

# Jak bezpečně cvičit s diabetem 1. typu (T1D)

Při T1D může být někdy cvičení náročné, ale nemělo by Vám to bránit být aktivní! Tělesná aktivita může prospívat jak Vašemu tělu, tak i Vaší mysli. Cvičení není dobré jen pro srdce a celkové zdraví, ale může zlepšit i citlivost Vašich buněk vůči inzulínu.

## Hlavní věci, které je třeba vzít před cvičením v úvahu:

- Typ cvičení
- Trvání cvičení
- Denní doba
- Množství a doba podání poslední dávky inzulínu
- Množství a doba, kdy jste naposledy jedl/a sacharidy

Obecným cílem je zahájit cvičení v době, kdy je Vaše hladina krevního cukru v bezpečném rozmezí.



## Mějte po ruce rychle působící sacharidy a svačinu pro případ poklesu hladiny krevního cukru.

Tělesná aktivita může na lidi působit různě a ne všechny typy cvičení způsobují snížení hladiny krevního cukru. Jakmile budete vědět, jak na Vás určitá aktivita působí, můžete spolupracovat se svým lékařem na úpravě jídel a inzulínu před a po ní.

### Typy cvičení:



Nižší intenzita, delší trvání



Vyšší intenzita, kratší trvání



Smíšená intenzita

### Možný vliv na hladinu krevního cukru:



Pokles



Prudký vzestup



Pokles nebo prudký vzestup

Účinky cvičení nekončí po ukončení aktivity. Krevní cukr může někdy poklesnout o 6 až 15 hodin později. Cvičení pozdě večer může zvýšit riziko nízkého krevního cukru během noci. Lékař Vám může pomoci upravit dávkování inzulínu tak, aby se předešlo poklesům v průběhu noci.

Pokud chcete více informací o bezpečném cvičení, promluvte si se zkušejícím lékařem.

**Pokud chcete získat více informací o klinickém hodnocení FABULINUS, zeptejte se zkušejícího lékaře.**

*Úžasným způsobem přispíváte k výzkumu T1D!*