

تنها شما می توانید قند خون بعد از غذا را بهتر کنترل کنید بلکه در صورت تزریق انسولین احتمال پایین افتادن قند خون (هیپو گلیسمی) نیز کمتر خواهد بود. همچنین اگر شما از انسولین استفاده می کنید باید از ورزش کردن در ساعاتی که فعالیت انسولین در بدن به حداکثر میزان خود می رسد، خودداری نمایید.

ورزش و عوارض دیابت

یکی از مهمترین اقداماتی که شما باید پس از بروز عوارض دیابت انجام دهید حفظ شادابی و نشاط روحی جهت شرکت بهتر و موثرتر در برنامه های درمانی و نیز افزایش سطح فعالیت بدنی به منظور افزایش مقاومت و کارایی دستگاههای مختلف بدن است. ورزش می تواند در این زمینه کمک زیادی به شما کند. لازم به تذکر است که ورزشهای آبی مخصوصاً شنا بهترین انتخاب برای کسانی هستند که دچار عوارض دیابت شده اند.

آزمایش قند خون قبل و بعد از انجام ورزش

اندازه گیری قند خون بعد از اتمام ورزش و مقایسه نتیجه آن با آزمایش قبل از شروع ورزش به شما کمک می کند تا از تأثیری که ورزشهای مختلف بر روی قند خون شما می گذارد آگاه شوید و در آینده بهتر بتوانید به تنظیم برنامه غذایی خود براساس نوع فعالیت ورزشی بپردازید. این نکته را به خاطر داشته باشید که “تجربه همیشه بهترین معلم است”

۱/۵ کیلومتر پیاده روی در روز شروع کنید و طی ۶ هفته مقدار آن را به ۶ کیلومتر افزایش دهید.

در حال حاضر توصیه می شود که افراد بالغ مبتلا به دیابت به منظور افزایش توده عضلانی خود ۲ تا ۳ بار در طول هفته به انجام ورزشهای قدرتی با شدت کم نیز بپردازید.

به طور کلی به منظور اینکه یک ورزش هوازی اثرات مطلوب خود را در بدن بگذارد، شما باید حداقل ۳۰-۲۰ دقیقه آن را به طور مداوم انجام دهید. شما می توانید با انجام یک فعالیت سبک چند دقیقه ای در روز آغاز نمایید و به تدریج با اضافه کردن چند دقیقه به آن در هر روز طی چند هفته به مدت زمان ایده آل برسید. همچنین هیچگاه فعالیت خود را ناگهان قطع نکنید بلکه همانند شروع، بعد از کاهش تدریجی شدت فعالیت، ۱۰-۵ دقیقه حرکات نرمش کششی را تکرار کنید.

نقش انجام منظم فعالیت ورزشی در افزایش تأثیر ورزش بر روی کاهش قند خون بسیار برجسته و مهم است، به همین منظور شما باید حداقل یک روز در میان به انجام فعالیت ورزشی بپردازید. در مواقعی که هدف از ورزش کاهش وزن است، تعداد این جلسات باید حداقل ۵ بار در هفته باشد.

به طور کلی بهترین زمان برای ورزش کردن ۲-۱ ساعت بعد از خوردن غذا است، زیرا از این طریق نه



معاونت دانشجویی
اداره بهداشت و درمان



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی

دیابت، پیشگیری از عوارض و

بهبود سبک زندگی

اصول ورزش و دیابت

به طور کلی بهترین نوع ورزش برای افراد مبتلا به دیابت “ورزشهای هوازی” هستند. از نمونه ورزشهای هوازی می توان به پیاده روی، دویدن آهسته یا دویدن روی نقاله، قایق سواری، طناب زدن، رقص، شنا، اسکی و دوچرخه سواری یا رکاب زدن روی دوچرخه ثابت اشاره کرد.

ورزش و دیابت

به طور کلی شدت انجام ورزشهای هوازی باید به گونه ای باشد تا شما به ۷۰-۶۰ درصد تعداد ضربان قلب ذخیره خود برسید ولی این افزایش باید به طور تدریجی انجام شود.

از آنجایی که پیاده روی ساده ترین انتخاب در میان ورزشهای هوازی است شما می توانید فعالیت خود را با