



## Sport a insulina

Czy wiecie jak sport wpływa na zapotrzebowanie naszego organizmu na insulinę? Według mnie – zbawiennie!

**Czy wiecie jak sport wpływa na zapotrzebowanie naszego organizmu na insulinę?  
Według mnie – zbawiennie!**

Regularny wysiłek fizyczny sprawia, że mięśnie stają się bardziej podatne na działanie insuliny. Dzięki czemu nasze zapotrzebowanie na nią może znacznie się zmniejszyć. Może zobrazuję to wam na własnym przykładzie. Wiosną, tego roku, zacząłem regularnie biegać, około 30-40 minut dziennie, 4-5 razy w tygodniu. Po około dwóch tygodniach zauważyłem pierwsze efekty, zacząłem brać mniej insuliny, jedząc tyle samo. Z każdym następnym dniem obserwowałem dalszą poprawę. Wyglądało to jak cudowne ozdrowienie 😊 Po około dwóch miesiącach brałem minimalne dawki, do małych przekąsek nie musiałem nawet brać jej w ogóle. Gdy tylko zrobiłem sobie przerwę, moje zapotrzebowanie na insulinę rośnie. Przykład ten pokazuje jak ważnym elementem w leczeniu cukrzycy jest sport, zaraz obok leków (insuliny) oraz diety. Muszę dodać, że przez cały czas mojej przygody z bieganiem, opisanej powyżej, starałem trzymać dietę opartą na produktach o niskim indeksie glikemicznym. Zauważyłem, że bardzo pomocny w obniżeniu zapotrzebowania na insulinę jest błonnik. Znalazłem gdzieś nawet błonnik w formie płatków na mleko, nie dość, że pyszny to jeszcze bardzo zdrowy, bardzo dobrze wspierał regularne bieganie. Niestety nie mogłem już go później nigdzie znaleźć. Zresztą błonnik zasługuje na osobny wpis o który pokuszę się w niedalekiej przyszłości.

Aby wysiłek fizyczny przyniósł nam oczekiwane rezultaty musimy pamiętać o kilku istotnych kwestiach. Przede wszystkim wysiłek musi być regularny. Najlepiej ustalić sobie kilka dni w tygodniu (najlepiej pięć) w których przeznaczymy 30-60 minut na sport. Kolejna kwestia to rodzaj sportu jaki mamy zamiar uprawiać. Najlepszym rozwiązaniem są sporty tlenowe, czyli bieganie, jazda na rowerze, pływanie itp. Należy wybrać sport który najbardziej nam odpowiada i który oczywiście daje nam maksimum przyjemności. Jeśli mamy problemy z nogami, lepiej zrezygnować z joggingu na rzecz innych dyscyplin. Musimy pamiętać również o tym, że podczas wysiłku fizycznego nasze mięśnie zużywają cukier obecny we krwi, dlatego warto przed planowanym treningiem zjeść coś, co zawiera węglowodany. Pamiętajmy jednak aby nie jeść bezpośrednio przed wysiłkiem oraz aby nie było to zbyt obfite żarełko. Warto również sprawdzić przed, swój poziom cukru. Nie powinniśmy ćwiczyć gdy jego poziom jest zbyt duży. Co to znaczy duży? Mówi się że granicą jest około 220 mg/dl po jedzeniu oraz ok.

140 mg/dl na czczo. Warto skontrolować cukier również po wysiłku, zarówno bezpośrednio po (ryzyko wystąpienia hipoglikemii), jak i około godzinę później. Mówi się że po intensywnym wysiłku mięśnie jeszcze przez kilka godzin uzupełniają zapasy glukozy, co rodzi możliwość wystąpienia niedocukrzenia. Jednak z własnego doświadczenia wiem, że gdy zjem coś przed treningiem, to po zakończeniu mój cukier rośnie zamiast spadać. Musimy pamiętać, że węglowodany są uwalniane do organizmu nawet do 3 godzin po zjedzonym posiłku.

Sport jest naprawdę świetnym narzędziem pomocnym w polepszeniu naszego życia. Musimy jednak pamiętać aby zachować zdrowy rozsądek. Wszystko co napisałem powyżej, odnosi się do mojej sytuacji oraz mojego ciała. Dlatego najlepiej na początek zaznajamiać się stopniowo z reakcją swojego organizmu na wysiłek fizyczny. Przede wszystkim trzeba sprawdzić jak zachowuje się nasz cukier w trakcie wzmożonej aktywności fizycznej oraz po niej. Warto również skonsultować swoje plany treningowe z lekarzem, który pomoże wybrać dla nas odpowiedni rodzaj wysiłku, szczególnie gdy mamy jakieś dodatkowe problemy ze zdrowiem.

Oczywiście nie muszę chyba dodawać, jak zaje\*\*\* sport wpływa na nasze samopoczucie 😊  
Wystarczy tego pisania. Zakładam buty i biegnę! Zobaczymy gdzie zaprowadzą mnie dziś nogi...

Pozdrawiam,

Albert Czajkowski



Sport... jest dla każdego

Źródło: <http://nektarnik.pl/?p=36>

Licencja: [Creative Commons - użycie niekomercyjne](#)