

Tip 1 Diyabet ve Egzersiz

Egzersiz hem tip 1 hem tip 2 diyabetli bireylerde yararlı olduğu bilinmektedir. Kan şekeri düzenlenmesinde insülin tedavisi ve beslenmenin planlanmasından sonra, egzersiz üçüncü önemli bileşendir. Egzersiz, kan şekeri düzeyinin dengede tutulmasına yardımcı olur. Egzersiz yapan ileri dönemde ortaya çıkan komplikasyonların belirgin olarak azaldığı gösterilmiştir.

1. Egzersizin Olumlu Etkileri

- Dokularda insülin duyarlılığını arttırarak insülin direncini azaltır.
- Kullanılan insülinin etkisini arttırır ve insülin ihtiyacını azaltır.
- Kan şekeri düzeyini düşürür, metabolik kontrolü sağlar.
- Keton oluşumunu azaltır.
- Kilo kontrolünü ve kilo vermeyi sağlayarak obeziteyi önler.
- Yüksek kan kolesterol ve trigliserit düzeylerini etkileyerek, damar hastalıkları riskini azaltır. HDL kolesterolü arttırır, LDL kolesterolü azaltır.
- Akciğerlerin havalanması ve solunum kapasitesinde artış sağlar.
- Kardiyovasküler fonksiyonları geliştirir ve kan basıncının düzenlenmesine yardımcı olur.
- Eklem hareketlerini, kas kütlesi ve gücünü arttırır.
- İyi hissi arttırır, yaşam kalitesini yükseltir.

2. Egzersiz Hakkında Genel Öneriler

- Bütün diyabetli çocuk ve ergenler düzenli egzersiz programı yapmalıdır.
- Egzersizin, uygun ana öğünler sonrası her gün yapılması gereklidir.
- Fiziksel aktivite/oyun diyabetli çocuğun yaşına, isteğine ve yeteneğine uygun olmalıdır.
- Çocuğun keyif alarak yapacağı ve takım içinde olacağı egzersizler tercih edilmelidir.
- Egzersize kısa ve az yoğun programlarla başlanıp süresi ve şiddeti kademeli olarak arttırılmalıdır.
- Egzersiz öncesi, sırasında ve sonrasında kan şekeri takibi yapılmalıdır.
- Egzersiz sırasında diyabetli çocuk ya da ergen yanında mutlaka kesme şekeri bulundurulmalıdır.
- Egzersiz açken veya yemekten hemen sonra yapılmamalı, ideal olarak yemeklerden 1-2 saat sonra yapılmalıdır.
- Kullanılan kısa ve hızlı etkili insülinin pik saatlerine dikkat edilerek egzersiz zamanı planlanmalıdır.
- İnsülinin hızlı emilimine yol açacağı için egzersizin aktif olarak etkilediği bölgeye insülin yapılmamalıdır.

Örneğin: bisiklete binilecekse insülin uygulaması bacağına yapılmamalıdır.

- Egzersiz öncesi insülin dozunun azaltılması gerekebilir.
- Egzersizden önce kan şekeri 100 mg/dl altında ise yoğun egzersiz yapılmaz. 100-200 mg/dl ise 15 g ek kompleks karbonhidrat (yaklaşık 1-15 g/kg) alınmalıdır.
- Egzersize mutlaka 5-10 dakikalık ısınma periyodu ile başlanmalı ve egzersizin sonunda 5-10 dakikalık soğuma periyodu bulunmalıdır.
- Aerobik egzersizler, orta ve yoğun şiddette, haftada en az 3 gün ve günde 30-45 dakika olmalıdır. Önerilecek aerobik egzersizler; yüzme, yürüme, koşma, bisiklete binme gibi.
- Egzersiz sırasında bol su ve sade soda tüketilmelidir.
- Egzersiz yapılacak ortamın ısısına uygun kıyafet seçilmelidir.
- Egzersiz için uygun ayakkabı giyilmelidir.

3. Egzersiz Yapılmasının Uygun Olmadığı Durumlar

- a) Yemek yedikten hemen sonra (ilk bir saat içinde),
- b) İnsülin yapıldıktan hemen sonra,
- c) Kan şekeri seviyesi 100 mg/dl'nin altında ise,
- d) Kan şekeri seviyesi 250 mg/dl'nin üstünde ve idrarda keton varsa,
- e) Hastalık durumunda,
- f) Aşırı sıcak ve soğuk ortamlarda.

4. Beden Eğitimi Dersi ve Yarışmalı/Antremanlı Sporlar

a. Beden Eğitimi Dersi

Diyabetli çocukların beden eğitimi derslerine aktif katılımı önerilmektedir. Milli Eğitim Bakanlığı'nın direktifleri doğrultusunda genel anlamda tüm derslerin saat ve günü belirlenmiştir. Bu nedenle diyabetli birey ve çocuklarımızda ders öncesi ve sonrası alınacak tedbirler sağlanabilmektedir.

Beden eğitimi derslerinin sabahtan ilk iki saat veya öğleden sonra ilk iki saat olması tercih edilir. Bu saatler öğün sonrası egzersiz saatlerine denk geldiği için hem kan şekeri düşme etkisi az olacak hem de ek öğün alınmasına gerek kalmayacaktır. Bunun için okul idaresinden veya ders öğretmeninden destek alınması önerilmektedir. Bu desteklerin sağlanması ve okul idaresinin bu durumdan haberdar edilmesi en önemli tedbirdir.

b. Antremanlı veya yarışmalı sporlar

Çocuğun diyabetli olması, antremanlı veya yarışmalı sporlara katılımı için engel değildir ancak, diyabetli çocuk/ ergen ve ailesi ile işbirliği içinde gerekli tedbirlerin alınması zorunludur.