



ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ



Η καθημερινή σωματική δραστηριότητα είναι αναπόσπαστο μέρος της διαχείρισης του σακχαρώδη διαβήτη, συμβάλλοντας αποτελεσματικά στη διατήρηση της γλυκόζης στο αίμα στα συνιστώμενα επίπεδα, στη μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου και στον έλεγχο του σωματικού βάρους, βελτιώνοντας συγχρόνως και την ποιότητα της ζωής¹. Για τα άτομα με διαβήτη τύπου 2 συνιστάται **μέτριας** ή **έντονης έντασης** αερόβια άσκηση διάρκειας **τουλάχιστον 30 λεπτών την ημέρα** (συνεχώς ή διακεκομμένα σε δεκάλεπτες ή δεκαπεντάλεπτες περιόδους), **το λιγότερο 5 φορές την εβδομάδα**¹:

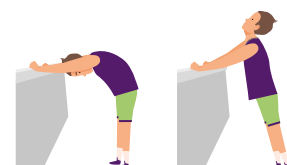
Μέτριας έντασης άσκηση ¹	Έντονης έντασης άσκηση ¹	
Ποδήλατο	Γρήγορο βάδισμα σε ανάβαση	Καλαθοσφαίριση
Γρήγορο βάδισμα	Τροχάδην	Γρήγορη κολύμβηση
Κολύμβηση	Αερόβια γυμναστική	Γρήγορος χορός
Χορός	Ποδόσφαιρο	

Δεν υπάρχει ένας τύπος δραστηριότητας που είναι καλύτερος για όλα τα άτομα με διαβήτη – το σωστό είναι να βρείτε τι είναι καλύτερο για εσάς. Αυτό μπορεί να εξαρτάται από πολλά πράγματα, όπως τι απολαμβάνετε, πού βρίσκεστε και πόσο χρόνο έχετε. Προσπαθήστε να σκεφτείτε πώς η δραστηριότητα μπορεί να ταιριάζει στη ζωή σας και όχι το αντίστροφο.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ²

Εάν περνάτε αρκετό χρόνο στο σπίτι, υπάρχουν πολλοί τρόποι να δραστηριοποιηθείτε:

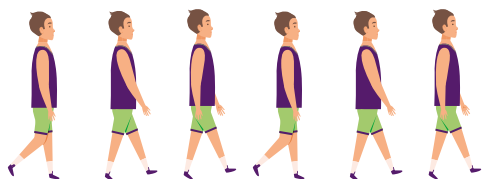
- Σηκωθείτε από τον καναπέ και περπατήστε κατά τη διάρκεια των τηλεοπτικών διαφημίσεων
- Διατάσεις των χεριών και των ποδιών ενώ κάθεστε σε μια καρέκλα
- Τακτοποιήστε ή καθαρίστε το σπίτι σας
- Πλύνετε το αυτοκίνητό σας
- Χρησιμοποιήστε μπουκάλια νερού για βάρη
- Ασχοληθείτε με την κηπουρική φροντίζοντας τον κήπο σας (αν έχετε) ή τις γλάστρες σας στη βεράντα



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ²

Είναι εκπληκτικό το πώς μια ελαφρά αλλαγή της ρουτίνας μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας και να σας βοηθήσει να αισθανθείτε καλύτερα όταν ζείτε με διαβήτη. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει:

- **Κατεβείτε μια στάση νωρίτερα** από το λεωφορείο ή το μετρό, παρκάρετε πιο μακριά από τον προορισμό σας
- **Παίρνοντας τις σκάλες** αντί για τον ανελκυστήρα ή την κυλιόμενη σκάλα
- Χρησιμοποιώντας τις σακούλες με τα ψώνια ως **βάρη**
- **Ποδηλασία**
- **Περπάτημα**, καθώς βοηθάει τον οργανισμό να χρησιμοποιήσει την ινσουλίνη καλύτερα και μειώνει το στρες



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ²

Το να παραμείνετε δραστήριοι στη δουλειά όταν έχετε διαβήτη είναι σημαντικό, ειδικά εάν πρέπει να καθίσετε μπροστά σε έναν υπολογιστή για πολλή ώρα. Αν και πολλοί από εμάς εργάζονται πλέον αρκετές μέρες από το σπίτι, θα μπορούσατε να:

- **Κάνετε τις συναντήσεις σας όρθιοι** με τη χρήση ασύρματων συσκευών για να μπορείτε να κινείστε στο χώρο σας
- **Σηκώνεστε** συχνά ή να χρησιμοποιείτε υπερυψωμένο γραφείο
- **Κάνετε ασκήσεις στα χέρια και τα πόδια** παραμένοντας καθιστοί στην καρέκλα
- **Κάνετε τακτικά διαλείμματα** χρησιμοποιώντας το χρόνο για να περπατήσετε - αν μπορείτε πηγαίνετε μια μικρή βόλτα για να πάρετε λίγο καθαρό αέρα
- **Κάνετε διατάσεις** για 5 λεπτά μετά από κάθε συνάντηση. Αυτό μπορεί επίσης να είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να ανακουφιστείτε από το άγχος

ΒΑΛΤΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΤΗΣΤΕ ΕΝΑ ΝΕΟ ΧΟΜΠΙ²

Σκεφτείτε τι σας αρέσει περισσότερο και απλώς ξεκινήστε!

- Περπάτημα
- Κολύμπι
- Ποδηλασία
- Γιόγκα ή πιλάτες
- Χορός



Βιβλιογραφία

1. Κατευθυντήριες Οδηγίες Ελληνικής Διαβητολογικής Εταιρείας 2024, Κεφάλαιο 9, <https://www.ede.gr>, Ημερομηνία τελευταίας πρόσβασης: Ιούλιος 2024 2. DIABETES UK. Diabetes and exercise | Type 1 and type 2 | Diabetes UK, <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/managing-your-diabetes/exercise>, Ημερομηνία τελευταίας πρόσβασης: Ιούλιος 2024

Οι πληροφορίες που περιλαμβάνονται στο παρόν έντυπο προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας.

sanofi

Sanofi Aventis Μονοπρόσωπη Α.Ε.Β.Ε. | Λεωφ. Συγγρού 348, Κτίριο Α, Καλλιθέα 17674,
Τηλ: + 30 210 90 01 600, Φαξ: + 30 210 92 49 129, www.sanofi.gr