

آنچه باید در مورد ورزش و دیابت بدانید

همانطور که می دانید ورزش در کنار تغذیه مناسب و مصرف دارو (قرص یا انسولین) سبب کنترل قند خون شما خواهد شد. یک فرد دیابتی باید با فراگیری آموزش لازم و به کمک کنترل روزانه قند خون و ادرار، بین فعالیت بدنی، غذا و داروی خود تعادل مناسب ایجاد کند تا نه تنها از افزایش قند خون خود جلوگیری کند بلکه مانع افت قند خون نیز شود.

فعالیت بدنی و ورزش در زندگی تأثیرات مثبتی دارد از جمله:
حساسیت بدن را به انسولین افزایش می دهد و سبب کاهش قند خون می شود.
در تنظیم فشار خون موثر است.

با کاهش توده چربی بدن به کاهش وزن کمک می کند.
سبب افزایش انرژی و کاهش استرس می شود.

به استحکام استخوان ها کمک کرده و از پوکی استخوان جلوگیری می کند.
نتایج یک بررسی گسترده تحت عنوان برنامه پیشگیری از دیابت در سراسر جهان نشان داده است که داشتن فعالیت بدنی روزانه و پیروی از یک تغذیه صحیح که سبب کاهش ۵ تا ۷ درصد وزن شود، می تواند نقش چشمگیری در پیشگیری از ابتلا به دیابت داشته باشد.

افزایش فعالیت در کارهای روزانه، سبب مصرف بیشتر کالری در روز می شود. کارهای زیادی وجود دارد که با انجام آن می توانید انرژی بیشتری مصرف کنید. در ادامه به چند نمونه اشاره می کنیم:

هنگام صحبت با تلفن راه بروید

با بچه ها بازی کنید

کانال تلویزیون را با دست عوض کنید

در باغچه خانه خود کار کنید

یک یا دو ایستگاه زودتر پیاده شوید و مقداری از راه را پیاده بروید

برای خرید روزانه پیاده بروید

به جای آسانسور از پله استفاده کنید

در محل کار تا حد امکان راه بروید

همیشه از پزشک خود در مورد زمان ورزش سوال کنید پزشک بر اساس برنامه روزانه شما ، رژیم غذایی تان و داروهای دیابت، بهترین زمان ورزش را مشخص خواهد کرد . معمولا برای افراد دیابتی ۱ تا ۳ ساعت پس از صرف دارو ، مناسب ترین وقت برای ورزش است . همیشه قبل از شروع ورزش ، قند خونتان را اندازه بگیرید . وقتی قند خون ناشتای شما بالای ۲۵۰ است یا قند خون بالای ۳۰۰ دارید زمان مناسبی برای ورزش نیست و اگر ورزش کنید قند شما بالا خواهد رفت .