



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Краткая информация



Информация в данной брошюре не заменяет рекомендаций врача. Проконсультируйся со специалистом, если у тебя или у родителей возникли вопросы о сахарном диабете

Физические упражнения

Регулярные физические нагрузки необходимы всем детям независимо от наличия или отсутствия сахарного диабета.

Ежедневная физическая активность должна стать неотъемлемой частью твоей повседневной жизни, принося пользу здоровью и, как следствие, помогая в управлении сахарным диабетом и предотвращении осложнений.

Эта брошюра содержит краткую информацию по физической активности.

Если у тебя появятся любые другие вопросы, обсуди их с врачом.





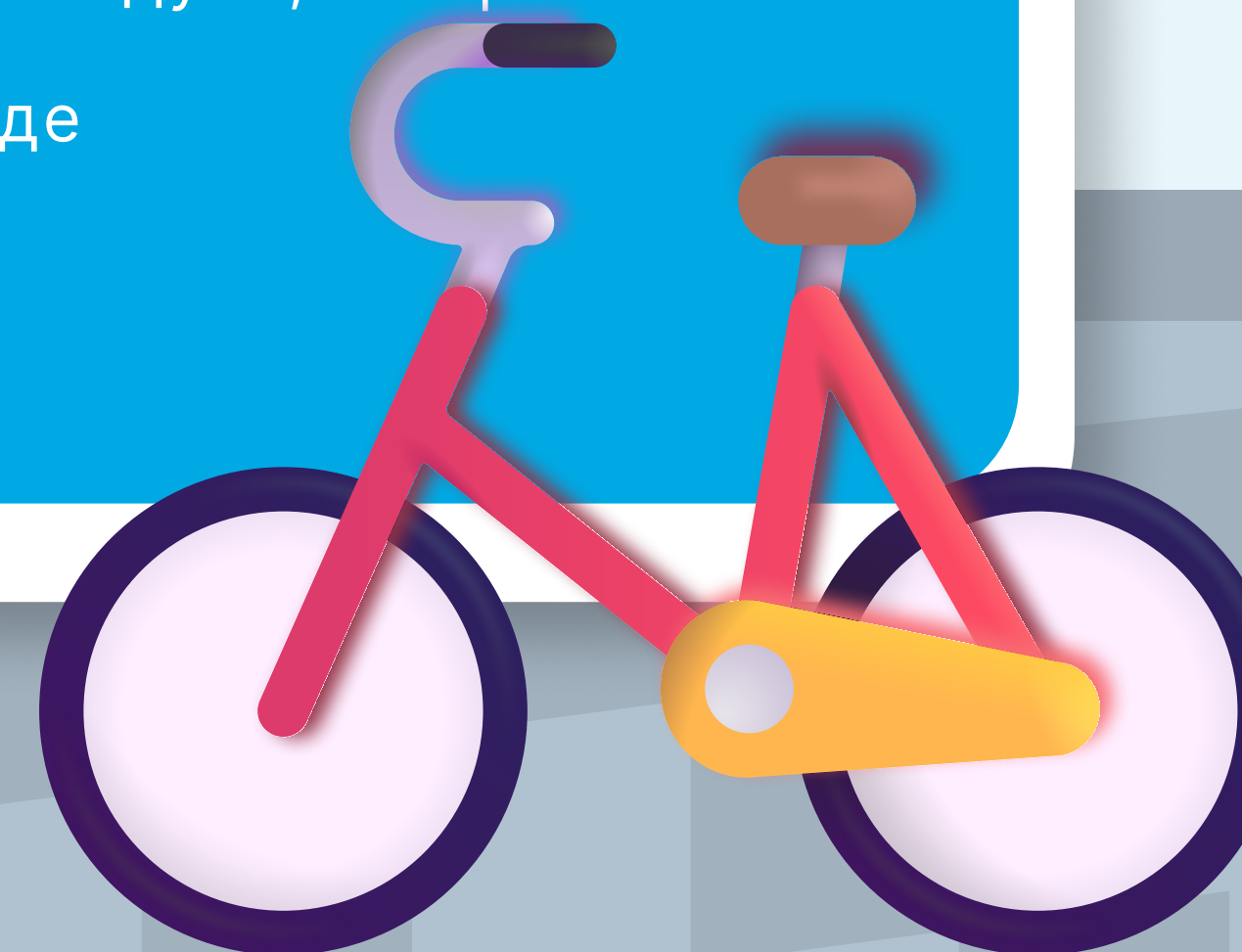
Ведем активный образ жизни

Физическая активность необходима, чтобы поддерживать свое тело в хорошей форме, независимо от того, есть у человека сахарный диабет или нет.

Физическая активность должна быть неотъемлемой частью твоего дня.

Даже если ты не занимаешься спортом каждый день, существуют другие виды физической активности:

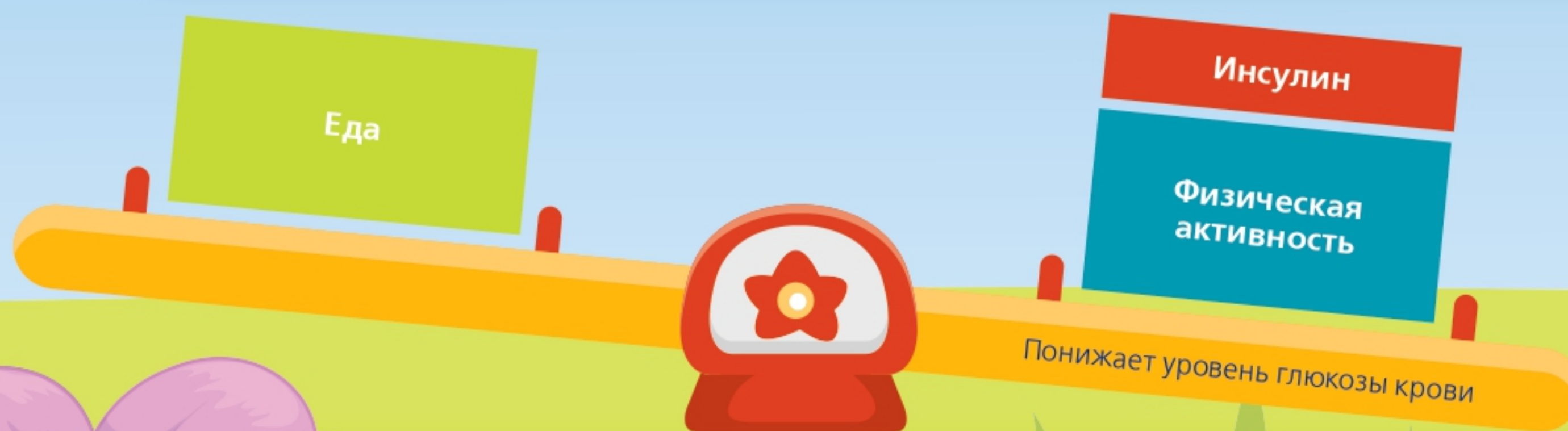
- Ходьба пешком в школу и обратно
- Танцы
- Подвижные игры или пробежки
- Прогулки на свежем воздухе, в парке
- Катание на велосипеде



Физическая активность и уровень глюкозы крови

Физическая активность снижает уровень глюкозы крови, поскольку мышцы используют энергию при работе.

Если физическая активность была больше, чем обычно, и при этом ты не перекусил и не уменьшил дозу инсулина, у тебя может быть низкий уровень глюкозы крови (гипогликемия).



Вот почему для поддержания правильного баланса при занятиях спортом (или другой физической нагрузке) необходимо перекусить или уменьшить дозу инсулина. Родители и/или учителя должны знать, что тебе нужно сделать до, во время и после упражнений, чтобы помочь избежать гипогликемии.



Перед упражнениями

- Родители или учитель могут измерить уровень глюкозы крови, чтобы убедиться, что у тебя нет гипогликемии.
- Перед началом большинства физических упражнений тебе понадобится перекус и/или коррекция дозы инсулина для предотвращения гипогликемии.
- Когда ты занимаешься физическими упражнениями, тебе следует иметь с собой легкоусвояемые углеводы, на случай если уровень глюкозы крови чересчур понизится.

Примеры легко усваиваемых углеводов:

- Фруктовый сок
- Таблетки с глюкозой или конфеты
- Сладкая газировка (не диетическая)

Если ты собираешься заниматься спортом в течение длительного времени, то тебе могут понадобиться медленноусвояемые углеводы.

Примеры медленно усваиваемых углеводов:

- Фрукты, например, бананы
- Каши
- Печенье
- Хлеб
- Молоко



Если ты почувствуешь себя плохо во время тренировки, остановись и сообщи об этом взрослому.