

Liikunta ja tyypin 1 diabetes¹



Fyysinen aktiivisuus voi vaikuttaa glukoosiarvoihisi. Muista, että myös arjen fyysiset askareet, kuten puutarhatyöt ja siivoaminen, ovat liikuntaa, jotka voivat vaikuttaa glukoosiarvoihisi. Useimmiten glukoosiarvosi laskevat liikunnan aikana, mutta jos rasitat itseäsi hyvin kovaa, glukoosiarvot voivat myös nousta. Fyysinen suorituskyky on parhaimmillaan, jos pystyt ylläpitämään noin 7–10 mmol/l glukoositason liikunnan aikana.

Alta näet, miten eri liikuntamuodot tyypillisesti vaikuttavat glukoosiarvoihisi.

¹ Suositeltu hiilihydraattimäärä fyysisen aktiivisuuden yhteydessä koskee aikuisia ja isompia nuoria. Lapsilla ja pienemmillä nuorilla voi olla tarvetta muille määriille.

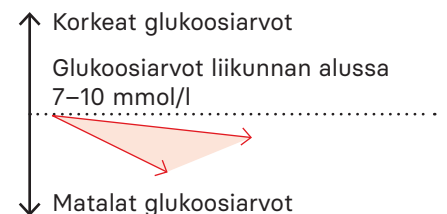
Liikuntamuodot



Kestävyysharjoittelu

Esimerkiksi kävely, puutarhatyöt, pyöräily, hölkkä ja uinti. Intensiteetti on matala tai keskitasoinen, ja harjoittelu kestää yleensä pitkään.

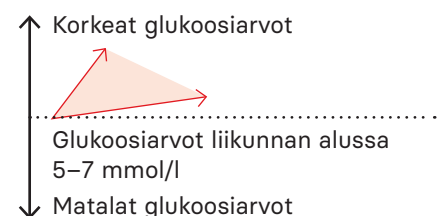
- Glukoosiarvot laskevat usein.
- Vähennä insuliiniannosta pidempikestoisen harjoittelun aikana ja nauti hiilihydraatteja tarpeen mukaan.
- Ota vähemmän ateria- ja korjausinsuliinia muutamia tunteja ennen liikuntaa.



Räjähtävä harjoittelu

Esimerkiksi painonnosto, sprintti, lyhyen matkan uinti ja kovatehoinen juoksu.

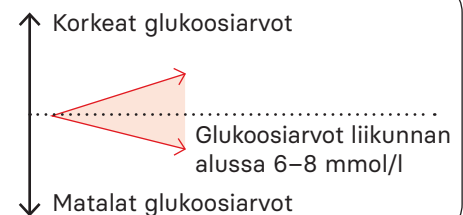
- Glukoosiarvot voivat nousta, mutta pysyvät usein vakaana.
- Huomioi viivästyneet matalat glukoosiarvot liikunnan jälkeen.



Sekamuotoiset harjoitusmuodot

Esimerkiksi käsipallo, jalkapallo, tennis ja crossfit, joissa yhdistyy sekä räjähtäviä että kestävyysosuuksia.

- Glukoosiarvot pysyvät usein vakaana, mutta voivat sekä nousta että laskea, koska kyseessä on yhdistelmäkuntoa.



Tarkista glukoosiarvot ennen liikuntaa

Alle 5 mmol/l²

- Nauti 10–20 g nopeasti imeytyvää hiilihydraattia ilman insuliinia.
- Siirrä liikuntaa, kunnes glukoosiarvosi alkavat nousta.

5–7 mmol/l²

- Nauti 10–20 g nopeasti imeytyvää hiilihydraattia, jos kyseessä on kestävyysharjoittelu.
- Räjähtävän harjoittelun voi aloittaa ilman hiilihydraattia.

7–15 mmol/l

- Kestävyysharjoittelu voidaan aloittaa.
- Muu liikunta voidaan myös aloittaa, mutta huomioi, että glukoosiarvot voivat nousta lisää.

Yli 15 mmol/l

- Tarkista ketoaineet ja vältä liikuntaa, jos veressäsi on yli 1,5 mmol/l ketoaineita. (Tässä tapauksessa ota insuliinia ja ota yhteyttä diabetestiimiisi.)
- Suorita vain kevyttä liikuntaa, jos glukoositaso on korkea ilman suurta ketoainekertymää.

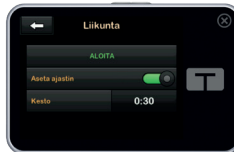
² Tarkista myös tarvittaessa trendinuolet 10 minuuttia ennen liikuntaa:

- Jos ↑ Mahdollisesti ei tarvetta lisähiilihydraateille
- Jos → Ota suositellut hiilihydraatit
- Jos ↓ tai ↓↓ Harkitse normaalia suurempaa hiilihydraattimäärää

Liikunnan suunnittelu Tandem t:slim X2™ -insuliinipumpulla

ENNEN LIIKUNTAA

← **Käynnistä aktiivisuustila Liikunta**  60–90 minuuttia ennen liikuntaa.



← **10 minuuttia ennen liikuntaa:**
Jos glukoosiarvot ovat alle 7 mmol/l:
Mahdollisesti 10–20 g hiilihydraattia ilman insuliinia, esimerkiksi banaani tai pieni mysliapatukka.
Mahdollisesti mikrobolus: 0,05 yksikköä
ehkäisemään automaattista korjausbolusta seuraavien 60 minuutin aikana.

LIIKUNNAN AIKANA

Hiilihydraattitarve

Suosittelamme, että tarkistat glukoosiarvosi noin 20 minuutin välein liikunnan aikana. Jos glukoosiarvot ovat alle 7 mmol/l, ota 3–20 g hiilihydraattia³ (liikuntatyypistä riippuen).



Joidenkin ihmisten kohdalla voi olla tarpeen irrottaa pumppu kokonaan liikunnan ajaksi (Muista LOPETA ANNOSTELU-painike⁴). Keskustele hoitotiimisi kanssa, kuinka kauan pumppu voi olla poissa käytöstä, kuitenkin enintään 2 tuntia⁵.

LIIKUNNAN JÄLKEEN

← **Lopeta aktiivisuustila Liikunta**  liikunnan jälkeen:
Ellei glukoosiarvosi edelleen ole laskusuunnassa. Tässä tapauksessa voit jatkaa Liikuntatilaa vielä 60–90 minuuttia tai pidempään liikunnan jälkeen.

← **Jos sinulla on taipumusta yöllisiin mataliin glukoosiarvoihin**
Aseta Liikuntatila päälle 2–3 tunniksi tai koko yön ajaksi.

Jos edellä mainitut keinot eivät riitä estämään matalia glukoosiarvoja liikunnan aikana, sen jälkeen tai mahdollisesti yöllä:

1. Luo ylimääräinen henkilökohtainen liikuntaprofiili, jossa on 30–50 % pienempi perusinsuliinimäärä sekä vastaavasti säädetty hiilihydraattisuhde ja insuliiniherkkyys (esim. kaksinkertaistamalla arvot).
2. Uutta henkilökohtaista liikuntaprofiilia voidaan käyttää itsenäisesti tai yhdessä Liikuntatilan kanssa, aloittaen 60–90 minuuttia ennen liikuntaa.

Yllä olevat neuvot ovat vain ohjeellisia – muista kerätä omia kokemuksiasi!
Ja keskustele hoitotiimisi kanssa.



³ Lähde: 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.

⁴ Pysäytä pumppu: Asetukset, valitse LOPETA ANNOSTELU. Paina 15 min-kohtaa ja voit sen jälkeen valita pumpun pysäytyksen 15, 30, 45 min tai 1 tunniksi. Aktivoi valitsemalla valintamerkki. Määräajan jälkeen pumppu muistuttaa sinua insuliinin annostelun jatkamisesta.

⁵ Riddell et al. Exercise management in type 1 diabetes: a consensus statement. The Lancet Diabetes & Endocrinology, toukokuu 2017.

Laadittu yhteistyössä tanskalaisten lääkäreiden Rakel Fuglsang Johansen ja Esben Thyssen Vestergaard kanssa.