

# Fysisk aktivitet – med type 1-diabetes<sup>1</sup>



Husk at daglige gjøremål som hagearbeid og rengjøring også er fysisk aktivitet som kan påvirke blodsukkeret ditt. Det vanligste er at blodsukkeret synker under trening, men hvis du presser deg selv veldig hardt, kan du i stedet oppleve at blodsukkeret stiger. Din fysiske prestasjon er best hvis du kan opprettholde et blodsukker på rundt 7–10 mmol/L under trening.

Nedenfor kan du se hvordan ulike treningsformer typisk påvirker blodsukkeret ditt.

<sup>1</sup> Det foreslåtte antallet karbohydrater i forbindelse med fysisk aktivitet gjelder for voksne og eldre barn. Det kan være behov for andre mengder for barn og yngre ungdom.

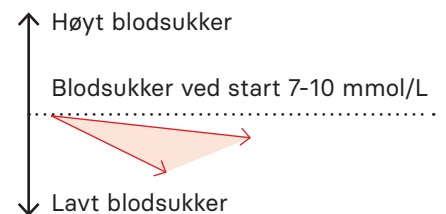
## Treningsformer



### Utholdenhetstrening

For eksempel gange, hagearbeid, sykling, jogging og svømming. Intensiteten er lav til moderat, og treningen varer som regel lenge.

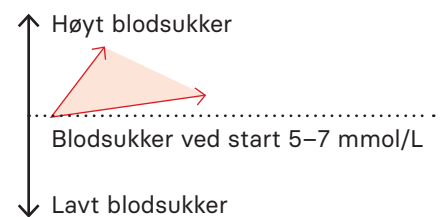
- Blodsukkeret vil ofte falle.
- Reduser insulin dosen ved lengre trening og tilføy karbohydrater underveis.
- Ta mindre måltids- og korreksjonsinsulin i timene før treningen.



### Eksplisiv trening

For eksempel styrketrening, sprint, svømming på kort distanse og løping med høy intensitet.

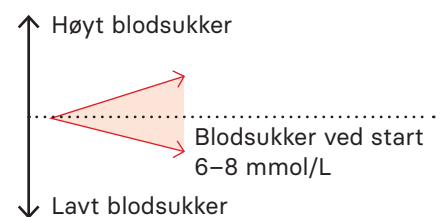
- Blodsukkeret kan stige, men vil ofte være stabilt.
- Vær oppmerksom på forsinkede lave blodsukkernivåer etter endt trening.



### Blandede former for trening

For eksempel håndball, fotball, tennis og crossfit, som inneholder både eksplisive elementer og utholdenhet.

- Blodsukkeret vil ofte være stabilt, men kan både stige og falle, da det er en blanding av utholdenhetstrening og eksplisiv trening.



## Kontroller blodsukkeret før start<sup>2</sup>

### Under 5 mmol/L

- Innta 10-20 gram raske karbohydrater uten insulin.
- Utsett trening til blodsukkeret er stigende.

### Mellom 5-7 mmol/L

- Innta 10-20 gram raske karbohydrater, hvis det er snakk om utholdenhetstrening.
- Eksplisiv trening kan begynne uten inntak av karbohydrater.

### Mellom 7-15 mmol/L

- Utholdenhetstrening kan begynne.
- Annen trening kan også begynne, men vær oppmerksom på at blodsukkeret kan stige ytterligere.

### Over 15 mmol/L

- Sjekk for ketoner og unngå trening hvis innholdet av ketoner i blodet er over 1,5 mmol/L. (I så fall bør du ta insulin og kontakte din diabetesbehandler).
- Utfør kun lett trening hvis du har høyt blodsukker uten større opphopning av ketoner.

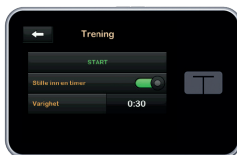
<sup>2</sup> Sjekk eventuelt trendpilen 10 minutter før aktivitet:

- Hvis ↑ kanskje ikke behov for ekstra karbohydrater
- Hvis → ta de foreslåtte karbohydratene
- Hvis ↓ eller ↓↓ ta eventuelt mer enn de foreslåtte karbohydratene

# Planlegging av fysisk aktivitet med insulinpumpen Tandem t:slim X2™

## FØR TRENING

← **Start aktivitetsprofilen Trening**  60-90 minutter før trening.




← **10 minutter før trening:**  
**Hvis blodsukkeret er under 7 mmol/L**  
Evt. 10-20 gram karbohydrater uten insulin. Feks. en banan eller liten muslibar.  
**Sett eventuelt en mikrobolus: 0,05 E**  
for å forebygge autobolus de neste 60 minuttene.

## TRENING

### Karbohydratbehov

Det anbefales at du ved fysisk aktivitet sjekker blodsukkeret hvert 20. minutt. Ved blodsukker under 7 mmol/L ta 3-20 gram karbohydrater<sup>3</sup> (avhengig av treningstype).



 **For noen er det nødvendig å ta pumpen helt av under aktivitet** (Husk å STOPPE insulintilførselen.<sup>3</sup>). Snakk med din klinikk om hvor lenge det er anbefalt å ha pumpen av, men maksimalt 2 timer.<sup>5</sup>

## ETTER TRENING

← **Stopp aktivitetsprofilen Trening**  etter trening: Med mindre blodsukkeret ser ut til å falle fortsatt. I så fall kan du fortsette med aktivitetsprofilen Trening i ytterligere 60-90 minutter etter trening.

← **Ved tendens til nattlige lave blodsukker**  
Sett eventuelt aktivitetsprofilen Trening til 2-3 timer, eller gjennom hele natten.

**Hvis det ovenstående ikke er nok** til å forebygge lavt blodsukker under og etter trening, og eventuelt om natten:

1. Lag en ekstra personlig treningsprofil med 30-50 % lavere basaldose samt tilsvarende justert karbohydratforhold og insulinfølsomhet (dobling av tallene).
2. Din nye personlige treningsprofil kan nå aktiveres med eller uten aktivitetsprofilen Trening 60-90 minutter før trening.

**De ovenstående rådene er kun veiledende – Husk å gjøre egne erfaringer!**  
– Snakk med din klinikk.



<sup>3</sup> Reference: Moser et al. The use of automated insulin delivery around physical activity and exercise in type 1 diabetes: a position statement of the European Association for the Study of Diabetes (EASD) and the International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes (ISPAD). Diabetologia 2025.

<sup>4</sup> Stopp pumpen: Innstillinger, velg STOPP INSULIN. Trykk på 15 min, og du kan deretter velge å stoppe pumpen i 15, 30, 45 minutter eller 1 time. Aktiver med hake. Etter den angitte tiden vil pumpen minne deg på å gjenoppta doseringen.

<sup>5</sup> Riddell et al. Exercise management in type 1 diabetes: a consensus statement. The Lancet Diabetes & Endocrinology, May 2017.

Utarbeidet i samarbeid med lege Rakel Fuglesang Johansen og lege Esben Thyssen Vestergaard fra Danmark.