

# Sådan virker motion på dit blodsukker

Tekst og grafik: Rie Jerichow

Kilde: Kirsti Pedersen, motionskonsulent i Diabetesforeningen

## Hvad sker der med blodsukkeret, når du dyrker motion, og hvordan er motion godt for dig?

### Læs og kig med her – og bliv lidt klogere.

Din krop har brug for energi. Energien kommer fra den mad, du spiser, og omdannes og lagres som blandt andet sukkerdepoter (glykogen) i muskler og lever.

Når du dyrker motion, får musklerne deres energi fra fedt- og sukkerdepoterne. Samtidig forbrændes det sukker, der kommer ind i musklerne, ved hjælp af muskelsammentrækninger.

Dit blodsukker vil typisk ligge på et lavere niveau, mens du dyrker motion og i tiden efter.



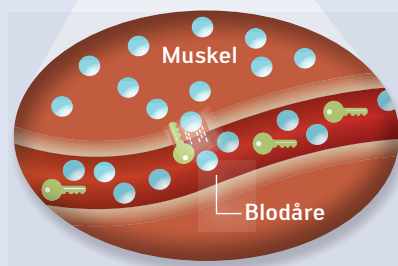
Motion øger optagelse af sukker, og da lårmusklene er de største muskler og aktiveres ved næsten al bevægelse, har de stor indflydelse på dit blodsukker.

### OBS

Hvis du presser dig selv meget hårdt, kan du opleve, at dit blodsukker stiger, mens du dyrker motion. Det sker, fordi stresshormoner som for eksempel adrenalin får leveren til at frigive sukker. Blodsukkeret falder dog ret hurtigt efter, du holder op med at træne.

### Før du dyrker motion

Musklerne er klar til at arbejde. Sukkerdepoterne er fyldt op. Der er sukker og insulin i blodbanerne. Musklerne er afslappede.

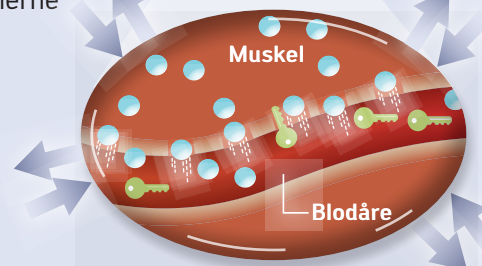


Sukker

Insulin – nøgle til at åbne cellerne

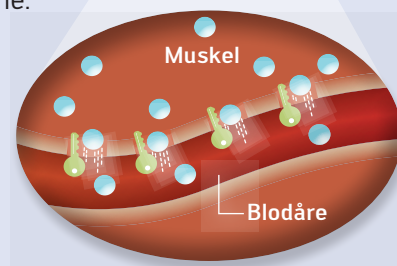
### Mens du dyrker motion

Blodsukkeret falder, fordi sukkeret i blodbanen bliver optaget i musklerne – primært fordi musklerne arbejder/trækker sig sammen. I muskelcellerne omsættes sukkeret til energi.



### Efter du har dyrket motion

Når du har været aktiv, vil du kunne opleve et lavere blodsukker op til 24 timer efter motion. Dels fordi musklerne er blevet mere følsomme over for insulin, så sukkeret optages lettere i musklerne. Og dels fordi musklerne skal have deres sukkerdepoter fyldt op igen.



## Motion er sundt for hele kroppen

Når man motionerer regelmæssigt, sætter det gang i mange processer. Det betyder blandt andet, at...

- konditionen bliver bedre
- muskelmassen bliver større og giver øget forbrænding igennem hele dagen
- blodtrykket kan falde
- knoglerne bliver stærkere
- blodets indhold af det Lede kolesterol (LDL) falder, så risikoen for en blodprop bliver mindre. Blodets indhold af det Herlige kolesterol (HDL) stiger og beskytter karvæggens celler mod åreforkalkning
- risikoen for visse kræftformer mindskes
- du får større fysisk og psykisk overskud

## Motion er andet end rend og hop

Din hverdag er fuld af muligheder for at være fysisk aktiv, og det hele tæller. Det er bedst, hvis du bliver forpustet og får sved på panden. Du kan for eksempel...

- lave havearbejde
- gå en aftenur
- gå tur med hunden
- gøre rent
- vælge cyklen til de korte ture i stedet for at tage bilen
- stå af bussen et stop, før du skal af, og gå det sidste stykke
- gå rundt i stuen, når du taler i telefon
- tage på shoppingtur eller sightseeing
- danse
- dyrke sex

diabetesforeningen

