blodsukkeret øke selv om det er høyt i utgangspunktet. Dersom blodsukkeret er over 10 mmol/l bør det vurderes korreksjonsdose før man starter trening. Det mange opplever ved å trene med forhøyet blodsukker er at kroppen er tung og stiv, og at det er vanskelig å yte maksimalt.

Utarbeidet av: <b>Prosjektgruppe</b>	Fagansvarlig: <b>Natasa Putarek</b>	Godkjent av: <b>Elin Josephsen</b>	
---	--	---------------------------------------	--

		<b>Informasjon om diabetes og fysisk aktivitet, BUA SSA</b>			<b>Side: 2</b> <b>Av: 2</b>
Dokument-id: I.3.3.4.1-17	Utarbeidet av: Prosjektgruppe	Fagansvarlig: Natasa Putarek	Godkjent dato: 02.06.2025	Godkjent av: Elin Josephsen	Revisjon: 2.00

Fagspesifikke prosedyrer/Barn og unge/Endokrinologi med diabetes/DIA - Behandlingslinje Nyoppdaget diabetes

Hard trening kan føre til høye nivåer av andre hormoner (adrenalin, glucagon, cortison) slik at blodsukkeret stiger til tross for ”riktig” insulinmengde.

Ved høyt blodsukker og ketoner i urinen anbefales det å utsette trening til blodsukkeret er normalisert.

### Lengre aktiviteter

Langvarig trening medfører ofte større endringer i insulin dosen. Ved aktiviteter som varer i 2 eller mer må du få i deg mat og drikke underveis.

- Innta søt drikke hver ½-time.
- Spis gjerne et måltid hver 3.-4. time.

Vær spesielt oppmerksom på ettervirkningene etter lengre aktiviteter. Blodsukkeret kan påvirkes inntil 1 døgn etter trening. Vurder om du må redusere insulin påfølgende natt. Dersom man har insulinpumpe kan man bruke funksjonen «midlertidig basal».

### I tillegg er det viktig å huske:

- Ha alltid med deg sukkerholdig drikke eller mat (druesukkertabletter, juice, osv)
- Drikk tilstrekkelig væske
- Bad ikke alene

### Referanser

Hanås, R. *Type 1 diabetes hos barn og unge voksne*. 2017  
Hefte: Norsk diabetikersenter; *Fysisk aktivitet ved type 1 diabetes*, 2018

### Kryssreferanser

### Eksterne referanser