

Fysisk aktivitet – med type 1-diabetes¹



Fysisk aktivitet kan påvirke dit blodsukker. Husk at fysisk gøremål såsom havearbejde og rengøring også er fysisk aktivitet, som kan påvirke dit blodsukker. Det hyppigste er, at dit blodsukker vil falde mens du dyrker motion, men presser du dig selv meget hårdt, kan du i stedet opleve at dit blodsukker stiger. Din fysiske præstation er bedst, hvis du kan opretholde et blodsukker på omkring 7-10 mmol/l under din træning.

Nedenfor kan du se, hvordan forskellige træningsformer typisk påvirker dit blodsukker.

¹ Det foreslåede antal kulhydrater i forbindelse med fysisk aktivitet gælder for voksne og større unge. Der kan være behov for andre mængder til børn og mindre unge

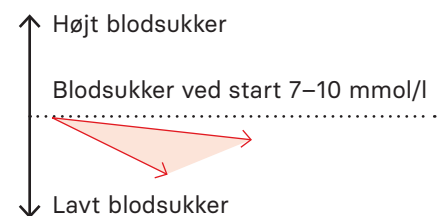
Træningsformer



Udholdenhedstræning

Feks. gang, havearbejde, cykling, jogging og svømning. Intensiteten er lav til middel, og er oftest længerevarende.

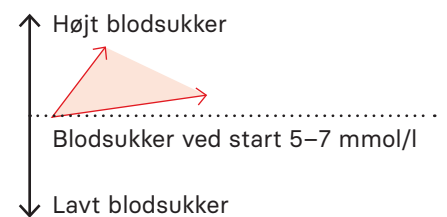
- Blodsukkeret vil ofte falde.
- Nedsæt din insulin dosis ved længerevarende træning og indtag kulhydrater undervejs.
- Tag mindre måltids- og korrektionsinsulin i timerne inden din træning.



Eksplisiv træning

Feks. vægtløftning, sprint, svømning på kort distance, og løb med høj intensitet.

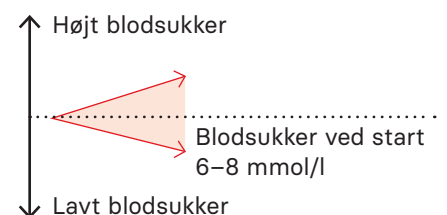
- Blodsukkeret kan stige, men vil ofte være stabilt.
- Vær opmærksom på forsinkede lave blodsukkerværdier efter endt træning.



Blandede former for træning

Feks. håndbold, fodbold, tennis og crossfit, der indeholder både eksplosive elementer og udholdenhed.

- Blodsukkeret vil ofte være stabilt, men kan både stige og falde, da det er en blanding af udholdenheds- og eksplosiv træning.



Tjek dit blodsukker før start

Under 5 mmol/l²

- Indtag 10-20 gram hurtige kulhydrater uden insulin til.
- Udsæt træning indtil dit blodsukker er stigende.

Mellem 5-7 mmol/l²

- Indtag 10-20 gram hurtige kulhydrater, hvis det er en udholdenhedstræning.
- Eksplosiv træning kan påbegyndes uden indtagelse af kulhydrater.

Mellem 7-15 mmol/l

- Udholdenhedstræning kan påbegyndes.
- Øvrig træning kan også påbegyndes, men vær opmærksom på, at blodsukkeret kan stige yderligere.

Over 15 mmol/l


- Tjek for ketoner og undlad træning, hvis indholdet af ketoner i blodet er over 1,5 mmol/l. (Er dette tilfældet skal du i stedet have insulin og kontakte din diabetesbehandler).
- Udfør kun let træning, hvis du har højt blodsukker uden større ophobning af ketoner.

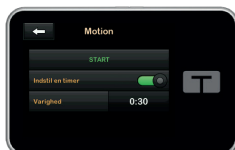
² Kig evt. også på trendpile 10 minutter før aktivitet:

- Hvis ↑ Muligvis ikke behov for ekstra kulhydrater
- Hvis → Tag de foreslåede kulhydrater
- Hvis ↓ eller ↓↓ Tag evt. mere end de foreslåede kulhydrater

Planlægning af fysisk aktivitet med insulinpumpe Tandem t:slim X2™

FØR TRÆNING

← **Start aktivitetsprofilen Motion**  60-90 min. før træning.



← **10 min. før træning:**
Hvis blodsukker under 7 mmol/l
Evt. 10–20 g kulhydrat uden insulin. Feks. en banan eller lille myslibar.
Tag evt. en mikrobolus: 0,05 ie
for at forebygge automatisk korrektionsbolus de næste 60 min.

TRÆNING


Kulhydratbehov

Det anbefales at du ved fysisk aktivitet checker dit blodsukker ca. hvert 20 minut. Ved blodsukker under 7 mmol/l tages 3-20 g kulhydrat³ (afhængig af træningstype).



For nogle er det nødvendigt at tage pumpen helt af under aktivitet (Husk STOP pumpen⁴).
Tal med din behandler om, hvor længe det er tilrådeligt at have pumpen taget af, dog maksimalt 2 timer.⁵

EFTER TRÆNING

← **Afslut Aktivitetsprofilen Motion**  efter træning:
med mindre dit blodsukker stadig har tendens til at falde. I så fald kan du fortsætte med Aktivitetsprofilen Motion yderligere 60–90 min. eller mere efter endt træning.

← **Ved tendens til natlige lave blodsukre**
Sæt evt. aktivitetsprofilen Motion til i 2–3 timer eller henover hele natten.

Hvis ovenstående ikke er nok til at forebygge lavt blodsukker under og efter træning og evt. om natten:

1. Lav en ekstra personlig træningsprofil med 30-50% lavere basalrate samt tilsvarende opjusteret kulhydratforhold og insulinfølsomhed (fordobling af tal).
2. Din nye personlige træningsprofil kan nu startes med eller uden aktivitetsprofilen Motion 60-90 minutter inden træning.



Ovenstående råd er kun vejledende – Husk at gøre egne erfaringer!
– Tal med din behandler.

³ Reference: Moser et al. The use of automated insulin delivery around physical activity and exercise in type 1 diabetes: a position statement of the European Association for the Study of Diabetes (EASD) and the International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes (ISPAD). Diabetologia 2025.

⁴ Stop pumpen: Indstillinger, vælg STOP INSULIN. Tryk på 15 min og du kan herefter vælge at stoppe pumpen 15, 30, 45 min eller 1 time. Aktiver med flueben. Efter den angivne tid vil pumpen minde dig om at genoptage dosering.

⁵ Riddell et al. Exercise management in type 1 diabetes: a consensus statement. The Lancet Diabetes & Endocrinology, May 2017.

Udarbejdet i samarbejde med læge Raket Fuglsang Johansen og læge Esben Thyssen Vestergaard.