

**Men Hallå.... Vi vill inte
hem redan.**

Lugn! Vi ska bara kolla!



En till som
Kollar!!





Å Vad Kollar vi på här Då!

Stor Spänning!
Kanske störst i Kommunhuset....



Hammarby kunde åka hem och Fira!



Sammanfattning

Typ 1-diabetes är en kronisk sjukdom med hyperglykemi (stegrad eller onormalt hög blodsockerhalt) på grund av insulinbrist. Typ 1-diabetes behandlas med insulin, ofta med multipla dagliga injektioner.

Hos patienter med typ 1-diabetes förändras blodglukosnivån under fysisk aktivitet till stor del beroende på insulinnivån i blodet. Eftersom insulinnivån under arbete, som en effekt av behandlingen, oftast är högre hos diabetiker än hos icke-diabetiker kan hypoglykemi lätt uppstå under arbete. Tendensen till hypoglykemi kan kvarstå i många timmar efter ett träningspass. Denna risk kan dock undvikas genom planering av diet och insulindoser i samband med fysiskt arbete och kan också sannolikt minska genom fysisk träning. Regelbunden fysisk aktivitet ökar insulinkänsligheten främst i skelettmuskulaturen, vilket leder till minskat insulinbehov. Eftersom diabetes är kopplad till en starkt ökad risk för att utveckla hjärt-kärlsjukdom, är det av stor vikt med regelbunden fysisk träning i denna patientgrupp, liksom hos icke-diabetiker, för att påverka riskfaktorer såsom förhöjda blodfettvärden och förhöjt blodtryck. Blodsockerkontroll, mätt som glukosylerat hemoglobin (HbA1C), har inte visat sig påverkas nämnvärt av fysisk träning i de studier som redovisats i litteraturen. Det kan dock inte uteslutas att man på individuell basis kan nå förbättrad glukoskontroll genom att kombinera fysisk aktivitet med andra åtgärder.

Patienter med typ 1-diabetes bör, som de flesta andra människor, vara fysiskt aktiva i minst 30 minuter dagligen med en intensitet av minst måttlig grad, såsom raska promenader,

cykling med mera. För att uppnå ytterligare hälsoeffekter bör detta kombineras med fysisk aktivitet/motion/träning med något högre intensitet 2–3 gånger per vecka, exempelvis

motionsgymnastik, bollsporter, skidåkning eller liknande beroende på intresse.

Själv hade jag föreläsning för

Skånes Diabetesförbund på Erikslund.

Sammanfattning

Typ 2-diabetes utgör 80–90 procent av all diabetes och är en kronisk sjukdom som karakteriseras av hyperglykemi och andrametabola rubbningar. **Grundläggande i behandlingen är åtgärder som minskar insulinresistensen, främst ökad fysisk aktivitet, viktminskning vid övervikt samt stopp av tobaksbruk.**

Om inte dessa livsstilsåtgärder är tillräckliga för god

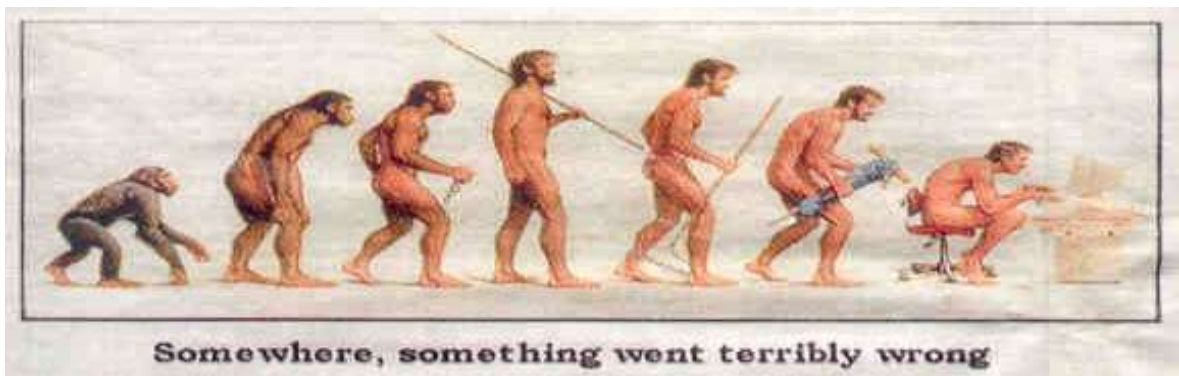
kontroll av sjukdomen, finns en rad olika läkemedel i tablettform samt insulin.

Allmänt kan konstateras att fysisk inaktivitet, genom att leda till en sänkt insulinkänslighet, är en betydande riskfaktor för typ 2-diabetes, och det har i flera undersökningar visats att utvecklingen av typ 2-diabetes kan hindras genom fysisk träning i kombination med kostråd. Regelbunden fysisk träning vid typ 2-diabetes påverkar positivt såväl insulinkänsligheten som andra riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom, exempelvis blodfettprofil och blodtryck. Detta är av stor betydelse eftersom risken för att utveckla hjärt-kärlsjukdom är tre- till fyrfaldigt ökad vid diabetessjukdom. En förbättrad sockerkontroll finns också rapporterad från flera undersökningar.

Medelintensiv fysisk aktivitet dagligen i minst 30 minuter, såsom raska promenader, cykling eller motsvarande, rekommenderas anpassat till patientens allmänna fysiska kondition och livsstil.

Ytterligare hälsoeffekter kan uppnås om detta kombineras med något intensivare träning 2–3 gånger per vecka, exempelvis

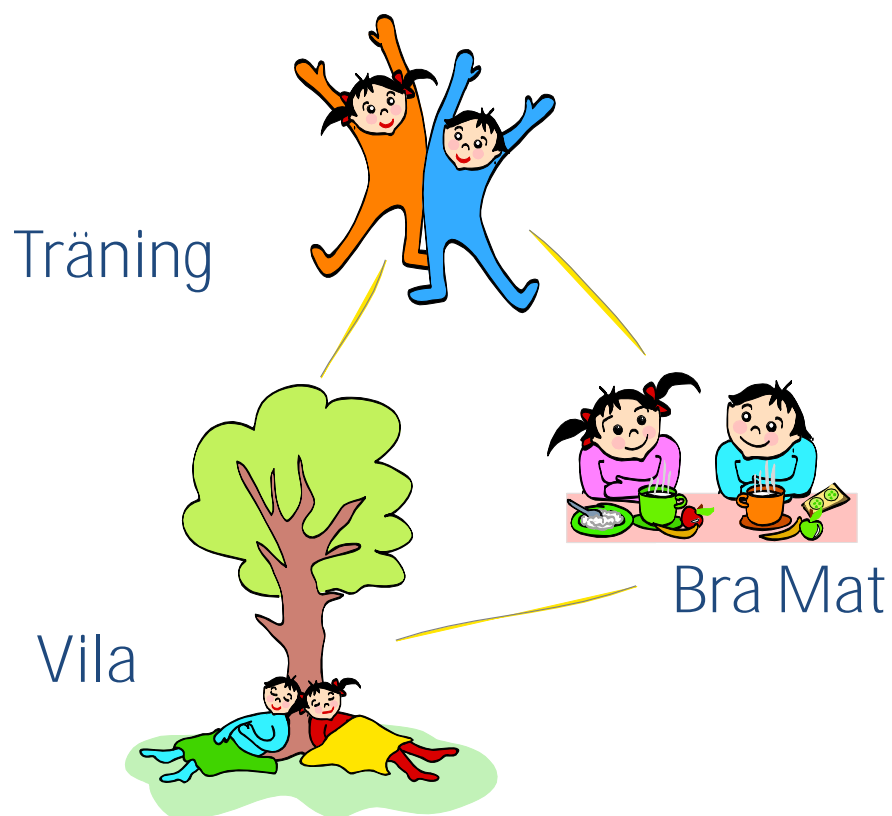
motionsgymnastik, tennis, simning, skidåkning eller liknande beroende på intresse.



- * under 10 000 generationer – jägare/samlare
- * i 500 generationer har vi brukat jorden
- * 10 generationer har haft tillgång till mer och mer raffinerad kost
- * i 2 generationer har vi haft tillgång till snabbmat och helfabrikat

Physio**craft**

Balans



Physio**craft**

Tre Stolta Jubilarer!

Hans Kling—En Svensk Klassiker 10 år på raken. Han blev nummer 214 som har gjort 10 Klassiker!!

Peter Ivarsson—5 Halv Klassiker.

Peter fick nr 7 och Ernst fick nr 6 på sitt Femårs diplom.

Carina fick nr 2 på sitt efter Vansbrosimningen.

Så nu drar vi vidare mot nya mål!

Nästa Klassikerlopp är Engelbrektsloppet andra helgen i februari.

www.ensvenkklassiker.se



DIPLOM



10 års

Nr 214

Hans Kling

Som under 10 års tid har fullgjort de fyra svenska klassiska ridderna.

Skudar - Engländerstallet
Cykel - Västmanland
Sjöring - Västmanland
Sjöring - Långgöppel

Långs den 24 september 2010

J. Lian
Klubbordens ordförande

H. Graf
Klubbordens sekreterare