

Rekommenderad fysisk aktivitet vid typ 1-diabetes

Förebygga

Det finns inget stöd för att fysisk aktivitet kan förebygga typ 1-diabetes.

Behandla

Personer med typ 1-diabetes bör rekommenderas aerob fysisk aktivitet för att:

– förbättra glukoskontrollen mätt som HbA1c (++)

Aerob fysisk aktivitet			Muskelstärkande fysisk aktivitet			
Intensitet*	Duration min./vecka	Frekvens ggr/vecka	Antal övningar	Antal repetitioner	Antal set	Antal ggr/vecka
Måttlig	Minst 150	3–7	Evidens saknas			
eller						
Hög	Minst 75	3–5				
eller måttlig och hög intensitet kombinerat t.ex. minst 90 min./vecka (30 min. 3 ggr/v)						

TÄNK PÅ ATT:

Mät plasmaglukos före och efter aktivitet, överväg att reducera insulin doser för att tillföra kolhydrater under och precis efter träning, eftersom fysisk aktivitet kan innebära risk för hypoglykemi. Genom kontinuerlig glukosmonitorering kan glukosvärden ses i realtid under fysisk aktivitet.

För optimal glukoskontroll bör det vara maximalt två dygn mellan träningspassen.

Individer som av olika anledningar inte kan uppnå rekommenderad dos bör vara så fysiskt aktiva som hälsotillståndet tillåter.

Förebygga andra sjukdomar vid typ 1-diabetes

Den rekommenderade dosen av aerob fysisk aktivitet vid typ 1-diabetes motsvarar de allmänna rekommendationerna för att förebygga andra kroniska sjukdomar.

Komplettera med muskelstärkande fysisk aktivitet.

Sena komplikationer vid typ 1-diabetes har inte kunnat visas minska genom fysisk aktivitet, däremot kan man inte utesluta att fysisk aktivitet kan påverka kardiovaskulära riskfaktorer och därmed minska risken för hjärtinfarkt och stroke.

Läs mer

Mer om rekommendationerna, rådgivning och riskbedömning finns att läsa i introduktionstexten till del 2 i FYSS och i aktuellt kapitel.

* Måttlig intensitet: 40–59 % VO₂max, RPE 12–13. Hög intensitet: 60–89 % VO₂max, RPE 14–17.
++++: Starkt vetenskapligt underlag (evidensstyrka ++++), +++: Måttligt starkt vetenskapligt underlag (evidensstyrka +++), ++: Begränsat vetenskapligt underlag (evidensstyrka ++), +: Otillräckligt vetenskapligt underlag (evidensstyrka +).