

Insulinpumpebehandling og fysisk aktivitet

Patientinstruks



Fysisk aktivitet øger musklernes optagelse af sukker og forbedrer insulinfølsomheden. Det betyder, at du er i risiko for at få lavt blodsukker i forbindelse med og **op til 15 timer** efter sport. Blodsukkeret før sport må heller ikke være for højt, da insulinmangel nedsætter musklernes sukkeroptagelse. Blodsukkeret skal derfor helst ligge mellem mellem 7-10mmol/l før sport.

Hvad skal du gøre før fysisk aktivitet:

- 1.Mål blodsukker
- 2.Ved blodsukker over 10-12 mmol/l, tag ekstra insulin bolus (benyt 100 reglen for dosis)

Hvad skal du gøre under den fysiske aktivitet:

- 1.Ved kortvarig fysisk aktivitet (under ca. 1 time) afkobles pumpen.
- 2.Ved langvarig fysisk aktivitet (mere end 1 time) skal pumpen beholdes på under aktiviteten. Benyt den midlertidige basalrate, f.eks. indstillet på 50-80 % af den normale basalrate, afhængig af intensiteten af den fysiske aktivitet.
- 3.Ved svømning tages pumpen af. Gå f.eks. op af vandet hver eller hver anden time gå op og tag ca. 50 % af den basalinsulin, der mangler.

Hvad skal du gøre efter sport:

- 1.Husk at den øgede insulinfølsomhed kan vare i mange timer, også næste dag
- 2.Efter hård fysisk aktivitet skal du eventuelt reducere basal dosis med ca. 20-50 % om natten, afhængig af hvor hård aktiviteten har været, og hvordan dit blodsukker reagerer på den fysiske aktivitet.

Husk at sport er godt for hele kroppen. Regelmæssig motion reducerer risikoen for udvikling af hjerte-kar sygdomme.

Høje blodsukre og insulinmangel nedsætter musklernes sukkeroptagelse.