

Rekommenderad fysisk aktivitet vid typ 2-diabetes

Förebygga

Fysisk aktivitet kan förebygga typ 2-diabetes. Den allmänna rekommendationen om fysisk aktivitet kan tillämpas. Se kapitlet ”Fysisk aktivitet som prevention”.

Behandla

Personer med typ 2-diabetes bör rekommenderas aerob och muskelstärkande fysisk aktivitet för att:

– förbättra glukoskontrollen mätt som HbA1c (++++)

Aerob fysisk aktivitet			Muskelstärkande fysisk aktivitet			
Intensitet*	Duration min./vecka	Frekvens ggr/vecka	Antal övningar	Antal repetitioner**	Antal set	Antal ggr/vecka
Måttlig	Minst 150	3–7	8–10	8–12	Minst 1	2–3
eller						
Hög	Minst 75	3–5				
eller måttlig och hög intensitet kombinerat t.ex. minst 90 min./vecka (30 min. 3 ggr/v)						

TÄNK PÅ ATT:

Sannolikt är effekten bättre vid högre intensitet och dos av aerob fysisk aktivitet. Maximalt 2 dygn mellan träningspassen för optimal glukoskontroll. Kombinerad aerob och muskelstärkande fysisk aktivitet ger bättre effekt.

Tänk på risk för hypoglykemi, tillför kolhydrater under och efter fysisk aktivitet. Vid insulinbehandling kan insulin dosen behöva justeras.

Individer som av olika anledningar inta kan uppnå rekommenderad dos bör vara så fysiskt aktiva som hälsotillståndet tillåter.

Effekten av fysisk aktivitet på HbA1c är väl jämförbara med många läkemedel som ges vid typ 2-diabetes.

Förebygga andra sjukdomar vid typ 2-diabetes

Den rekommenderade dosen av fysisk aktivitet vid typ 2-diabetes motsvarar de allmänna rekommendationerna för att förebygga andra kroniska sjukdomar.

Hjärt-kärlsjukdom är vanlig hos individer med typ 2-diabetes och är en dominerande dödsorsak i denna patientgrupp. Det finns motstridiga bevis för att mortalitet och sjuklighet i hjärt-kärlsjukdom minskar som följd av fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet har dock kunna påvisas ge positiva effekter på riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom hos individer med typ 2-diabetes.

Läs mer

Mer om rekommendationerna, rådgivning och riskbedömning finns att läsa i introduktionstexten till del 2 i FYSS och i aktuellt kapitel.

* Måttlig intensitet: 40–59 % VO₂max, RPE 12–13. Hög intensitet: 60–89 % VO₂max, RPE 14–17.

** Med 8–12 repetitioner avses den högsta belastning som kan lyftas genom hela rörelsebanan 8–12 gånger, det vill säga 8–12 RM (repetitionsmaximum).

++++: Starkt vetenskapligt underlag (evidensstyrka ++++), +++: Måttligt starkt vetenskapligt underlag (evidensstyrka +++), ++: Begränsat vetenskapligt underlag (evidensstyrka ++), +: Otillräckligt vetenskapligt underlag (evidensstyrka +).