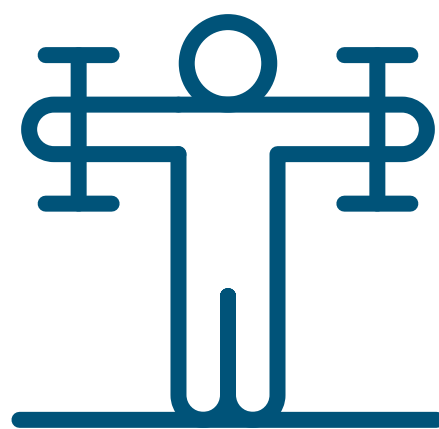


Fizikai aktivitás ajánlások cukorbetegség esetén



Rendszeres kardió mozgás

Heti minimum **150 perc közepes** vagy legalább heti **75 perc magas** intenzitású kardió mozgás javasolt, vagy heti minimum **90 perc közepes és magas** intenzitású aerob fizikai aktivitás **kombinációja** ajánlott, mint pl: futás, úszás, kerékpározás.



Rendszeres erősítő hatású edzés

Javasolt heti **legalább 2-3 nem egymást követő napon** végzett, főbb izomcsoportokat átmozgató, erősítő jellegű testmozgás, mint pl: Saját testsúlyos edzés, erősítő gépek használata.



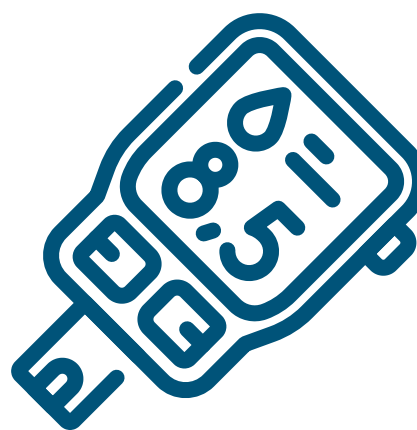
Mozgás étkezés után

Étkezés után egy kis mozgás (mint pl: séta) **segít a vércukorszint csökkentésében.**



Ütődés-elnyelő cipők használata

Ütődés-elnyelő cipők használata javasolt, és a lábfejet rendszeresen **ellenőrizni** kell, hogy **nincsenek-e rajta sebek.**



Vércukormérés edzés előtt és után

Inzulint használók esetében edzés előtt és után meg kell mérni a vércukorszintet. Mozgás megkezdése akkor mondható **biztonságosnak**, ha a vércukorszint **5,6 és 13,9 mmol/l között** található.



Mozgás beosztása optimális vércukorkontroll érdekében

Az optimális vércukorkontroll érdekében az edzések között **legfeljebb két nap** telhet el.