



## 14. november – SVETOVÝ DEŇ DIABETU



**Proti diabetu treba vyraziť včas, lebo aj obezita je jedným z rizikových faktorov podieľajúcich sa na vzniku diabetu 2. typu!**

### DIABETES MELLITUS A POHYBOVÁ AKTIVITA

#### POHYBOVÁ AKTIVITA:

- je jedným zo základných postupov v liečbe **diabetu 2. typu**,
- je odporúčaná **DENNE najmenej 30 minút**,
- je vhodné stanoviť si **určitý čas a zvyšovať ju postupne**.

#### POHYBOVÁ AKTIVITA:

- znižuje hodnotu glykémie,
- zlepšuje schopnosť tkanív spracovať cukor,
- znižuje krvný tlak a hladinu tukov v krvi,
- klesá pocit hladu,
- znižuje telesnú hmotnosť,
- zvyšuje fyzickú zdatnosť, trénovanosť a funkčný stav,
- má pozitívny vplyv na psychiku,
- pôsobí proti depresii...

#### VHODNÉ POHYBOVÉ AKTIVITY PRE DIABETIKOV:

- cvičenie s fit loptou,
- chôdza (ideálne 10 000 krokov = 6 km) **KAŽDÝ KROK JE DOBRÝ!**,
- beh, nordic walking,
- plávanie, vodný aerobic,
- jazda na bicykli,
- posilňovanie...

#### PRI I PO CVIČENÍ PAMÄTAŤ:

- aby výber cvičenia bol správny a správne vykonávaný (dodržiavať rady lekára),
- na prevenciu zranenia,
- na vznik hypoglykémie (pri diabete 1. typu necvičiť na lačno).