

# Hitta din motivation!

*Motion för dig som har  
typ 2-diabetes.*



Diabetesförbundet

# Hur hittar du motivation till fysisk aktivitet?

Det är knappast någon nyhet att kroppen behöver röra på sig för att må bra. Du blir starkare och smidigare, får bättre kondition, du blir gladare och inte minst så påverkas blodsockret på ett positivt sätt.

Om du nyligen har fått typ 2-diabetes har din läkare eller diabetessjuksköterska förmodligen redan påmint om det här med fysisk aktivitet. Men det kanske är lättare sagt än gjort? I den här broschyren kan du läsa om hur motion och blodsocker hänger ihop och varför motion är extra viktigt vid typ 2-diabetes.

Vi har också träffat fem personer med typ 2-diabetes som hittat varsin favoritmotion - ta gärna del av deras berättelser och erfarenheter och låt dig inspireras.

Sist men inte minst ska man inte underskatta de små sakerna i livet. Det finns gott om prylar, kläder och tips som kan underlätta, eller åtminstone ge lite extra träningsglädje emellanåt.

Vi önskar dig motivation och mycket glädje, vilken motionsform du än väljer!

**Diabetesförbundet**

Utges av: Diabetesförbundet  
Box 1107, 172 22 Sundbyberg,  
Telefon: 08-564 82 1 00, Fax: 08-564 821 39  
Pg: 481 31 35-3, Bg: 332-4373  
info@diabetes.se, www.diabetes.se

Med stöd av:

 **Diabetesfonden**



# Hitta din motivation!

Det är lätt att komma med hurtiga råd om hur viktigt det är med motion, men handen på hjärtat, hur enkelt är det egentligen?

Här är några saker som kan vara bra att tänka på när det gäller att hitta motivation till att motionera:

## Var ärlig!

En bra början är att vara ärlig mot dig själv och påminna om att din hälsa är ditt ansvar. Ingen annan kan bära det ansvaret åt dig. Sedan kanske du måste inse att ansträngning kommer att behövas, det är lite obekvämt i början och det krävs en del disciplin för att komma igång med träning.

## Motivation kommer ofta efter träningen

Det är när du har kommit iväg på din träning, som du får lön för mödan. Motivationen och glädjen kommer oftast efter träningspasset. När det är motigt att komma iväg kan det vara bra att tänka på hur det känns när du står i duschen efteråt.

## Roligt och realistiskt

Att hitta en motionsform som du gillar är förstås viktigt, men det kan också vara bra att variera dig. Istället för att exempelvis gå stavgång flera gånger i veckan kanske du byter ut något pass mot styrketräning, dans eller något annat? Var realistisk i dina målsättningar och se gärna till att involvera andra så att du får draghjälp.

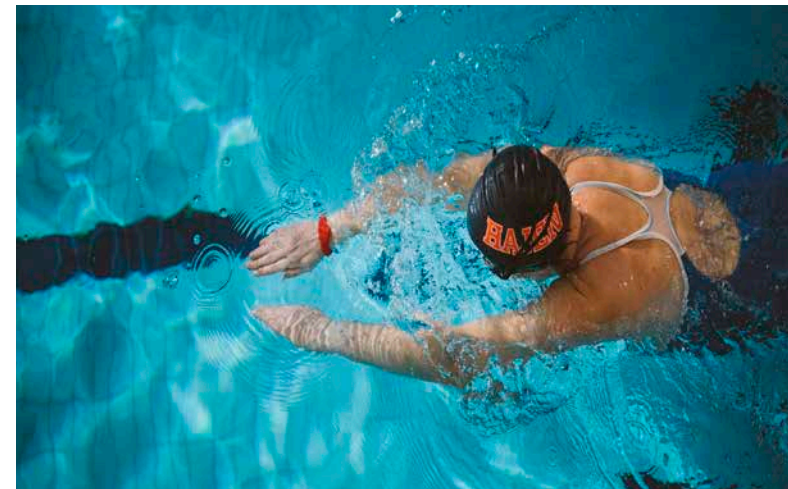
## Ha en plan för när du "misslyckas"

Forskning visar att det går mycket lättare att bibehålla en ny vana ifall du redan från början har planerat hur du ska göra när du "misslyckas".

Om du har planerat att till exempel promenera 30 minuter i rask takt tre gånger i veckan och promenaderna plötsligt inte "blir av", då kanske det ingår i planen att du ska ringa en kompis som ser till att följa med på morgondagens promenad. Eller så kanske du planerat att du endast går i 10 minuter trots att du inte känner för det - för att återigen komma på banan igen.

## Prova en PT!

Tidigare var det nästan bara rika och välbärgade som anlidade personliga tränare. Så är det inte längre. Numera finns personliga tränare (PT) på i princip alla gym. De finns där för att hjälpa dig med din träning. De sätter ihop ett träningsprogram, ser till att du gör rörelserna rätt, de peppar och hjälper dig att komma igång så att du lättare når dina mål. Kanske en bra start ifall du känner dig ringrostig?



6 "Simningen sänker mina blodsockervärden" - Johanna Franzén



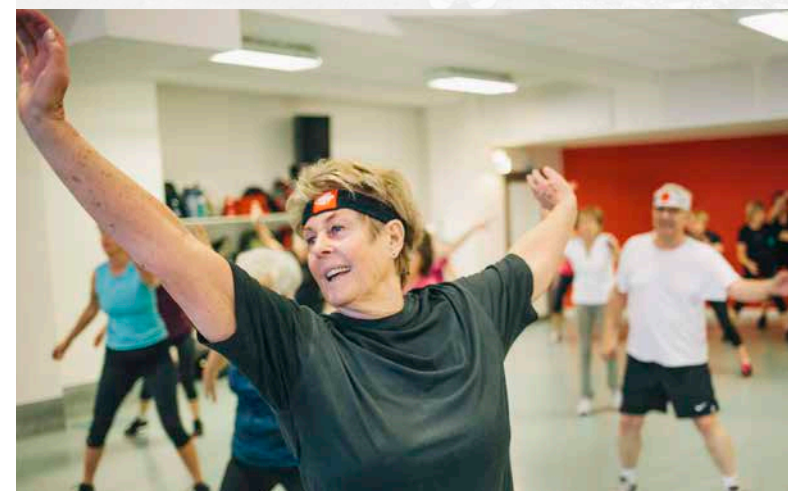
8 "Det är aldrig för sent att börja med tennis" - Gunnar Holmberg



10 "Man måste bry sig om sin diabetes" - James Gray



14 "Träna dina muskler" - Övningar med sjukgymnast Ing-Mari Dohrn.



16 "Jag känner glädje i kroppen" - Lena Wennerström



18 "Att promenera är enkelt och kostar ingenting" - Kenneth Ljungström



# "Simningen sänker mina blodsockervärden"

Johanna Franzén var bara 35 år gammal när hon efter en period av stress blev diagnosticerad med diabetes.

- Jag hade svårt att acceptera att jag mitt i livet hade fått en kronisk sjukdom som jag aldrig skulle bli frisk ifrån, berättar Johanna.

Numera har hon förlikat sig med sjukdomen och även upptäckt att simning gör susen för hennes blodsockervärden.

När Johanna Franzén i Lund väntade barn hade hon visserligen förhöjda blodsockervärden men det var aldrig tal om någon graviditetsdiabetes. Hon hade åldersdiabetes i släkten men det var ingenting hon tänkte närmare på. Efter att hon hade fått barn gick hon långa barnvagnspromenader och allt kändes bra.

- Sedan började jag jobba och det var dagishämtningar och allt som hör till småbarnsåren samtidigt som det blev förändringar i arbetslivet. Jag upplevde mycket stress på många olika plan, berättar Johanna.

## Kände skuld och skam över diagnosen

Johanna började få migränlikande huvudvärk, hon var trött och sov mycket. Hon kände sig ofta sötsugen och nere. Det slutade med att hon sökte hjälp på vårdcentralen.

- Det dröjde inte länge förrän läkaren återkom och berättade att jag hade fått diabetes, säger Johanna.

Johanna kände skuld och skam över att ha fått typ 2-diabetes.

- Jag tänkte att jag kanske hade ätit mig till den här sjukdomen, trots att jag inte ens var överviktig. Som tur var hade jag en väldigt bra läkare som förklarade för mig att jag ändå hade fått diabetes förr eller senare, att jag hade det latent i kroppen och att det kan vara ärftligt, säger Johanna.

Efter en tid fick Johanna komma till en diabetessjuk-sköterska som förklarade mer för henne om sjukdomen och om kost och motion.

## Började med simning

Johanna fick rådet att börja motionera. Hon började på Friskis&Svettis men tyckte inte alltid att träningen var så kul.

Men en dag när hon var på simskola med dottern satt hon vid bassängkanten och såg hur de äldre barnen crawlade och simmade ryggsim. Det där ser riktigt härligt ut, tänkte hon. När hon senare såg en lapp i simhallen om teknisksim för vuxna gjorde hon slag i saken och anmälde sig. Den första simlektionen blev dock en chock.

- Jag hade bara simmat tantsim innan med huvudet ovanför vattnet och jag var inte alls van vid att vara under vattnet. Det var inte förrän första lektionen som jag insåg att jag måste ju doppa huvudet också, skrattar Johanna.

Tränaren ingav dock förtroende och anpassade nivån. Han förklarade pedagogiskt hur kroppens rörelser i vattnet påverkade farten och varför man behövde doppa huvudet.

Simlektionerna var tuff träning och hon fick oftast gå upp och ta ett äpple eller en banan efter en halvtimme för att över huvud taget orka igenom hela passet.

## Bra blodsocker av simning

I juni 2014, efter att ha simtränat sedan hösten, hade Johanna fått ner sina blodsockervärden så mycket att om hon hade kommit och mätt blodsockret första gången då, så hade läkaren inte upptäckt att hon var diabetiker.

- Eftersom jag inte hade gjort någon annan förändring i livet var det simningen som gjorde skillnaden, berättar Johanna.

Numera kan Johanna crawla flera längder. Hon har utvecklat sin teknik i bröstsim och hon har även lärt sig att dyka.

- Det blir magplask emellanåt men det bjuder jag på, skrattar Johanna.

Ibland får hon sällskap av en väninna och efter simningen blir det ofta en trevlig pratstund i bastun.

- Det är en härlig känsla efteråt. Jag har blivit vän med vattnet och kroppen ropar efter att få simma. Jag har blivit en riktig simnörd, avslutar Johanna.



## Bli en simmare!

- Skaffa gärna en simmössa. Den håller håret på plats och gör att huvudet lättare håller värmen. Simglasögon är också en bra investering.
- Frisim är egentligen det riktiga ordet för det som vi till vardags kallar crawl och det är det snabbaste simsättet.
- Vill du lära dig mer om simteknik? På Youtube finns filmer som kallas Total Immersion där de visar simteknik och vad som händer när man rör sig på olika sätt i vattnet. Det finns också DVD-filmer att köpa.
- Ute i landet kostar teknisksim för vuxna runt 1200 - 1500 kr för en termin, oftast lite mer i större städer. Arbetsgivaren kan ibland gå in och stötta en del av kostnaden.
- Många simhallar erbjuder privatlektioner i simteknik.

## När räknas man som simkunnig?

För att räknas som simkunnig ska du kunna hoppa i vattnet och få huvudet under vattnet och sedan ta dig upp till ytan och simma 200 meter på djupt vatten varav 50 meter ska vara på rygg.

Det kan vara bra hålla igång simningen under vinterhalvåret. Då är du redo för härliga simturer ute i det blå när sommaren kommer.

Det finns flera simtävlingar som arrangeras varje år för motionssimmare. Vansbrosimmet, Luleå Midnight Run och Göta Kanalsimmet är bara några exempel. Varför inte prova att vara med?

## Visste du att...

En av Sveriges bästa simmare har typ 1-diabetes? Han heter Peter Stymne och han har bland annat tagit EM-guld, VM-brons och kommit 5:a i OS i frisim.



## Prova på tennis?

Många tennishallar erbjuder prova-på-tennis där man får låna racket och testa en provlektion innan man anmäler sig till en kurs. Att gå med i en vuxengrupp eller seniorgrupp har många fördelar. Man får nya kompisar att spela med och som är på ungefär samma nivå. Dessutom är det förstås lättare att komma iväg på träningen när den är inbokad och det finns en kompis som väntar på en.

En annan variant är att åka på träningsresa och spela tennis. Det finns idag många arrangörer av träningsresor som ser till att du förenar nytta med nöje!

### Håll koll på blodsockret när du spelar

Den som spelar tennis upplever ofta att en timme går väldigt fort. Men som du vet sjunker blodsockret vid träning och då kan det vara bra att ha en frukt eller en macka nära till hands efteråt eller i halvlek. Glöm inte heller att dricka vatten.

### Vad kostar det?

Terminskurs i Stockholm cirka 3000-4000 kr. Ute i landet brukar det vara mycket billigare.

- Banhyra cirka 150-300 kr. Ofta får man rabatt om man är medlem, student eller pensionär.
- Racket för nybörjare kan du hitta för några hundralappar och uppåt.
- Ett par tennisskor är bra att investera i. De ska vara lätta och sköna samtidigt som de ger ett bra grepp när du spelar. Cirka 500 kr-1500 kr får du räkna med för ett par bra tennisskor.

### Visste du att...

Förut var tennisbollarna vita men de syntes inte så bra på TV. Därför beslutade man sig för att prova gula bollar på Wimbledon 1986 och då blev det lättare för Tv-publiken att se. Efter det fortsatte man med gula tennisbollar.



# “Det är aldrig för sent att börja med tennis”

*Kan man vara senior och nybörjare i tennis? Visst kan man det! Gunnar Holmberg, 67 år har spelat tennis i många år nu men vet att det går att lära sig grunderna på kort tid - även på äldre dar.*

*- För mig är det mycket roligare att jaga en boll än att springa i skogen. Tennis är dessutom ett trevligt sätt att umgås på och där man förenar nytta med nöje, menar Gunnar.*

Gunnar Holmberg, 67 år, fick sin diabetesdiagnos för tre år sedan efter en svår infektion, som bland annat påverkade njurarna. Husläkaren tog regelbundna prover på Gunnar under flera månaders tid efter infektionen och till sist konstaterades att Gunnar hade fått diabetes, som sannolikt utlösts av infektionen.

- Det kändes verkligen nattsvalt att få beskedet. Jag såg framför mig att jag skulle åldras, få synproblem och sår som inte skulle läka, berättar Gunnar.

Det var knappast så han hade tänkt sig pensionärlivet efter många års jobb som utredare på Regeringskansliet. Numera vet han dock att typ 2-diabetes inte behöver betyda världens ände.

### Tennis och promenader

I och med diagnosen frågade husläkaren hur det såg ut med motionsvanorna. Faktum var att Gunnar hade spelat tennis tre gånger i veckan sedan år 2000. Räckte inte det?

- Husläkaren tyckte inte att alls att det räckte, minns Gunnar. Det var bara att inse att motion behövs - varje dag!

Sedan dess försöker Gunnar få till minst tre långpromenader i veckan, förutom tennis.

- Men om jag får välja går tennisen före, säger Gunnar. Han vet att tennis är den motionsform som alltid blir av eftersom det är så roligt och för att han mår bra av den.

### Kostförändringar

Förutom att lägga till ytterligare motion kom husläkaren och Gunnar överens om att han skulle göra kostförändringar också.

- Jag minskade ner på choklad, läsk, kött och potatis och åt istället mer sallad, fisk och kyckling, berättar Gunnar.

Blodsockret blev bättre men ändå inte helt bra så efter några månader började Gunnar med metformin, en behandling vid typ 2-diabetes som han tar än idag.

En del upplever att det blir svårare med tiden att hålla ett balanserat blodsocker. Men så har det inte varit för Gunnar.

- Mina värden skulle visserligen kunna ligga lägre men å andra sidan har de legat stabilt i snart tre år med hjälp av behandling, kostförändringar och mycket motion, berättar Gunnar.

Han är idag inte lika strikt med kosten som han var i början, när han fick diabetesdiagnosen, men äter ändå nyttigare nu än innan.

- När jag spelar tennis brukar jag ta ett päron eller äpple i halvlek och sedan dricker jag mycket vatten. I övrigt äter jag som vanligt innan och efter träningen, säger Gunnar.

### Pigg och med många vänner

Idag tycker inte Gunnar att det känns lika skrämmande med diabetes. Han har hittat en livsstil där han trivs. Han promenerar, spelar bridge och för allt i världen vill han inte missa sin tennis. Han har många tenniskompisar och varje termin kommer nya seniorer, som börjar spela och som lär sig grunderna på väldigt kort tid.

- Man behöver inte vara vare sig stark eller snabb. Med lite bollkänsla övar man snart upp en god teknik och kan placera bollarna rätt, berättar Gunnar. En fördel som pensionär är också att man kan spela på dagtid då det är hyfsat lätt att hitta lediga tider. En annan fördel är att både män och kvinnor kan spela tillsammans. Man hittar alltid någon att spela med och det blir ett sätt att umgås. Självt mår jag väldigt bra och för mig har tennis en klart livsförhöjande kvalitet, avslutar Gunnar.



# ”Man måste bry sig om sin diabetes”

*Typ 2-diabetes kan vara ärftligt och James Gray, 67 år från Sundsvall är en av dem som har diabetes i släkten.*

*– Både jag, mina bröder och brorsbarn har typ 2-diabetes, berättar James. Har man väl fått sjukdomen måste man ta hand om den och tänka på maten, att motionera regelbundet, ha en bra mental inställning samt att ta sina mediciner. Men det går att leva ett bra liv med diabetes.*

James Gray kommer ursprungligen från New York men en ungdomskärlek gjorde att han flyttade till Sundsvall en kall februaridag 1984. Sedan dess har han blivit kvar i Sverige. Idag har han dubbla medborgarskap och är oändligt tacksam över den vård han har fått här i Sverige.

– Det visade sig att jag inte bara hade ärftlighet för diabetes. Jag hade också ärftlighet för en annan ovanlig sjukdom. Det resulterade i en hjärttransplantation förra året, berättar James, som numera har någon annans hjärta som slår i kroppen.

## **Löpning och maraton**

James har arbetat som kock på Sundsvalls sjukhus i över 30 år och har goda kunskaper om hälsosam mat. Han har också tränat flera gånger i veckan under alla år och även sprungit ett antal maratonlopp. Mitt i allt fick han sin diabetesdiagnos år 2000.

– Jag fick metformin-tabletter av min läkare men jag fick inte så mycket information om sjukdomen utan det mesta har jag tagit reda på själv, poängterar James.

## **Acceptera sjukdomen – ta kontroll**

James är väl medveten om hur det kan gå ifall man inte tar hand om sin diabetes.

– Min äldsta bror struntade i att han hade typ 2-diabetes och han lever inte längre. Han hade tyvärr fel inställning.

Man måste acceptera sjukdomen och sedan skaffa sig rutiner och kunskap så att man kan ta kontroll över den. Man kan inte nonchalera sin diabetes, förklarar James.

Han märker själv att han får jämnare blodsocker och mår bra när han tränar och att han i och med träningen kan äta det mesta. Oftast blir det vanlig husmanskost, gärna fisk och grönsaker – och även lite godis emellanåt.

## **19 diplom för trogen träning**

När James började som kock på Sundsvalls sjukhus hade han olika knep för att få in träningen naturligt i vardagen, vare sig det var snöstorm ute eller inte.

– Oftast hoppade jag i träningskläderna direkt efter jobbet, sprang ett varv runt sjukhusområdet innan jag gick till sjukhusets personalgym och tränade en stund. Emellanåt blev det längre löppass utomhus. När det var dåligt väder sprang han i korridorerna på Sundsvalls sjukhus. Det är ungefär en kilometers korridorer under jord och tre varv i korridorerna blev således tre kilometers löprunda.

– Många tycker inte att de har tid men man måste planera in tid för motion, menar James. Det är bättre att träna en kort stund, kanske 15-20 minuter, än ingenting alls.

Sundsvalls sjukhus delar varje år ut en glasstaty i form av en svettdroppe samt diplom till dem som har tränat på personalgymmet minst 200 gånger. James har hela 19 diplom och ”svettdroppar” hemma som bevis på trogen träning.

## **Arbetar för Röda Korset**

James, som gick i pension vid 67 års ålder, tränar fortfarande flera dagar i veckan på Sundsvalls sjukhus och han njuter av livet. Nyligen gick han en seniorkurs för att lära sig mer om datorer och två dagar i veckan arbetar han ideellt för Röda Korset.

– Jag tänkte också försöka bli värd på Sundsvalls sjukhus och hjälpa besökare, berättar James. Han tar sig mer än gärna en runda i sjukhusets korridorer.



## James tipsar!

- Träna hellre en liten kort stund än inte alls och gör det enkelt för dig!
- Planera in tiden så att motionen blir av.
- Om du inte orkar ta en joggingtur, låt det bli en promenad istället.
- Underskatta inte vardagsmotionen, ta trapporna och gå gärna av bussen en hållplats innan.
- Klä dig så att du mår bra och är nöjd. Det kan vara en bra idé att investera i löparskor ifall du vill hålla på med löpning. Prova gärna ut skorna i en butik som är specialiserad på löparskor. De filmar hur du går och springer och kan då se vilken sorts skor dina fötter behöver.

## **Börja lugnt – undvik skador**

Det vanligaste felet som många gör när de börjar med löpning är att de tar i för hårt. Ett bra tips är att variera mellan att jogga och promenera i början. Det finns en mängd olika träningsprogram att ladda ner från internet som bidrar till en bra start och att löpningen kan bli en del av vardagen.

## **Löpning har ingen åldersgräns**

Vår svenska löparlegend Ewy Palm har numera passerat 70 år och hon springer än idag. Hon började loppträna först vid 34 års ålder efter att hon hade fött två barn.

Världens äldsta maratonlöpare heter Fauja Singh och han började med löpning vid 89 års ålder. Han slutade att springa maratonlopp först vid 101 års ålder, då han bestämde sig för att endast motionslöpa.

Det är med andra ord aldrig för sent!



# Frågor och svar om diabetes och motion

*Det är ingen slump att läkare ibland skriver ut motion på recept till patienter med typ 2-diabetes. Att motionera är ofta en bra medicin vid just typ 2-diabetes.*

*Här ger Tomas Fritz, distriktsläkare på Sickla Hälsocenter, svar på vanliga frågor om motion och typ 2-diabetes.*

## **Vad händer i kroppen och hur påverkas blodsockret av motion?**

Först och främst sänks blodsockret direkt i anslutning till motion eller fysisk aktivitet. Blodsockerminskningen kan variera mellan olika personer men en halvtimmes promenad brukar resultera i en blodsockersänkning på omkring 2 mmol. Blodsockersänkningen håller i sig till nästa gång man äter, då fylls ju blodsockret på igen. Prova gärna att se själv hur du svarar på motion genom att mäta blodsockret ungefär två timmar efter måltid och sedan ta en halvtimmes rask promenad. Mät igen direkt efter promenaden och se vad som hänt med blodsockret. Tänk på att inte göra mätningen just efter måltid för då är ju blodsockret på väg upp, det är därför man ska vänta cirka två timmar efter måltid innan första mätningen.

En annan positiv effekt är att motion förbättrar insulin-känsligheten. Försämrad insulin-känslighet eller insulin-resistens som det också kallas är ju ett av problemen vid typ 2-diabetes. Det innebär att kroppens celler är mindre mottagliga för påverkan av hormonet insulin, som bildas i bukspottkörteln. Alla som har insulinresistens får inte typ 2-diabetes men risken ökar senare i livet.

## **Finns fler effekter av motion?**

Det finns många positiva effekter av motion men viktigast att veta är nog att människor som motionerar regelbundet och har bra kondition lever längre och med bättre hälsa.

Motion har både en diabetesförebyggande och blodtrycks-sänkande effekt och minskar risken för hjärt-kärlsjukdom.

## **Vad är viktigast, konditionsträning eller styrketräning?**

Det finns motstridiga besked om det här men många som forskar på området menar att det bästa är en kombination av konditionsträning med styrketräning. Om du inte har tränat innan kanske det i första skedet inte spelar så stor roll om

det är styrketräning eller konditionsträning. Det viktiga är att komma igång med någonting över huvud taget och som känns acceptabelt att syssla med regelbundet.

## **Hjälper verkligen en halvtimmes promenad?**

Studier har visat att personer med ett förhöjt fastebloodsocker och som ligger i riskzonen att få typ 2-diabetes kan minska diabetesrisken med 58 procent ifall de promenerar 150 minuter i veckan eller motsvarande en halvtimme fem dagar i veckan.

I ett promenadprojekt som vi gjorde för patienter med typ 2-diabetes fick de promenera en halvtimme två gånger i veckan under ett år. Vi mätte blodsocker innan och efter promenaden och samtliga personer som behandlades med insulin fick någon gång under det året en insulinkänning i anslutning till promenaden, vilket betyder att de fick för lågt blodsocker.

## **Vad ska man tänka på om man är överviktig?**

Övervikt och stillasittande livsföring är två viktiga riskfaktorer för att få typ 2-diabetes. Om du är överviktig och ovan vid motion ska du ta det försiktigt i början och undvika hopp. Tar du i för hårt och övertränar kan du bland annat få smärtor i muskelfästena. Smärtorna kan bli ganska långdragna innan de går över. Då har man i värsta fall förstört möjligheten att träna för lång tid framåt.

Om du behöver gå ner i vikt behöver du också ändra på dina matvanor. Den som tror att man endast kan träna sig till en kraftig viktnedgång blir ofta besviken, man behöver ändra på både mat- och motionsvanor.

## **Vad ska man tänka på som insulinbehandlad vid fysisk aktivitet?**

Tar du bara metformin är det ingen fara – men är du insulin-behandlad behöver du vara väldigt observant på risken att få en insulinkänning. Ha för vana att alltid ha med dig druvsocker i fickan om det behövs. Om du börjar få insulinkänningar i samband med motion måste du lära dig att minska dina insulin-doser innan träning. Prata med din läkare ifall du är osäker.

## **Kan man sluta med medicinerna om man motionerar mycket?**

Det finns de som har minskat eller slutat med sina mediciner efter att de har gått ner i vikt samt motionerat – men det varierar från individ till individ.

I Italien gjordes en studie på personer med typ 2-diabetes och deltagarna delades in i olika grupper som motionerade olika mycket. Den grupp som fick motionera mest var också den grupp där man hade största minskningen i läkemedels-kostnader.

## **Andra råd om motion vid typ 2-diabetes?**

När du bestämt dig för att börja med motion, prova gärna olika motionsformer för att hitta något som du gillar. Att simma, cykla, ta promenader kanske är ett sätt att komma igång ifall du inte har motionerat så mycket innan. Det finns också mycket hjälp att få på olika träningsanläggningar.

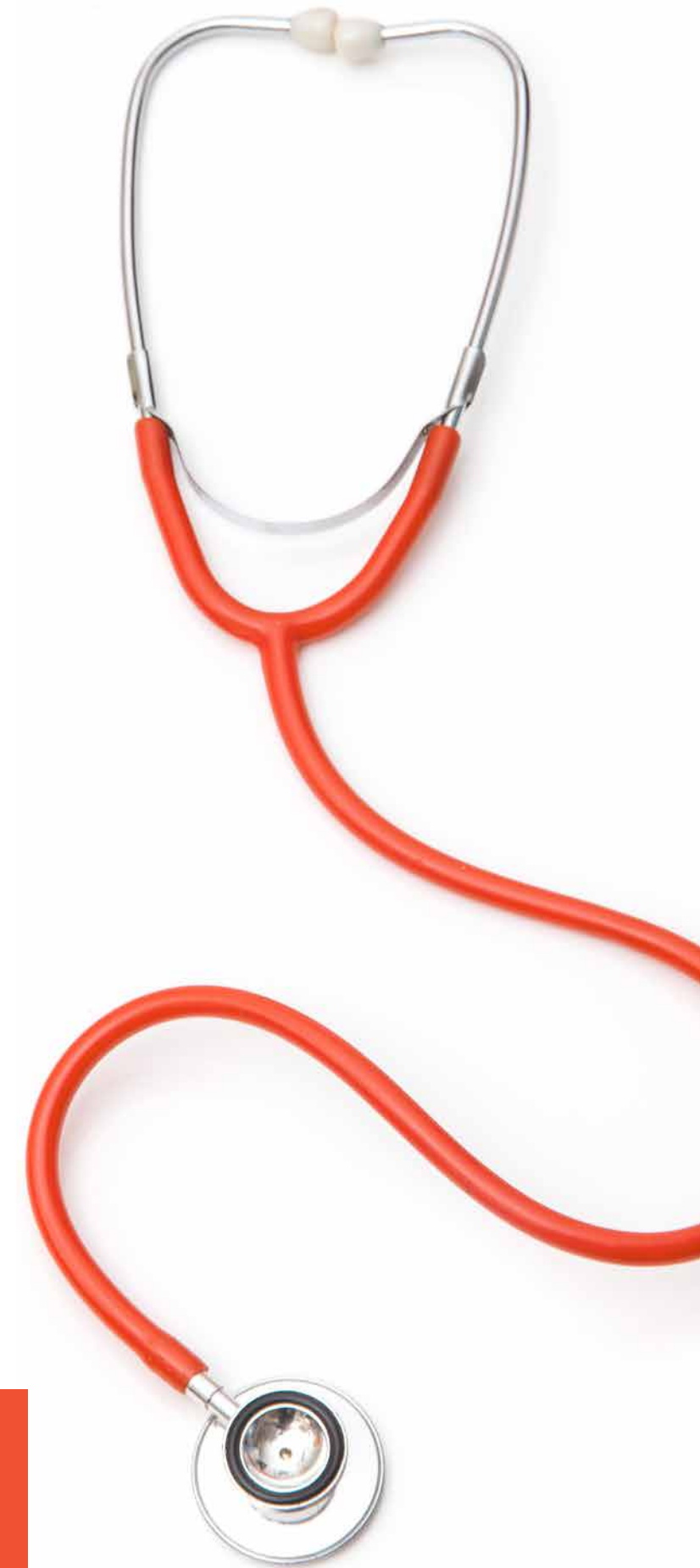
Om du är insulinbehandlad, tänk på att alltid ha druvsocker med dig i fickan och att du har en beredskap för att ändra dosen innan du motionerar.

Sist men inte minst, ta dig själv på allvar, inse att ingen annan kan göra livsstilsförändringar åt dig. Det är bara du som kan ändra på din livsstil.

Glöm inte bort att personer som har bra kondition lever längre och vid bättre hälsa. Det låter väl inte så tokigt, avslutar Tomas Fritz.

## **Fysisk aktivitet...**

- Ökar syreupptaget i musklerna.
- Förbättrar blodfetterna.
- Sänker blodsockret och förbättrar känsligheten för insulin.
- Sänker blodtrycket.
- Gör dig gladare!



# Träna dina muskler

Om du har typ 2-diabetes är det extra viktigt att träna musklerna regelbundet. Då hjälper du kroppen att ta hand om socker från blodet samtidigt som musklernas känslighet för insulin ökar.

Ing-Mari Dohrn är sjukgymnast och har bland annat arbetat med att införa FaR, fysisk aktivitet på recept.

– En kombination av styrke- och konditionsträning rekommenderas för att få god blodsockerkontroll, säger Ing-Mari. Träna styrka 2-3 gånger i veckan, gärna varannan dag för bästa effekt. Försök också att få in minst en halvtimmes pulshöjande aktivitet varje dag, som exempelvis promenader.

Börja lugnt och öka successivt - snart upptäcker du att du orkar mer!



Att träna styrka behöver inte vara så komplicerat. Här är några exempel på övningar som du kan utföra hemma. Sträva efter att göra varje övning 10 gånger och upprepa sedan 2-3 gånger.



## Armhävningar mot vägg

Tränar: Armar och bröst

Ta ett steg ut från väggen och luta dig in mot väggen med armarna i brösthöjd. Böj armbågarna och gör en armhävning på samma sätt som om du hade gjort den på golvet. Pressa tillbaka. Tänk på att spänna magmusklerna och undvika att svanka. Vill du öka svårighetsgraden kan du göra armhävningarna mot en diskbank eller ett bord.



## Benböj

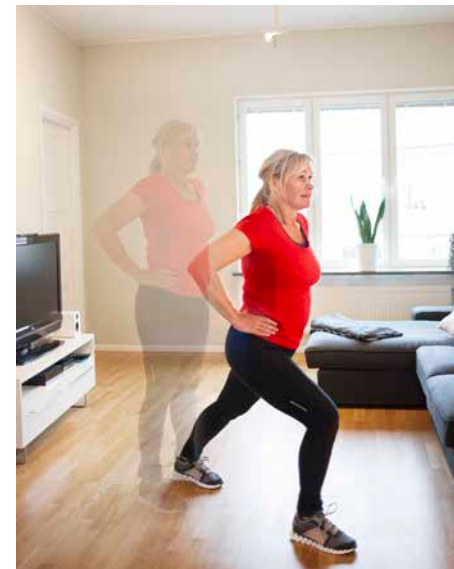
Tränar: Framsida ben och rumpa

Stå upp med fötterna höftbrett isär. Böj benen som när du sätter dig på en stol samtidigt som du sträcker armarna rakt upp mot taket. Tänk på att knäna ska vara i linje ovanför fötterna. Tryck ifrån för att komma upp i stående igen.

## Utfallssteg

Tränar: Framsida och baksida ben, rumpa och balans

Starta stående med fötterna intill varandra. Ta ett långt steg framåt och tänk på att det främre knät ska vara rakt ovanför foten. Håll överkroppen rak. Skjut ifrån med det främre benet till utgångsläget igen och gör nu utfallssteg med det andra benet. Håll gärna i en stolsrygg ifall det är svårt att hålla balansen.



## Diagonala lyft

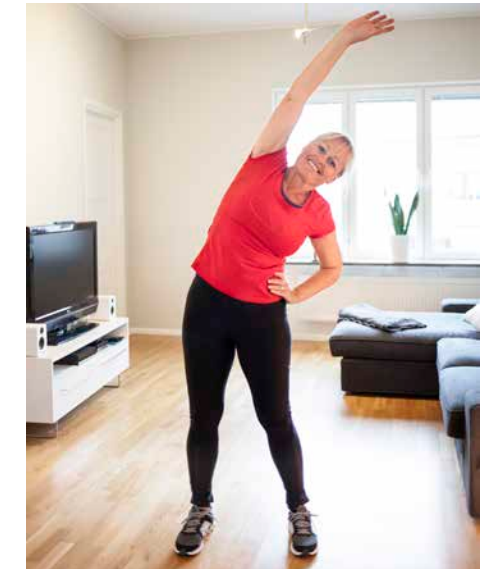
Tränar: Mage, rygg, armar och ben

Stå på alla fyra, håll huvudet rakt och titta ner i golvet. Sträck fram vänster arm samtidigt som du sträcker bak höger ben i en rak linje. Håll kvar en stund. Sänk ner i startposition och gör likadant med höger arm och vänster ben. Tänk på att spänna magmusklerna under övningen och undvik att svanka.

## Höftlyft

Tränar: Rumpa, ländrygg baksida lår

Ligg ner på rygg med böjda ben och fötterna på behagligt avstånd från rumpan. Lyft upp rumpan, spänn skinkorna och håll kvar en stund och återgå sakta till startpositionen. Upprepa. Vill du öka svårighetsgraden kan du sträcka ut ena benet när du har lyft upp rumpan.



## Rörlighetsövning

Här är en övning som hjälper dig att sträcka ut musklerna i överkropp och axlar.

Stå med fötterna brett isär. Sträck en arm över huvudet och fäll kroppen rakt åt sidan som bilden visar. Fötterna och bäckenet ska inte vridas utan peka rakt fram. Byt sida och upprepa. Om du har problem med axlarna, sträck ut armen så långt det går utan att pressa på.



# ”Jag känner glädje i kroppen”

När Lena Wennerström var 63 år valde hon att sluta arbeta i förtid på grund av sin diabetes. Ofta fick hon gå in på närmaste affär på hemväg från jobbet för att köpa något att äta eftersom hon kände sig alldeles skakig. Numera är livet helt annorlunda.

– Jag mår så himla bra. Jag tränar på Friskis&Svettis 3-4 gånger i veckan och sedan leder jag ett ute-seniorpass varje vecka, berättar Lena.

Det finns oerhört mycket som är kul med Friskis&Svettis, menar Lena, 68 år.

– Det är glädjen att röra sig till musiken, gruppdynamiken, ledarnas utstrålning och att man mår så bra, säger hon. Här finns alla åldrar, långa, korta, tjocka, smala – alla kan vara med!

Som ledare för seniorer märker hon att många kommer till passet en halvtimme innan för att helt enkelt umgås och ha det bra.

– Några säger att det här är det bästa på hela veckan, berättar Lena.

Varje vecka leder hon ett utepass på 90 minuter. Det innehåller stavgång, lättare styrketräning, rörelseträning och balans.

– Men vi tränar hjärnan också! Häromdagen gick vi till exempel baklänges, det är mycket koordination i det, skrattar Lena.

## Dröjde innan hon sin fick diabetesdiagnos

Själv märkte Lena av de första symtomen på diabetes runt 45-årsåldern. Hon kände sig ofta skakig, svettades och höll på att svimma. Hon sökte hjälp men företagsläkaren reagerade inte. Det skulle dröja många år senare innan Lena fick veta att hon hade typ 2-diabetes av en annan företagsläkare.

– Det var en befrielse att få diagnosen, berättar Lena. Jag fick börja med metformin-tabletter direkt men de hjälpte

tyvärr inte. Efter en tid provade jag insulin och då gick det bättre, men jag mårde ändå inte helt bra.

## Började träna vid 63 års ålder

Vid 63 års ålder slutade hon drömjobbet som personalansvarig på Amnesty International, mycket på grund av besvären med sin diabetes. I samma veva bestämde hon sig för att flytta. Lenas nya bostad råkade ligga ett stenkast från Friskis&Svettis och en väninna rådde henne att prova ett pass.

– I oktober 2009 gick jag på mitt allra första Friskis&Svettis-pass. Det var ett seniorpass och det var lite svårt att hänga med först. Jag hade knappt gjort en enda situp innan, berättar Lena vars träningsbakgrund bestod av simning samt stavgångspromenader på landet.

## Starkare och gladare

Lena började träna olika gympass och spinning flera gånger i veckan. Hon upptäckte att hon mårde mycket bättre och att hon blev starkare och gladare av träningen. I februari 2010 följde hon med Friskis&Svettis på ett träningsläger till Portugal och efter det var hon helt såld.

– Friskis&Svettis frågade efteråt om jag ville bli senior ute-tränare. De erbjöd mig en tvåveckors internatutbildning och sedan dess har jag lett seniorgrupper varje vecka, berättar Lena.

## Halva mängden insulin

Att hon numera fått ner blodsockret och bara behöver halva mängden insulin mot förut tror hon beror på en kombination av kostförändringar och motion. Hon äter idag en egen blandning av LCHF-kost och stenålderskost men inget rött kött. Långsamma kolhydrater och gärna grönsaker, fisk, kyckling, smör och grädde.

– Kost och motion hänger verkligen ihop och jag märker direkt på blodsockret ifall jag inte har tränat. Förut var jag mycket tröttare men nu känner jag mig stark i kroppen när jag vaknar. Jag kan inte tänka mig något bättre, gladare och roligare än att gå till Friskis&Svettis. Det här kommer jag att göra så länge jag kan gå och stå, avslutar Lena.



## Lenas bästa träningstips!

- Bra skor, sköna kläder och glatt humör är det enda som behövs.
- Tvinga dig inte till motion, utan se till att hitta träningspass som gör att du tycker det är roligt. Varför inte prova exempelvis dans, spinning eller yoga?
- Gå på pass som har musik som du gillar.
- Träningen blir lättare av om den är nära.
- Prova seniorgrupperna, det är socialt och trevligt och lätt att få träningskompisar.
- Tro inte att alla tittar på dig när du tränar. Du upptäcker snart att var och en har fullt upp med sig själva under passet.
- Ge inte upp! Om jag kan börja vid 63 års ålder utan träningsbakgrund så kan du!

## Hitta din favoritgympa!

Korpen, Friskis&Svettis och i stort sett alla gymkedjor erbjuder en mängd olika träningspass. Var inte rädd för att prova något nytt! Här är några typer av träningspass som du kanske inte haft glädjen att prova ännu?

- **Pilates** – ett lugnare pass som ger bättre bål stabilitet, kroppskontroll och smidighet.
- **Zumba** – en rolig träningsform med enklare danssteg till latinska rytmer.
- **Yoga** – utvecklar bland annat rörlighet, smidighet och kroppsmedvetenhet.
- **Afrodans** – enkel träning men där du får släppa loss till härliga afrikanska rytmer.
- **Seniorpass** – oftast är det fokus på kondition, styrka och balans men begränsat med hopp och studs.



## Kenneths tips!

Kenneth, som tycker om att fotografera, har alltid kameran med sig vart han än går. Han brukar alltid använda snickarbyxor på sina promenader, för där finns tillräckligt med olika fickor som gör att han enkelt kan få med sig både kamera, hundgodis, bajsposar och telefon utan att behöva bära omkring på en väska.

På vintrarna använder han Ice-Bug, skor med dobbar i, för att hålla sig på benen i vinterhalkan. Och självklart har han alltid sin fitbit med sig, som bland annat mäter hur många steg han tar och hur långt han går.

### 3 tips för långa, trevliga promenader

- Sköna promenadskor
- Snickarbyxor eller ryggsäck
- Aktivitetsarmband eller vanlig stegräknare

### Hur kan en vanlig dag se ut?

07.00 Grötfrukost

08.30 Promenad cirka 1,5 timme

10.00 Kaffe och rågsörgås

12.30 Lunch, oftast husmanskost

14.00 Promenad cirka 1,5 timme

17.00 Yoghurt och rågsörgås

19.00 Promenad cirka 0,5-1 timme

21.00 Kvällsmacka



# "Att promenera är enkelt och kostar ingenting"

*Måste man träna och bli svettig för att det ska räknas som bra motion? Absolut inte! Kenneth Ljungström, 67 år är en av dem som har upptäckt att lugna men långa promenader har positiv inverkan på både hälsan och välbefinnandet.*

*- Vardagsmotionen är jätteviktig. Man behöver inte gå fort utan det viktigaste är att man rör på sig varje dag, menar Kenneth som dagligen promenerar tre till fyra timmar med hunden Gösta.*

För Kenneth, som är pensionär, har de dagliga promenaderna blivit ett behov och en rutin.

- Jag brukar gå mellan 15 000 och 20 000 steg varje dag och aldrig mindre än 10 000 steg, berättar Kenneth.

Till sin hjälp har han en så kallad fitbit, en mätare som bland annat visar hur många steg han tar varje dag, hur långt han går samt kaloriförbrukning.

- Jag gillar teknik och brukar föra över informationen från min fitbit till datorn. Då kan jag bland annat se mina resultat i form av diagram eller dela informationen med andra, berättar Kenneth.

### Läsk och godis

Redan 1999 upptäckte företagshälsovården att Kenneth hade för högt blodtryck och att hans blodsockervärden var förhöjda. Han hade ett förstadium till diabetes.

Han arbetade då med kapitalrådgivning på bank och jobbet kunde emellanåt vara ganska stressigt.

- Jag åt mycket och drack ofta läsk på den tiden. Det fanns alltid godis på kontoret som jag plockade av, minns Kenneth.

Han fick blodtryckssänkande medicin och en sköterska berättade för honom vad som var bra att äta och inte, för att få ett mer balanserat blodsocker.

- Jag kände till att det fanns samband mellan högt blodsocker och hjärtproblem och visst blev jag orolig över att kanske få hjärtinfarkt eller behöva hålla på med sprutor,

men efter ett tag så var jag ändå inne i samma gamla vanor, berättar Kenneth.

Åren gick och 2010 fick Kenneth ett nytt samtal från företagshälsovården efter att han hade varit där och tagit prover.

- Blodtrycket var för högt och nu ville de också att jag skulle börja ta metformin-tabletter för min diabetes, berättar Kenneth.

Han insåg att han inte kunde fortsätta leva som innan utan behövde göra livsstilsförändringar.

Nu tar han blodtrycksmedicin men han har hittills inte behövt ta metformin-tabletterna.

### Hunden Gösta - en hälsoinvestering

Sedan 2010 har mycket hänt i Kenneths liv. Framförallt har han gått i pension och har mer ledig tid än innan. Dessutom köpte han och hans fru hunden Gösta 2012, som blev en riktig hälsoinvestering och trevligt sällskap.

- Gösta bidrar till att jag kommer ut och går tre gånger om dagen och du ska inte tro att du kan gå ut med en hund utan att någon pratar med dig, skrattar Kenneth.

Ofta besöker de olika hundrastgårdar där Gösta får busa med andra hundar. Även Kenneth har med tiden fått massor av "hundvänner" som han gärna stannar och pratar med en stund på promenaden. Kenneths fru följer också ofta med. Även hon använder en fitbit för att hålla koll på hur många steg hon går varje dag.

### Blodsockret stabilt med promenader

Kenneth har på senare år också gått kurser och lärt sig mycket kring hur kost och motion påverkar hälsan. Han efterlyser dock promenadgrupper, där man emellanåt kan ses, promenera och utbyta tankar och erfarenheter kring exempelvis diabetes.

- Promenader gör verkligen gott. Blodsockret ligger stabilt, jag mår bra mentalt och dessutom träffar jag nya vänner på mina promenader med Gösta. Jag ser alla årstider och det som händer, det är verkligen härligt, avslutar Kenneth.





## Det finns inget dåligt väder, bara dåliga kläder...

*Kläder efter väder är ett gammalt känt uttryck. Numera finns många nya material i träningskläderna som gör att huden kan andas och som gör att fukten inte stannar kvar mot huden.*

En vanlig t-shirt i bomull blir ofta svettig och blöt och kan kyla ner dig medan de nya funktionsmaterialen bidrar till att hålla dig torr och lagom varm. En rekommendation är därför att undvika kläder som är tillverkade av bomull, framför allt när du tränar utomhus. Kyliga höst- och vårdagar kan det vara lämpligt med ett underställ och en tunn polyesterjacka som skyddar mot vind och regn. På sommaren eller om du tränar inomhus räcker det ofta med en t-shirt i funktionsmaterial och ett par shorts eller tights. Kalla vinterdagar kan det vara en god idé att klä dig lager på lager.

### **Lager 1: Underställ**

Närmast kroppen ser du till att ha ett underställ bestående av långkalsonger och en tröja. Materialet ska vara i polyester eller i ylle så att du håller dig torr och varm. Ifall du brukar ha lätt för att frysa är ull det som värmer allra mest. Underställ finns att köpa i de flesta sportbutiker.

### **Lager 2: En tunn tröja**

Beroende på hur kallt det är och hur mycket du brukar frysa väljer du en tröja i merinoull eller fleece. Tänk på att inte välja för tjocka och bylsiga tröjor, välj hellre tunt material som är lätt att röra sig i.

### **Lager 3: Vind- och vattenavvisande ytterkläder**

Ibland behövs bara ett tunt vind- och vattenavvisande skalplagg medan du vid minusgrader kanske föredrar varmfodrade jackor och byxor. Glöm inte mössa och varma vantar – och njut av att vara ute i friska luften!

## Tips för dig som vill gå långt!

*Med sköna skor på fötterna kan man komma långt! Många sportbutiker samt skospecialister har idag löpband och filmkameror i sina butiker där de kan filma hur du går och belastar dina fötter. Utifrån detta kan de rekommendera skor och sulor som ger dina fötter det stöd som de behöver.*

Om du vill variera promenaderna och samtidigt öka konditionen kan du med fördel prova exempelvis fartlek eller intervaller. Det innebär att du periodvis varierar din hastighet mellan att gå lugnt för att sedan gå så fort att du blir riktigt flåsigt och trött.

Vid fartlek kan du till exempel gå fort mellan första paret lyktstolpar och gå lugnt mellan nästa par lyktstolpar och fortsätta så i flera omgångar.

Intervaller är ett annat sätt att förbättra konditionen. Prova exempelvis att gå fort i tre minuter och sedan långsamt i tre minuter. Därefter fort i två minuter, lugnt i två minuter och sedan likadant i en minut. Du kan också prova att gå exempelvis 500 meter fort och 500 meter i lugnare tempo och göra detta i flera omgångar.

### *Men var rädd om fötterna*

Det finns all anledning att vara rädd om fötterna vid diabetes då det är vanligt med nedsatt blodcirkulation och känsel. Motionen bidrar dock till att hålla igång blodcirkulationen i fötterna. Sist men inte minst: Unna gärna fötterna ett fotbad emellanåt, fila och smörj in. Det är väl dina fötter värda!





# Prylar som inspirerar

Det finns massor av inspirerande prylar som bidrar till mer eller bättre motion. Gåstavar, aktivitetsarmband och motionsappar är bara några exempel på prylar som har kommit för att stanna. Varför inte prova?



## Stavar ger bättre effekt

Att gå med stavar på promenaden ger dig högre puls och kaloriförbrukning jämfört med en vanlig promenad. Armar, axlar och rygg får jobba och stavarna gör också att du får mer fart och kan ta längre steg än annars. Ställ in stavarna så att armbågarna är i 90 graders vinkel när du håller i stavarna.

Prova gärna att gå i intervaller, exempelvis gå riktigt fort under två minuter för att sedan gå i lugnare tempo i en minut och sedan ta ett nytt intervallpass på två minuter. Eller varför inte välja att springa uppför en backe med stavarna?

## Stegräknare och aktivitetsarmband

Studier har visat att de som använder stegräknare går mer än de som inte använder stegräknare. Världshälsoorganisationen rekommenderar att vi går minst 10 000 steg om dagen vilket motsvarar ungefär 6 kilometer.

Aktivitetsarmband har blivit populära de senaste åren. De mäter inte bara steg utan även hur många kalorier som du förbrukar. Många av aktivitetsarmbanden mäter även sömn och sömnkvalitet. Med trådlös överföring kan du synka dina resultat med hjälp av kostnadsfria appar.



## Appar som peppar:

- **7-minutersträning** - är ett vetenskapligt grundat träningsprogram som är både enkelt och effektivt. Någon som vågar säga att de inte har tid?
- **Hatar Träning** - ett träningsprogram för dig som hatar träning. Friskis&Svettis har tagit fram denna app och programmet pågår i 30 dagar. Därefter vet man ifall man älskar eller hatar detta program.
- **Runify** - väljer musik utifrån ditt tempo. Nu slipper du leta efter musik att ha i hörlurarna när du vill ut och springa. Den här appen väljer låtar åt dig utifrån det tempo som du springer i. Bach, ABBA och Lady Gaga är kanske en bra kombination eller vad föredrar du?



# Anmälan om medlemskap

För att bli medlem i Svenska Diabetesförbundet och en lokalförening, fyll i nedanstående formulär som du skickar portofritt genom posten.

Du kan också gå in på hemsidan [www.diabetes.se](http://www.diabetes.se) eller ringa 08-564 821 00 och anmäla dig som medlem.

Hur vi behandlar dina personuppgifter kan du läsa mer om på vår hemsida under fliken "personuppgifter".

## Ja, jag vill bli medlem i Diabetesförbundet

MEDLEM MED TIDNING     MEDLEM UTAN TIDNING     FAMILJEMEDLEM

## Vill du typ av diabetes har du?

TYP 1-DIABETES (inkl LADA)     TYP 2-DIABETES (inkl MODY)  
 HAR EJ DIABETES     ANHÖRIG     PROFESSION  
 JAG ÄR KVINNA     JAG ÄR MAN

\*Förnamn .....

\*Efternamn .....

\*Adress .....

\*Postnummer .....

\*Postort .....

Epost .....

Telefon .....

Mobiltelefon .....

\*Personnummer .....

Lokalförening .....

Alla fält märkta med \* är obligatoriska.

Genom att skicka in denna ansökan medger jag att mina personuppgifter registreras i Svenska Diabetesförbundets databaserade medlemsregister.





Läs mer på [www.diabetes.se](http://www.diabetes.se)



SVERIGE  
PORTO  
BETALT

Diabetesförbundet  
Svarspost  
170721800  
172 20 Sundbyberg