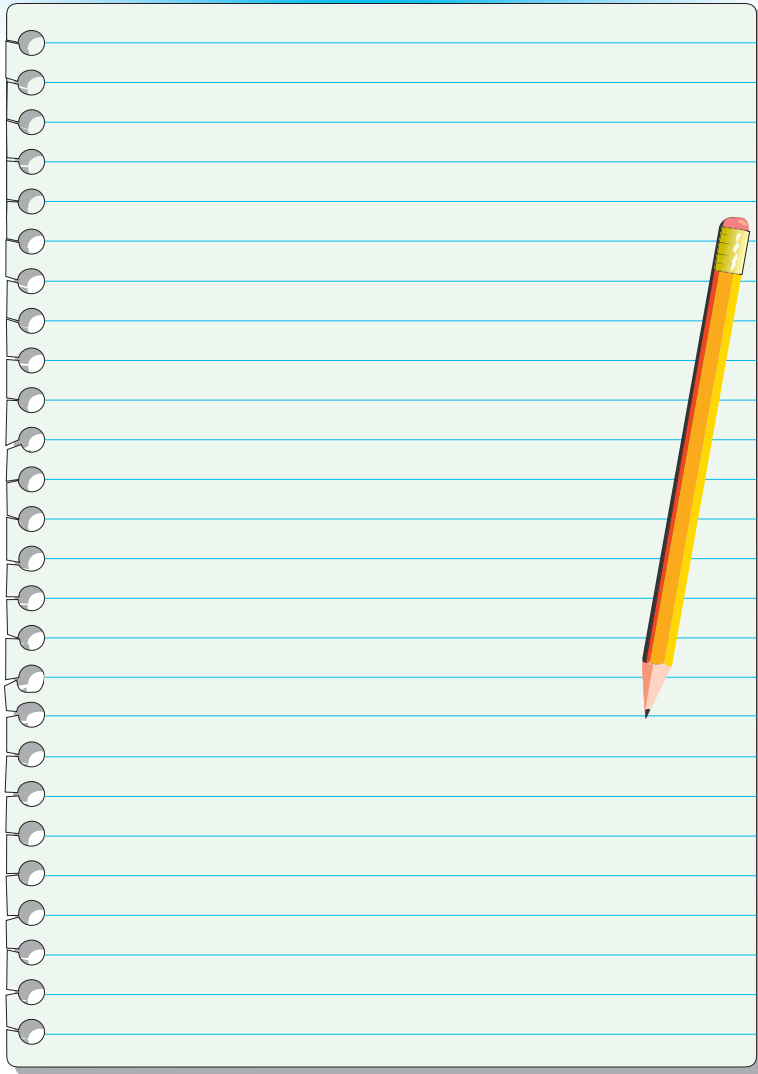


Omia muistiinpanoja:



Opas lasten parissa työskenteleville DIABEETIKKOLAPSI JA LIIKUNTA



Opas toteutettu yhteistyössä:



MIKÄ DIABETES ON?

Diabetes on energia-aineenvaihdunnan häiriö ja pysyvä sairaus, jossa verensokeri nousee liian korkeaksi. Lasten diabeteksessa elimistö ei pysty itse erittämään elintoiminnoille välttämättöntä insuliinia. Tämä insuliinihormonin puutteesta johtuva sokeriaineenvaihdunnanhäiriö ilmenee herkästi muuttuvana verensokeripitoisuutena. Diabetesta sairastavaa lasta ja nuorta hoidetaan aina ihonalaiseen rasvakudokseen pistettävällä insuliinilla.

LIIKUNNAN VAIKUTUS VERENSOKERIIN

Rasittava, vähintään tunnin kestävä liikunta yleensä laskee verensokeria sekä liikunnan aikana, että vielä useita tunteja liikunnan jälkeen.



VERENSOKERIN LIALLINEN LASKU ESTETÄÄN

- nauttimalla hiilihydraattipitoista ruokaa tai välipala ennen liikuntaa, tarvittaessa myös sen aikana ja/tai jälkeen.
- vähentämällä liikuntaa edeltävää ja tarvittaessa myös sen jälkeistä insuliiniannosta

Huomioi, että lämmin sää ja liiallinen vaatetus voivat myös laskea verensokeria (insuliini imeytyy nopeammin)!



ENNEN LIIKUNTA MITATAAN VERENSOKERI

Jos verensokeri on yli 15 mmol/l, ei kannata harrastaa rajua liikuntaa. Tarvittaessa annostellaan lisäinsuliinia huoltajien ohjeiden mukaisesti. Jos verensokeri on normaali (4-8 mmol/l) ennen liikuntaa, silloin syödään välipala huoltajien ohjeiden mukaisesti. Jos verensokeri on alle 4 mmol/l syödään aina ylimääräinen välipala (noin 20 g hh) ennen liikunnan aloittamista.

LIIKUNNAN AIKANA

Alle tunnin kestävä liikunnan aikana ei yleensä tarvitse syödä ylimääräistä välipalaa. Useita tunteja kestävä liikunnan aikana syödään hiilihydraatteja 10-20 g noin 1/2-1 tunnin välein. Liikunnan rasittavuus otetaan huomioon.

LIIKUNNAN JÄLKEEN

Verensokeri mitataan rasittavan liikunnan jälkeen tarvittaessa vielä 1-2 tunnin välein. Tarvittaessa nautitaan ylimääräinen välipala liikuntasuorituksen jälkeen.

TÄRKEÄÄ! Tasapainossa oleva diabetes ei rajoita liikuntaa. Liikunta on osa diabeteksen hoitoa.

Tiedota liikuntapäivistä vanhemmille hyvissä ajoin!

10 g hiilihydraattia on esimerkiksi näissä:

- 1 lasillisessa maitoa tai piimää
- 1 hedelmässä
- 2-3 dl:ssa marjoja
- 1 viipaleessa leipää
- 5 kpl:ssa Siripiri-tabletteja



Varaa liikuntatilanteisiin mukaan: Pillimehu tai muuta makeaa juotavaa tai glukoosipastilleja (Siripiri, Dexal), hedelmä tai rusinoita.

ENSIAPUOHJEET hypoglykemian varalta

- välipalan ja "hätäsokerin" antaminen
- kuka antaa, kuka vastaa välipalojen yms. hankinnasta, missä säilytetään.

Lisätietoja diabeteksestä:

www.diabetes.fi
www.tamperendiabetesyhdistys.fi