

# Sikker motion med type 1-diabetes (T1D)

T1D kan til tider gøre motion til en udfordring, men det bør ikke forhindre dig i at være aktiv! Fysisk aktivitet kan gavne både din krop og dit sind. Det er ikke kun godt for dit hjerte og din generelle sundhed, men motion kan også gøre dine celler mere følsomme over for insulin.

## Vigtige ting, du skal overveje, før du træner:

- Typen af motion
- Varighed af træningen
- Tidspunkt på dagen
- Mængden og tidspunktet for din sidste insulinindosis
- Mængde og tidspunktet, hvor du sidst har spist kulhydrater

Det overordnede mål er at begynde at træne, når dit blodsukkerniveau ligger inden for et sikkert område.



**Hav hurtigtvirkende kulhydrater og en snack ved hånden i tilfælde af lavt blodsukker.**

Fysisk aktivitet kan påvirke personer forskelligt, og det er ikke alle typer motion, der forårsager lavt blodsukker. Når du ved, hvordan en bestemt aktivitet påvirker dig, kan du samarbejde med din læge om at tilpasse dine måltider og insulin til den pågældende aktivitet.

### Typer af motion:



Lavere intensitet, længere varighed



Højere intensitet, kortere varighed



Blandet intensitet

### Mulig virkning på blodsukkerniveauet:



Fald



Stigning



Fald eller stigning

Virkningerne af motion stopper ikke, når aktiviteten er slut. Lavt blodsukker kan undertiden forekomme 6 til 15 timer senere. Hvis du træner sent om aftenen, kan det øge risikoen for lavt blodsukker om natten. Din læge kan hjælpe dig med at justere din insulinindosis for at undgå lavt niveau om natten.

Tal med din læge for at få flere oplysninger om, hvordan du træner på en sikker måde.

**Du kan få flere oplysninger om FABULINUS-forsøget ved at spørge din forsøgslæge.**

**Du yder et fantastisk bidrag til T1D-forskningen!**