

Skridttæller hjælper sukkersyge

■ Som nogle af de første i landet afprøver 10 diabetikere i Faaborg-Midtfyn en ny træningsform, der gør brug af en avanceret skridttæller

Kan type 2-diabetikere gå sig til et bedre helbred?

Ja, mener Jens Steen Nielsen, projektleder i Dansk Center for Strategisk Forskning i Type 2 Diabetes - DD2.

Han har sat gang i et pilotprojekt, hvor folk med type 2-diabetes dyrker motion med hjælp fra en avanceret skridttæller, der opdeler gåturen i intervaller af forskellig intensitet.

Faaborg-Midtfyn deltager som en af de første kommuner, og 10 fynske type 2-diabetikere tog i går første skridt mod bedre helbred.

- Faktisk er man ikke klar over, hvorfor intervaltræning virker bedre. Men der er fortaget forsøg på Rigshospitalet, hvor man har testet skridttælleren på en gruppe og holdt det op mod en anden, der gik i jævnt tempo, siger Jens Steen Nielsen.

Ved at det virker

- Den gruppe, der gik intervalgang, havde markant større fald i blodsukker og tabte sig mere end den anden, selv om de gik samme antal minutter. Så vi ved, at det virker, siger han.

Ifølge Jens Steen Nielsen handler det om at få udviklet en motionsform til den gruppe af type 2-diabetikere, der har svært ved at finde motivationen til at dyrke motion.

- De føler måske, at de bliver udstillet i et motionscenter eller synes, at det er for besværligt at kravle i stramtsiddende cykel- eller løbetøj. På den her måde kan de motionere i deres dagligdagstøj. De putter bare skridttælleren i lommen, følger dens instrukser for, hvornår de skal gå hurtigere eller langsommere, og der er ikke nogen, der kan se, at de er ude at motionere, forklarer han.

I Faaborg-Midtfyn skal motionsvejleder ved Det Mobile Sundhedscenter Kirsten



■ Denne lille skridttæller skal dokumentere, at motion er vejen til et sundere liv for folk med sukkersyge.

Nørgaard Dahl holde styr på de 10 forsøgspersoner.

- Vi laver en basisregistrering, hvor vi tager en række blodprøver og måler BMI.

Samtidig stiller vi en række spørgsmål om forsøgspersonens generelle helbred. Vi følger op hver sjette uge, tjekker, hvordan det er gået, og om der er behov for at justere intensiteten, forklarer hun.

Indstilles til den enkelte

Det gode ved skridttælleren er ifølge Kirsten Nørgaard Dahl, at den kan indstilles efter den enkeltes individuelle konditionsniveau.

- Alle starter et sted, hvor de kan følge med. Efter et stykke tid vil gangtempoet øges, så det, der før var hurtigste tempo, måske bliver det moderate tempo. De kan simpelthen gå hurtigere uden at blive helt så forpustede. Det tænder konkurrencegenet og hjæl-

per på motivationen, siger Kirsten Nørgaard Dahl.

Foreløbig deltager kun Faaborg-Midtfyn og Gladsaxe Kommune i projektet. Flere har vist interesse, og Jens Steen Nielsen vil meget gerne have flere med i samarbejdet. Problemet er, at DD2 ikke råder over nok skridttællere.

- Vi arbejder på at udvikle vores egen model. Den skulle gerne lanceres på diabetesdagen 14. november, og så kan vi udvide projektet, slutter han.



Af Martin Erik Seymour
Foto: Jørgen Hansen
maes@faa.dk, jha@fyens.dk

Hvert skridt tæller

■ Avanceret skridttæller skal hjælpe 42-årige Morten Johansen tackle overvægten og tøjle blodsukkeret

Venerne kalder ham Smiley. Fordi han altid er glad, men også på grund af den runde form. Med et BMI-tal på over 50 - normalen er mellem 19 og 24 - er Morten Johansen fra Espe så overvægtig, at det er sundhedskadeligt.

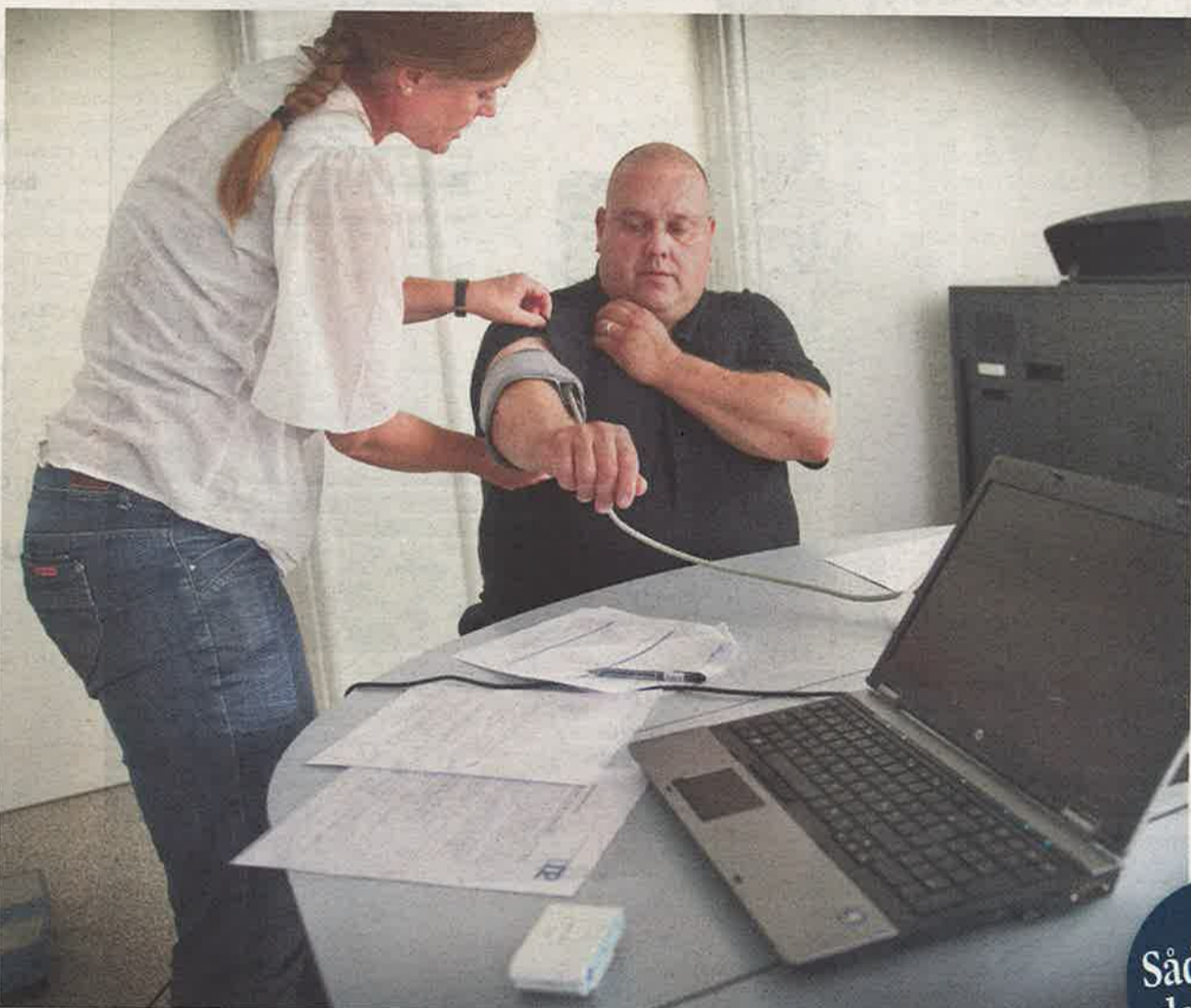
I 2003 fik han den første blodprop i benet. Det motiverede ham til at smide omkring 40 kilo. Men da han fire år senere fik endnu en blodprop og samtidig mistede sit job, blev motivationen afløst et behov for at træstespeise.

Han har aldrig vejet mere, end han gør nu. Hvor meget er ikke vigtigt. Det, der er vigtigt, er, at han i foråret fik konstateret type 2-diabetes og nu er opsat på at tabe sig.

- Det kunne jo være rart at købe sit tøj i en almindelig tøjforretning for en gangs skyld, siger han med et smil.

Hjælp fra Japan

Til at smide de overflødige kilo og få styr på blodsukkeret får Morten Johansen



■ Med hjælp fra en avanceret skridttæller kan folk med diabetes få et bedre liv. Et forsøg skal dokumentere, at motion er vejen frem. Motionsvejleder Kirsten Nørgaard Dahl måler blodtryk på Morten Johansen, som avisen følger under forsøget.

hjælp fra den avancerede lille japanske skridttæller Jukudai Mate.

Han deltager i et pilotprojekt, der afprøver de gavnlige virkninger af intervalgang på en gruppe patienter med type 2-diabetes.

Over de kommende 12 måneder skal Morten Johansen gå 35-40 minutter - gerne mere - fem gange om ugen.

- Jeg regner med, at jeg kan få tid til det i min formiddagspause. Det kan være, at jeg kan lokke nogle kolleger med. Jeg er jo ikke den eneste buschauffør, der vejer et par kilo for meget, siger han og griner.

I eget tempo

Skridttælleren fortæller Morten Johansen, hvor hurtigt han skal gå. Men for at den

kan det, skal den først indstilles, til hans eget tempo.

- Først den røde, så den gule samtidig med at du holder den blå nede.

Mette Jacobsen instruerer Morten Johansen i, hvordan apparatet tændes og gøres klar.

Det er nu blevet tid til, at Morten Johansen tager første skridt med sin nye træner.

Rundt og rundt i den store sal på Ringe Bibliotek. Tre minutter i langsomt tempo, tre minutter i jævnt tempo og tre minutter i højt tempo.

Hver gang, der skal skiftes tempo, bipper Jukudai Mate.

- Det skal nok blive godt. Nu er det vigtigt, at jeg kommer ud at bruge den, men det skal jeg nu nok komme til, siger han lidt forpustet.

Type 2-diabetes

Tidligere blev type 2-diabetes kaldt gammelmandssukkersyge, da den primært ramte ældre mennesker.

I dag er der 256.000 type 2-diabetespatienter i Danmark, og hver dag kommer der 65 nye tilfælde.

Type 2-diabetes rammer primært voksne. Sygdommen er arvelig, men udløses i mange tilfælde af usund livsstil som fysisk inaktivitet og usunde madvaner.

Type 2-diabetikere udgør cirka 80 procent af den samlede gruppe af diabetikere.

Sygdommen forkorter i gennemsnit livet med 10 år og rammer nu også børn og unge.

Kilde: Dd2.nu og Diabetes.dk

Gå intervalgang

Intervalgang betyder, at du skal skifte mellem forskellige tempi, når du er ud at gå. Det kan være at skifte mellem dit almindelige gåtempo og et fuld fart fremtempo, hvor pulsen når i vejret, og du bliver varm.

Du behøver ikke en avanceret skridttæller for at gå intervalgang. Du skal bare være bevidst om at skifte tempo.

Gå skiftevis eksemplvis roligt i tre minutter efterfulgt af tre minutter, hvor du giver den fuld gas.

Brug eventuelt et æggeur eller en mobiltelefon med nedtælling til at styre tiden.

Vil du gerne følge med i dine fremskridt, findes der applikationer til smartphones, der kan registrere din hastighed.

Det anbefales, at du går en times tid fem gange om ugen.

Sådan kan det gøres



Se mere på klubfyn.dk

fyn