

# Gå dig til et bedre helbred

Få pulsen op flere gange hver uge – så er du rigtig godt på vej til et sundere liv. Og du behøver hverken at løbe eller gå i fitness-center. Hård motion kan godt være en rask gåtur, hvis du er utrænede.

Af Michael Korsbæk | Journalist i Diabetesforeningen

Vil du gøre noget godt for dit helbred, så dyrk motion. Motion kan nemlig virke som et lægemiddel på din diabetes. Sundhedsstyrelsen kom i slutningen af 2011 med nye anbefalinger for motion, og den væsentligste ændring er, at ens fysiske aktivitet bør være hårdere i dagligdagen. Der udover skal der gås til den mindst et par gange om ugen og i mindst tyve minutter ad gangen.

- Det at "gå til den" betyder, at pulsen kommer op, man får sved på panden, og man bliver så forpustet, at man ikke kan føre en normal samtale, men sætningerne så at sige bliver klippet i stykker, forklarer professor, klinisk overlæge, dr.med. Bente Klarlund Pedersen, Rigshospitalet.

Bente Klarlund Pedersen har været med til at gennemgå den videnskabelige forskning, som danner grundlag for anbefalingen om at dyrke hårdere motion.

- Baggrunden er, at mere og mere forskning peger på, at det giver en væsentlig yderligere effekt, at man to gange hver uge laver noget, der giver sved på panden. Det gamle råd om de



30 minutters fysisk aktivitet dagligt gælder dog stadig. Det betyder, at vi skal sørge for at få så megen bevægelse ind i vores dagligdag som muligt ved for eksempel at tage trappen frem for elevatoren, understreger hun.

En af de vigtigste grunde til, at motion er så gavnlige, har Bente Klarlund Pedersen forsket i, nemlig musklernes funktion: En trænet muskel er langt bedre til at omsætte f.eks. sukkerstoffer end en utrænede muskel.

Derfor har fysisk aktive mennesker en bedre insulinfølsomhed end fysisk inaktive, og det gælder også for mennesker med type 2-diabetes, som derfor vil have brug for mindre medicin til at øge insulinfølsomheden. De har nemlig så at sige behandlet sig selv bare med "lægemidlet" motion.

## Sæt turbo på din gåtur

For dem, der ikke er vant til at dyrke motion og måske er overvægtige, er der masser af muligheder for alligevel at komme i gang med mere motion. En af de bedste måder er simpelthen at gå:

- Hvis man har et lavt udgangspunkt, så vil en rask gåtur ofte være nok til at få pulsen op. For at få en yderligere effekt kan man et par gange om ugen henlægge sin rute til et hårdere terræn og tage bakkerne med i gåturen. Så får man også sved på panden, forklarer Bente Klarlund Pedersen.

Netop gåture med tryk på har været metoden for en gruppe mennesker med type 2-diabetes, som har deltaget i et fire måneders forsøg på Danmarks Grundforskningsfonds Center for Inflammation og Metabolisme, som Bente Klarlund Pedersen er centerleder for.

Her har forsøgspersonerne med avancerede skridttællere gået intervalgang en time fem gange om ugen. Intervalgang betyder, at man skiftevis går i almindeligt tempo og i højt tempo. I dette forsøg var intervallerne på tre minutter hver.

Læge, ph.d.-studerende Kristian Karstoft fortæller om forsøget:

- Vi kiggede efter en træningsform, som passede til type 2-diabetikere, og som også havde en relativ høj intensitet. Denne type gåtræning har man udviklet i Japan, hvor man har set store forbedringer i kondition, hvilepuls, blodtryksværdier og muskelstyrke hos deltagerne.

De japanske forsøg har omfattet ældre, raske forsøgspersoner, men Kristian Karstoft så alligevel gode muligheder for at bruge gåtræningen til mennesker med type 2-diabetes.

## DERFOR SKAL DU VÆRE FYSISK AKTIV

### Fysisk aktive type 2-diabetikere

- sænker langtidsblodsukkeret
- har mindre fedt og flere muskler
- har en bedre kondition

Alle disse effekter er samlet set med til at øge insulinfølsomheden og dermed nedsætte behovet for medicin, ligesom de bedre værdier for blodtryk, kolesterol og langtidsblodsukker reducerer risikoen for udvikling af følgesygdom som hjerte-kar-problemer.

For type 1-diabetikere er effekten af fysisk aktivitet ikke undersøgt så grundigt. Men fordi fysisk aktivitet beskytter mod hjerte-kar-sygdomme, som type 1-diabetikere også er i stor risiko for at udvikle, anbefales patienter med type 1-diabetes at være fysisk aktive. Træning øger generelt insulinfølsomheden og påvirker dermed ens behov for insulin.

Kan man med interval-gåturene øge forsøgsdeltagernes kondition med 10-20 procent, som de japanske erfaringer tyder på, vil type 2-diabetikere opnå en betydelig helbreds-effekt: En god kondition er nemlig i sig selv en af de vigtigste faktorer for at have et godt helbred – også selv om man er overvægtig.

Faktisk viser undersøgelser, at det er en større trussel for helbredet at være inaktiv og dermed i dårlig form end at være lettere overvægtig. Det understreger den selvstændige betydning, din kondition har for din sundhed.

### Japansk gåtræning med effekt

De endelige resultater af interval-gåtræningen ventes offentliggjort i løbet af foråret. Sikkert er det, at deltagerne oplevede, at deres form blev bedre, og at de kunne holde til mere.

Forsøgspersonerne havde alle type 2-diabetes, var ca. 60 år i gennemsnit og havde gennemsnitligt et BMI på ca. 29, hvilket betegnes som overvægtig. Gåtræning virker tilsyneladende godt på gruppen, som i forvejen var relativt utrænede, vurderer Kristian Karstoft:

- Kan du gå, så kan du lave denne type træning. En af fordelene er nemlig, at træningen er relativt tilpasset ens fysiske form: Er man i dårlig form, går man langsommere, men man når den samme intensitet som en, der er i bedre form og kan gå hurtigere, fordi det er relativt set lige så anstrengende.