

Fysisk aktivitet og AID-pumpe

1 Vurdér

Blodsukkeret bliver påvirket af mange faktorer. F.eks. typen af fysisk aktivitet, mængden af aktivt insulin i kroppen, tidspunkt på dagen, din fysiske form, og hvor længe du er fysisk aktiv. For kvinder spiller menstruationscyklus også en rolle.

Pilene herunder viser blodsukkerets *forventede reaktion* i forhold til typen af aktivitet. Hvilken type aktivitet planlægger du?

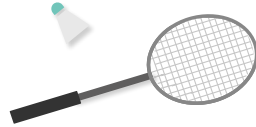
Blodsukkerets forventede reaktioner:



Kredsløbstræning: Du får pulsen op i et jævnt tempo i længere tid. F.eks. løb, rask gåtur og cykling.



Blodsukkeret forventes at falde.



Blandet træning: Du får pulsen op, og der trænes også styrke. F.eks. boldspil og cirkeltræning.



Blodsukkeret forventes stabilt.



Styrketræning: Du træner muskler og styrke. F.eks. spinning, crossfit og konkurrencer.



Blodsukkeret forventes at stige.

2 Forbered

AID-pumpen hjælper dig med at tilpasse insulindoseringen. Men det bedste resultat opnår du ved at tilpasse insulinpumpens indstillinger i forhold til den forventede reaktion i blodsukkeret.

Vejledningen herunder kan hjælpe dig med at holde blodsukkeret stabilt, mens du er fysisk aktiv. Tal med din behandler, hvis du er i tvivl, eller hvis du alligevel har svært ved at regulere dit blodsukker.



Planlagt fysisk aktivitet

Der er *mere* end 1 time til aktiviteten

Forventet fald i blodsukker:

- Aktivér *Ease-off* og/eller sæt *personligt glukosemål* højere 1-2 timer før aktiviteten.
- Hvis du træner inden for 2 timer efter et måltid: Tag 25-33 % mindre måltidsinsulin.

Forventet stigning i blodsukker:

- Aktivér *Boost* og/eller sænk *personligt glukosemål*, når du starter din aktivitet.
- Tag sædvanlig dosis måltidsinsulin.



Spontan fysisk aktivitet

Der er *mindre* end 1 time til aktiviteten

Forventet fald i blodsukker:

- Aktivér *Ease-off* med det samme og/eller sæt *personligt glukosemål* højere.
- Hvis blodsukkeret er under 7,0 mmol/l: Spis 10-20 gram kulhydrater.
- Tjek aktivt insulin for at vurdere behovet for flere kulhydrater.

Forventet stigning i blodsukker:

- Aktivér *Boost* og/eller sænk *personligt glukosemål*, når du starter din aktivitet.
- Ofte intet eller kun lille behov for kulhydrater.

Fysisk aktivitet og AID-pumpe

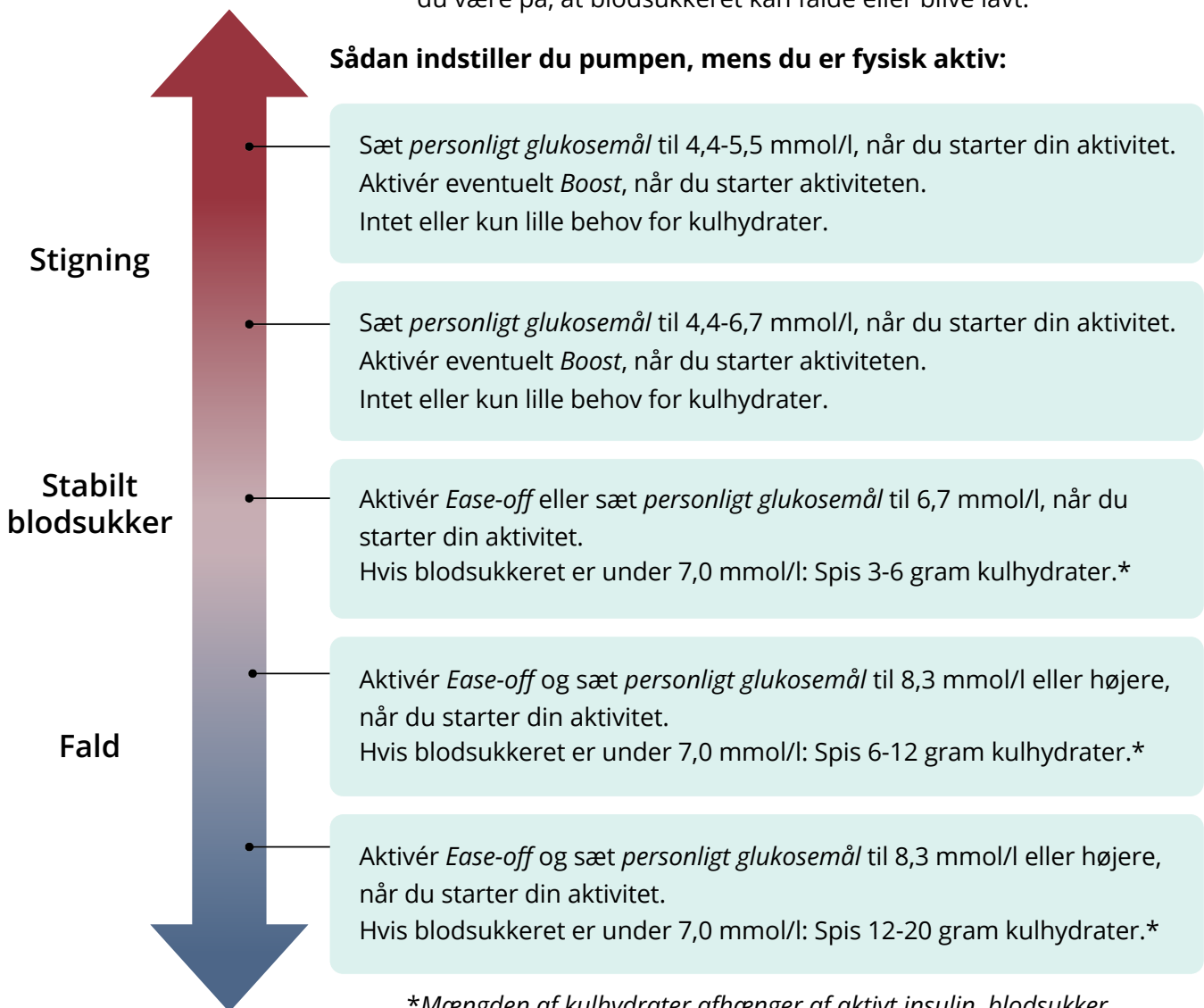
3

Tilpas

Mængden af insulin i kroppen har stor betydning for blodsukkeret, mens du er fysisk aktiv. Mere insulin øger risikoen for lavt blodsukker. Hvis du har meget insulin i kroppen, f.eks. efter et måltid med fuld måltidsbolus, skal du overveje at spise flere kulhydrater end anbefalet her.

Vi anbefaler, at du tjekker dine sensorværdier hvert 15.-30. minut, mens du er fysisk aktiv, og at du spiser ekstra kulhydrater, hvis der er behov for det. Jo længere du er aktiv, jo mere opmærksom skal du være på, at blodsukkeret kan falde eller blive lavt.

Sådan indstiller du pumpen, mens du er fysisk aktiv:



*Mængden af kulhydrater afhænger af aktivt insulin, blodsukker og tendenspilens retning.

Tip: Skriv ned, hvordan dit blodsukker reagerer på forskellige aktiviteter. Det kan være nyttig hjælp til en anden gang.



Bemærkning: Som udgangspunkt anbefales det at lade pumpen fortsætte i *Auto mode* under aktiviteten. I nogle tilfælde kan det dog være nødvendigt at stoppe tilførslen af insulin og eventuelt afkoble pumpen, f.eks. ved kontaktsport og vandsport.