



För människor med diabetes är den bästa typen av motion en kombination av styrke- och konditionsträning. Styrkedelen är viktig för att komma åt de metaboliska förbättringarna.

Hitta kraften!

Att motion är bra för både kropp och själ och att träning kan öka chanserna att leva ett längre och friskare liv är de flesta medvetna om. **Men vad händer i kroppen vid fysisk ansträngning och vad är vinsterna för människor med diabetes?**

text Pia Hellsing illustration Mattias Lundin bilder Shutterstock

Vid träning händer en rad viktiga saker i kroppen. Hjärtat arbetar fortare, pulsen går upp, andningen blir snabbare, andetagen djupare och musklerna ansträngs. Det här påverkar vårt mående på både kort och lång sikt.

– Träning är livsviktigt för hälsan. Ju mer aktivitet, desto mindre risk för en tidig död. Motion kan halvera risken att drabbas av en rad sjukdomar, säger Ing-Mari Dohrn som är medicine doktor i fysioterapi vid Karolinska Institutet i Stockholm och som forskar om fysisk aktivitet och hälsa.

Motion påverkar hela kroppen ända ut till minsta beståndsdel i cellerna. På sikt ger träning ett starkare hjärta som arbetar mer effektivt och på så vis pumpar ut mer blod och därmed syre till kroppen.

– Det sker också stora metabola förbättring-

ar eftersom cellerna blir mer välutrustade vid träning, berättar Ing-Mari Dohrn.

I PRAKTIKEN INNEBÄR det att känsligheten för insulin ökar och att cellerna får ett förbättrat upptag av glukos, vilket leder till lägre blodsockernivåer. Även fettförbränningen i cellerna blir bättre och påverkar på så sätt våra blodfetter.

– Det här är givetvis viktigt för personer med typ 2-diabetes, som genom träning kan förbättra sitt hälsotillstånd enormt. I vissa fall kan de till och med få så bra resultat att de kan sluta medicinera, berättar Ing-Mari Dohrn, som menar att motion kan ge lika bra långtids-effekter på blodsockernivån som läkemedel.

Men det är inte bara kroppen som mår bra av rörelse. Även den mentala hälsan förbättras som en följd av att hormonsystemet påverkas. ➤



➤ Till exempel aktiveras de tillväxthormoner som stimulerar nybildning av hjärnceller, något som kan motverka depressioner och olika demenssjukdomar och ha betydelse för inlärning och koncentrations- och minnesförmåga. Stresståligheten ökar också i och med att kroppen blir bättre på att reglera våra stresshormoner och många känner sig nöjdare i och med ökad produktion av "må bra-hormonet" endorfin. Lägg till detta ett bättre immunförsvar med färre infektioner.

MEN HUR MYCKET träning behövs för att få dessa hälsoeffekter?

– De allra största effekterna får de som går från att vara helt inaktiva till att träna litegrann. De som följer de generella rekommendationerna på 150 minuters motion per vecka får stora hälsovinster på lång sikt, förklarar Ing-Mari Dohrn.

Då handlar det om att röra sig på "måttlig ansträngningsnivå" där puls och andning påverkas lite grann, som till exempel vid en rask promenad. För människor med diabetes är den bästa typen av motion en kombination av styrke- och konditionsträning, där styrkedelen är viktig för att komma åt de metabola förbättringarna.

– Men allra bäst är den träning som blir av. Hitta din väg. Gör det du tycker är roligt och fungerar i din vardag, råder Ing-Mari Dohrn. *

MOTION MOTVERKAR: Hjärt-kärlsjukdomar, stroke, typ 2-diabetes, depression, demens, vissa cancerformer, benskörhet och övervikt.

VINSTER MED ATT TRÄNA

- Hjärtat blir starkare och syresätter kroppen mer effektivt.
- Muskulatur och leder stärks – minskad risk för skador.
- Kroppen bränner fett mer effektivt – ökad viktnedgång.
- Stabiliserat blodsocker/ökad insulin-känslighet – upptaget av glukos förbättras.
- Kroppen blir bättre på att reglera stresshormoner – ökad stresstålighet.
- Fler hjärnceller i hippocampus (del av hjärnan) – minskad risk för depression.
- Kroppen frigör endorfiner (må bra-hormon) – du känner dig mer nöjd och belåten.
- Immunförsvaret stärks.

Välj din träningsform

För dig som vill komma i gång med träningen finns mängder av aktiviteter att välja på.

PROMENADER

Lättast att börja med. Allt du behöver är ett par bra skor. Tips: lyssna på en ljudbok när du promenerar.

STAVGÅNG

Ökar konditionseffekten och energiförbränningen vid promenaden.



CYKLING/SPINNING

Skonsamt för knän och leder vid övervikt och är framför allt bra för konditionen.

MOTIONSGYMPA

Bra eftersom du får en kombination av konditionsträning och styrketräning.



SIMNING

Skonsam aktivitet för överviktiga. Ger däremot måttlig effekt på kondition och styrka.

VATTENGYMPA

Bra för överviktiga eller personer med ledproblem. Innehåller både styrka och kondition.



STYRKETRÄNING

Ökar muskelmassan och förbränningen. Kombiner gärna med konditionsträning.

DANS

Ett mycket bra sätt att få upp flåset.

LÄTTARE JOGGNING

Börja med att växla mellan att gå och jogga för att vänja leder och muskler.



BOLLSPORTER

Gillar du någon bollsport och har möjlighet att utöva den – gör det! Är framför allt bra för konditionen.



LÄS MER!

Ladda ner Diabetesförbundets motionsbroschyr på <http://korta.nu/Gkh>

”I vissa fall kan personer med typ 2 till och med få så bra resultat att de kan sluta medicinera.”

Ing-Mari Dohrn, medicine doktor i fysioterapi vid Karolinska Institutet i Stockholm.

”Träningen gick från att vara ointressant till livsviktig”



Peters kock-tips om hur du kan leva mer hälsosamt:

- Ät bra, näringsrik kost på regelbundna tider och glöm inte mellanmålen.
- Hoppa över halvfabrikat. Satsa på ett storkök en gång i veckan om tiden är knapp.
- Unna dig något onyttigt eller sött ibland. Vi är faktiskt inte allergiska mot socker.

FOTO: JULIA SJÖBERG

För Peter Olsson i Göteborg hade träning nästan alltid prioriterats bort. Det var viktigare att satsa på jobbet eller ta en öl med kompisarna. Till slut hamnade han i en ond cirkel som var svår att bryta.

– Jag kände helt enkelt inte att vinsterna av träningen var tillräckliga. Jag har alltid kunnat äta och dricka vad jag velat och tackat mina gener för att jag ändå är smal. Då blir man nog inte lika motiverad att träna, berättar Peter Olsson.

Han säger att han egentligen alltid haft ett intresse för kost och motion. Han har bara inte kommit till skott med träningen utan prioriterat annat. Under lång tid kände Peter att han egentligen behövde stärka upp kroppen för att klara det tuffa jobbet som kock. När orken för ungefär ett år sen bokstavligen rann ur honom skyllde han på stress, en ansträngande arbetssituation och dåliga kostvanor.

– Min kropp sa helt enkelt nej. Att gå till gymmet var otänkbart, säger Peter, som på kort tid gick ner 15 kilo.

NÄR HAN HAMNAT på sjukhuset och fått diagnosen typ 1-diabetes förstod han varför den lilla lusten till träning försvunnit helt. Han var sjuk. Där och då bestämde sig Peter för att bryta den onda träningscirkeln där motion alltid kommit i sista hand och inte blivit av.

– Jag bestämde direkt att sjukdomen inte ska få äga mig och att jag själv kan påverka hur jag mår. Plötsligt har träningen gått från att vara ointressant till livsviktig, förklarar Peter.

I dag har han börjat jogga och märker hur bra han mår av det. Målet är att springa Göteborgsvarvet på 21 kilometer om ett år.

text Pia Hellsing

» **LÄS VIDARE!** Hitta din motivation och testa vårt träningsprogram med löpning!
Nästa sida.

Ta reda på ditt ”varför” och sätt i gång!

Charlotte Althin i Malmö är idrottspedagog och föreläser om motivation, träning, hälsa och kost. Här är hennes råd om hur du ska göra för att hitta och behålla din lust till träningen.

text Pia Hellsing



1

Hitta ditt eget ”varför”

Din egen motivation är oerhört viktig, ja helt avgörande för att du ska komma i gång med träningen. Motivation kommer av ordet ”motiv”, vilket innebär att du måste ha tillräckligt starka skäl för att börja träna. Det är bara du som vet ditt ”varför” och det behöver vara tillräckligt starkt för att du ska sätta fart. Det måste du bestämma dig för själv och här är tankens kraft enormt viktig.

2

Sätt ett realistiskt mål

Sätt upp ett realistiskt mål som ger dig möjlighet att känna framgång och som på så sätt stärker din självkänsla. När du upplever att du lyckas triggas din motivation ytterligare, vilket ökar chanserna att du fortsätter med din nya vana.

3

Hur frisk och stark vill du känna dig?

Tänk på att det du ger kroppen är det du får tillbaka. Fråga dig hur frisk och stark du vill känna dig och ta dina svar på allvar. Du lever bara en gång – varför inte vara den bästa versionen av dig själv då?



Träningsprogram:

Spring 5 km på 10 veckor

VECKA 1

Starta upp, sätt ett mål och planera din veckorutin

- Varva att gå med lätt och kort joggning, totalt 3 km/30 minuter, avsluta med stretching.
- Känn efter hur kroppen känns, planera in dina träningsdagar, få en bild av programmets helhet och fundera på vilken som är din egen målbild.

VECKA 2

Vänj dig vid att springa, börja med grundläggande styrkeövningar

- Varva att gå med joggning 3 km/30 minuter, lägg till 10–15 minuter styrketräning och avsluta med stretching.
- Lätt träningsvärk kan förekomma, eventuellt kan sista passet ersättas med en rask promenad, som då sträcker sig över ungefär en timme.

VECKA 3

Upprätthåll motivationen, introducera den fjärde kilometern och dynamisk rörlighet

- Varva promenad med joggning, börja med låtta intervaller, en av dagarna 4 km.
- Nyhetens behag är förbi och motivationen kan börja dala något. Fokusera på att klä om till träningskläder och kom ut. Väl ute känns det oftast lättare. Ta då sikte på att vara aktiv under hela den tid som programmet anger.

VECKA 4

Löpteknik och få lite tempokänsla genom koordinationslopp

- Jogga och gå 4 km, ett pass innehåller koordinationssträning 3 x 60 meter för att träna bättre teknik, en runda kan innehålla lätta backar.
- Vardagssysslor och andra göromål kan komma i vägen – repetera målsättningen och tänk på hur mycket som redan hänt!

VECKA 5

Dags att komma i gång och springa lite snabbare!

- Tre pass på mellan 30 och 60 minuter, uppvärmning, jogga/gå och stretching. Ett av passen innehåller övningar för att förbättra rörligheten, ett pass innehåller intervallövningar.
- Musik eller en ljudbok kan underlätta träningen.
- Nu ska du kunna jogga lite längre sträckor utan att gå. Slarva inte med stretchingen!

LADDA NER PROGRAMMET

Programmet är utvecklat av Svenska Löpare och finns på <http://svenskalopare.se/o-till-5-km/> Alla veckor innehåller tre pass.

PROGRAMMET FORTSÄTTER PÅ NÄSTA SIDA!

Träningsprogram: Spring 5 km på 10 veckor



VECKA 6

Fira halvvägs, första femman och bättre känsla i koordinationsloppet

- Nu ska du fira att du kommit halvvägs genom att börja testa hela sträckan. Varva mellan att gå 1 minut och jogga 8 minuter tills du kommit 5 km, ca 42 minuter.
- Passen innehåller också rörlighet, koordination och styrka och avslutas med stretching.

VECKA 7

Jogg blir till spring under fyrakilometerspassen, bra känsla i intervallerna

- Uppvärmning är viktigt, jogga lätt 1 km och träna lite rörlighet innan du kör intervaller för att förbättra både styrka och snabbhet. Veckans andra och tredje pass är en längre löpning om 4 km i lugnt tempo innan du avslutar med stretching.
- Glöm inte att vila, sova och äta ordentligt mellan passen.
- Om du börjar tröttna på din vanliga runda kan du välja att springa åt ett helt nytt håll och vända efter halva tiden, leta upp ett motionsspår att testa eller bestämma tid med en kompis och springa tillsammans.

VECKA 8

Vänj dig vid femkilometerssträckan

- Flera pass innehåller nu längre löpningar om 9–10 minuter som varvas med gång i 1 minut, allt för att vänja kroppen vid att den kan. Rörlighet, koordination och styrka vävs också in i passen.
- Passa på och titta tillbaka i programmet och se på alla pass och övningar som redan är gjorda! Det som såg mycket och ansträngande ut är nu genomfört. Skriv in passen som du har kvar i kalendern.

VECKA 9

Sista träningsveckan

- Nu ligger dina träningspass på uppemot 60 minuter. Bra jobbat! Du kommer närmare målet.
- Den här veckan blir löppassen ännu lite längre och du kompletterar med lätta övningar för att förbättra rörlighet och koordination. Intervaller förbättrar styrka och ork.
- Ta dig också lite tid och fundera på hur du ska fira nästa vecka när du springer 5 km!

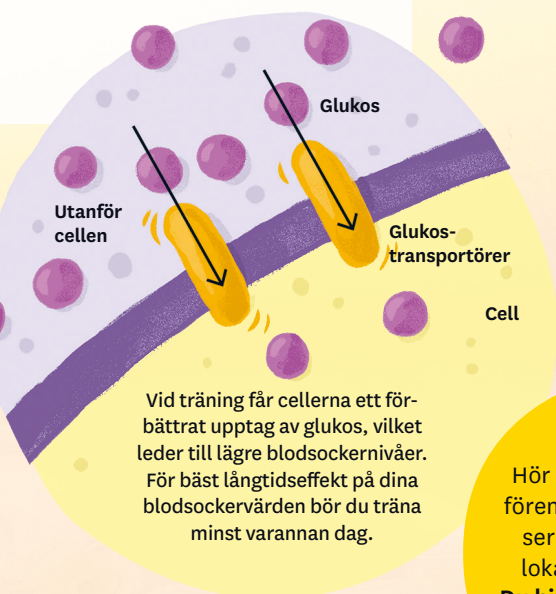
Ta med joggingskorna på semestern! Att avsluta turen med ett härligt bad blir en bra motivation.



VECKA 10

Komma i mål!

- Veckans två första pass är förberedelser inför finalloppet på lördag/söndag.
- Inför att du ska springa dina 5 km, i ditt eget tempo, är det viktigt med en ordentlig uppvärmning.
- När du gått i mål är det lika viktigt med nerjogg och stretching. Och att fira och njuta tillsammans med din hejaklack.
- Nu vet du att allt är möjligt – med lite träning!



Vid träning får cellerna ett förbättrat upptag av glukos, vilket leder till lägre blodsockernivåer. För bäst långtidseffekt på dina blodsockervärden bör du träna minst varannan dag.

Hör av dig till din lokala förening om du är intresserad av att starta en lokal aktivitetsgrupp. Du hittar din förening på <http://diabetes.se/sv/Foreningar1/>

» **LÄS VIDARE!**
Janne Hellbom kom igång genom ett kost- och motionsprogram i grupp. Nästa sida.

Hallå där ... Hillevi Thor

... projektledare på Svensk Friidrott, som tycker att fler människor borde röra mer på sig.



Varför är löpning bra motion?

– Det går att göra helt utifrån sina egna förutsättningar. Det är billigt, lättillgängligt, något du kan göra ensam eller tillsammans med andra. Det är också en effektiv träningsform.

Vad är er satsning Svenska Löpare?

– Det är svensk friidrotts fokusområde på löpning för alla, genom hela livet. Där samlar vi allt kring motionslöpning som våra föreningar i hela Sverige gör. Det riktas till alla åldrar och samlar information kring alla drygt 430 godkända lopp i hela Sverige och många av föreningarnas löpargrupper. Bland loppen finns alla distanser, men de flesta är över fem och tio kilometer. Med den här satsningen vill vi belysa att friidrott är för alla, i alla stadier i livet.

Varför behövs det?

– Vi sitter alldeles för mycket still i dag och behöver röra på oss mer. Men vi behöver kanske inte fler som springer maraton, utan fler som rör på sig regelbundet. Alla kan springa ett lopp över fem eller tio km någon gång per år och ha det som ett roligt mål och en lagom aktivitet att träna för.

Om man är 55 och vill komma i gång, vad ska man tänka på?

– Starta långsamt och hitta ett sätt att få kontinuitet i din träning. Sätt upp rimliga mål, bygg upp kroppen stegvis och börja med ett kortare lopp. Kolla om det finns en lokal förening, träna med dem och fråga om hjälp, tips och råd. Alternativt hitta en träningskompis som

har ungefär samma mål som du.

– Det är också bra och blir lättare om du lägger upp en struktur och en plan kring vad det är du vill med träningen och hur den får plats i ditt liv.

Springer du själv?

– Absolut. Jag har själv typ 1-diabetes och för mig är träning en del av min medicin. Det är kul och jag mår bra av det. Löpning är bra för oss med diabetes, du kan hela tiden känna efter hur kroppen reagerar och det är lätt att ha med sig druvsocker i fickan. Är man osäker kan det kännas som ett stöd att springa i en grupp.

Om man inte kan springa då?

– Börja där du är och gör det du kan och tycker är roligt. Huvudsaken är att du ger dig ut och gör något.

text Fredrik Hed

”Löpning är bra för oss med diabetes, du kan hela tiden känna efter hur kroppen reagerar, det är lätt att ha med sig druvsocker i fickan.”

» **LÄS MER!** Läs mer om Svenska Löpare och hitta enkla träningsprogram och mattips på <http://svenskalopare.se/>

”När jag kom i gång var det som att hitta en helt ny värld”

För Janne Hellbom var det länge otänkbart att gå på gym, ta en joggingtur eller ens göra minsta armhävning. Men livet tog en helt ny vändning när han fick diabetes typ 2.
– Diagnosen räddade förmodligen mitt liv, säger Janne.

Det har nu gått sju år sedan Janne Hellbom i Stockholm fick sjukdomsbeskedet. Hans fru hade drabbats av en hjärnblödning och stressen var enorm. De redan dåliga matvanorna med ständiga turer till kylskåpet försämrades och plötsligt hade 15 kilos övervikt blivit 25.

– Träning fanns inte på kartan. Jag rättfärdigade min tjocka kropp genom att se ner på dem som motionerade, berättar Janne, som bestämde sig för att lära sig allt om diabetes för att kunna påverka sin situation.

HANS MÅLMEDVETENHET VÄCKTES av en vetenskaplig artikel där det stod att diabetes typ 2 går att bota. Efter att ha tjatat och fått med sin läkare på tåget började den långa resan mot ett hälsosammare liv genom ett kost- och motionsprogram som genomfördes i grupp.

– I början var jag livrädd för att närma mig gymmet. Men när jag kom i gång var det som att hitta en helt ny värld av mindfulness som gjorde mig glad och nöjd, berättar Janne, som i dag är 20 kilo lättare.

Matvanorna är helt förändrade och träningen en naturlig del i hans liv. Både hans blodfetter och blodsockervärden är helt normala och några mediciner behövs inte längre. De långa promenaderna med hunden, träningen på gymmet och cykelturerna räcker för att hålla Janne frisk.

– Jag är en helt annan människa, både fysiskt och mentalt och kommer aldrig att släppa taget om mitt nya liv, säger han.

text Pia Hellsing

Jannes tips för förändring:

- Skäms inte över ditt tidigare leverne eller din kropp och jämför dig inte med andra.
- Ta hjälp av andra. Det är roligare och lättare att genomföra en förändring om det finns en grupp att hämta kraft ifrån.
- Försök att hitta en träningsform som just du tycker är kul. Är det tråkigt – prova något annat!

