

ΔΙΑΒΗΤΗΣ & ΑΣΚΗΣΗ

η **άσκηση**

για τους διαβητικούς
είναι **πολύ ευεργετική**



ελέγχουμε
το διαβήτη™

Η άσκηση για τους διαβητικούς είναι πολύ ευεργετική. Οι διαβητικοί που ασκούνται συστηματικά έχουν:

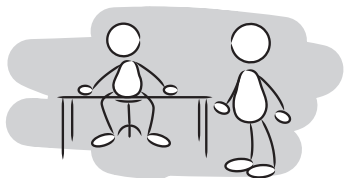
- Χαμηλότερη πίεση & χοληστερίνη.
- Υψηλότερο μεταβολισμό, λιγότερο κοιλιακό λίπος και καλύτερο έλεγχο του βάρους τους.
- Περισσότερη ενέργεια, αντοχή και λιγότερο άγχος.
- Καλύτερη αντίδραση του σώματος στην ινσουλίνη με αποτέλεσμα τη μείωση των επιπέδων σακχάρου.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Οι τύποι άσκησης που προτείνονται για τους διαβητικούς είναι οι Αεροβικές καθώς και οι Ασκήσεις Ενδυνάμωσης. Η αεροβική γυμναστική όπως το περπάτημα, ο χορός, το κολύμπι και το ποδήλατο ενεργοποιεί μεγάλες μυϊκές ομάδες ενώ οι ασκήσεις ενδυνάμωσης μπορούν μεταξύ των άλλων να επικεντρωθούν και σε συγκεκριμένες μυϊκές ομάδες. Οι επιλογές που έχετε για να είστε δραστήριοι είναι πολλές συνεπώς επιλέξτε την άσκηση που σας ταιριάζει και σας ευχαριστεί.

Για κάθε είδους άσκηση η ένταση θα πρέπει να είναι από ήπια έως μεσαία.

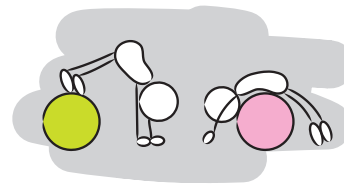
Συμβουλές πριν αρχίσετε να ασκείστε



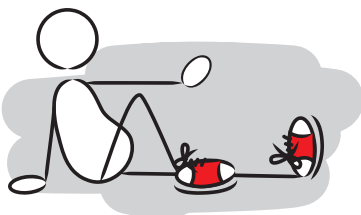
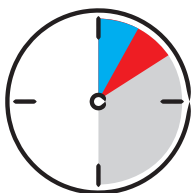
Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας αφενός μεν για να βεβαιωθείτε ότι το σάκχαρό σας είναι αρκετά σταθερό προκειμένου να αρχίσετε τη γυμναστική αφετέρου δε για το ενδεδειγμένο είδος άσκησης που σας ταιριάζει λαμβάνοντας υπόψη σας την κατάσταση της καρδιάς σας και γενικότερα των αγγείων σας.

Ο ιατρός σας ενδέχεται να σας ζητήσει να πραγματοποιήσετε ένα τεστ κοπώσεως αν:

- Είστε πάνω από 35 χρονών
- Έχετε διαβήτη τύπου 2 πάνω από 10 χρόνια
- Έχετε υψηλή πίεση
- Είχατε ή έχετε προβλήματα με την καρδιά σας.



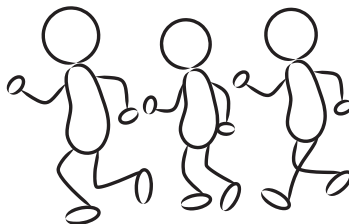
Συμβουλές για το πώς να κάνετε γυμναστική με ασφάλεια



- 1) Πριν ξεκινήσετε την άσκηση θα πρέπει να ελέγξετε το σάκχαρό σας.
Τις πρώτες φορές καλό θα είναι να ελέγχετε το σάκχαρό σας κατά τη διάρκεια και μετά το πέρας της άσκησης ώστε να γνωρίζετε τη διακύμανσή του.
- 2) Βρείτε κάποιον να σας κάνει παρέα στην άσκηση. Αυτό βοηθά στον έλεγχο και στην τήρηση του προγράμματος γυμναστικής.
- 3) Πρέπει πάντα να προετοιμάζετε το σώμα σας με ασκήσεις προθέρμανσης.
Η προθέρμανση πρέπει να διαρκεί 5-10 λεπτά, να είναι ήπιας μορφής ώστε να αποτρέψει το σώμα σας από τυχόν τραυματισμούς.
- 4) Ξεκινήστε με ήπιας έντασης ασκήσεις 5-10 λεπτά την 1η μέρα και προσθέστε 5 λεπτά κάθε επόμενη μέρα μέχρι να φτάσετε τα 30 λεπτά. Στόχος σας πρέπει να είναι 5 μέρες τη βδομάδα από 30 λεπτά την ημέρα.
- 5) Φροντίστε να φοράτε άνετα ρούχα και αθλητικά παπούτσια που προστατεύουν τα πόδια σας από τραυματισμούς. Μετά το τέλος της άσκησης να φροντίζετε τα πόδια σας με προϊόντα ενυδάτωσης και ανάπλασης όπως ο αφρός περιποίησης Neuropad Foam.
- 6) Να έχετε πάντα ένα μπουκάλι νερό μαζί σας. Να πίνετε αρκετό νερό ώστε να μην αφυδατωθείτε. Να έχετε πάντα μαζί σας παστίλιες γλυκόζης σε περίπτωση που νιώσετε σημάδια υπογλυκαιμίας.
- 7) Μην κάνετε γυμναστική όταν αισθάνεστε αδιαθεσία ή έχετε κάποια ίωση.
- 8) Σε περίπτωση που νιώσετε σημάδια υπογλυκαιμίας σταματήστε αμέσως την άσκηση. Μετρήστε το σάκχαρό σας και φάτε ένα σάντουιτς ή δυο μπισκότα.
- 9) Σε περίπτωση που νιώσετε πόνο στο στήθος, στην κοιλιά ή στο λαιμό, νιώθετε έντονο λαχάνιασμα ή έχετε κάποιο άλλο παράξενο σύμπτωμα σταματήστε αμέσως την άσκηση. Αν ο πόνος παραμείνει 10 λεπτά αφού έχετε σταματήσει την άσκηση επικοινωνήστε με τον ιατρό σας για περαιτέρω συμβουλές.

Συμβουλές για μετά τη γυμναστική

- Μετά το πέρας της άσκησης ελέγξτε τα πόδια σας για τυχόν τραυματισμούς, κοκκινίλες ή άλλα σημάδια.
Αν τα πόδια σας είναι ιδρωμένα προσπατήστε τα φορώντας στεγνές κάλτσες. Να φροντίζετε τα πόδια σας με προϊόντα ενυδάτωσης και ανάπλασης όπως ο αφρός περιποίησης Neuropad Foam.
- Η άσκηση ενδέχεται να μειώσει το σάκχαρό σας, για αυτό μετά το τέλος της άσκησης κάντε μέτρηση.
Ενδέχεται, όμως, να υπάρχει και αύξηση του σακχάρου η οποία θα οφείλεται στις ορμόνες που εκλύονται από την άσκηση των μυών.
- Ανταμείψτε τον εαυτό σας μετά από κάθε άσκηση, εμπνεύστε τον εαυτό σας και θέστε νέους στόχους.



Οι πληροφορίες που παρέχονται στο παρόν φυλλάδιο είναι για γενική ενημέρωση και σε καμία περίπτωση δεν δύνανται να αντικαταστήσουν τις συμβουλές / οδηγίες του ιατρού σας.
Για οποιοδήποτε θέμα υγείας θα πρέπει να συμβουλευέστε πρώτα τον ιατρό σας.

Ζούμε καλά και είμαστε καλά. Η θετική ενέργεια είναι πηγή ζωής και υγείας.



μέλος του φαρμακευτικού ομίλου the MENARINI Group [έδρα Φλωρεντία, Ιταλία]


Λεωφ. Βουλιαγμένης 575, 16451 Αργυρούπολη
Γραμμή Εξυπηρέτησης: 801 11 44400 (210 9950 600 από κινητό)
e-mail: inform@menarinidiagnostics.gr, www.menarinidiagnostics.gr

Οι διαβητικοί πρέπει να αθλούνται τακτικά και να ελέγχουν συχνά τα επίπεδα γλυκόζης πριν και μετά την άσκηση...



Πληροί τις απαιτήσεις του ISO 15197:2013 2η έκδοση

Μετρητής σακχάρου
GlucoMen® areo

- **Ανέπαφη μεταφορά δεδομένων** 
- **Δείκτες γεύματος & άσκησης**
- **Αντιστάθμιση αιματοκρίτη & θερμοκρασίας**
- **Μεγάλη φωτιζόμενη οθόνη**
- **Ρυθμιζόμενοι δείκτες Υπό/Υπέρ-γλυκαιμίας**

ενημερωθείτε για το **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΝΟΜΙΩΝ**