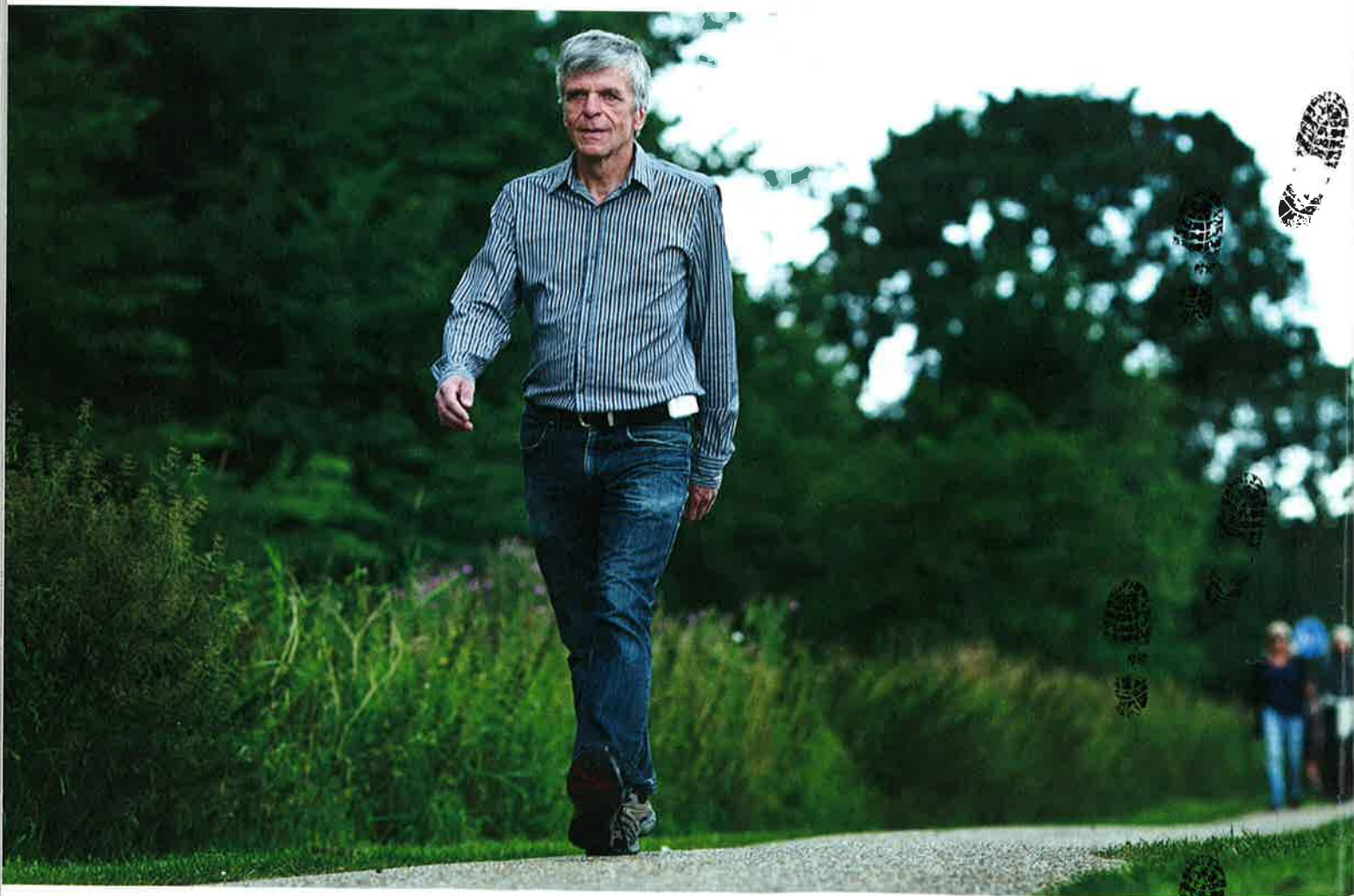


SÆT FART PÅ DIN **GÅTUR** OG FÅ EN BEDRE SUNDHED

Personer med type 2-diabetes kan have god gavn af at tage vandresko og skridttæller på og sætte turbo på gåturen, viser ny dansk forskning. Kommunerne er så småt begyndt at tilbyde intervalgang på sundhedscentre og de kommunale diabeteskoler.

AF Michael Korsbæk og Helen H. Heidemann | Journalister i Diabetesforeningen

Fotograf | Bjarke Ørsted



- Jeg kan gå hurtigere og er bedre tilpas, end jeg var før, jeg begyndte at træne, fortæller Arne Bo Petersen, som intervaltræner tre gange om ugen – typisk som her ved Utterslev Mose.



Arnes japanske skridttæller tæller både skridt og er indstillet til at give ham besked om temposkift, når han går intervalgang.

Bip, lyder det fra Arne Bo Petersens skridttæller, når han skal skifte tempo på sin travetur ved Utterslev Mose ved Søborg. Først er tempoet langsomt, så benene kan komme i gang, som han siger – og så bliver tempoet hurtigt.

- Jeg har fået målt, hvor hurtigt jeg kan gå, så skridttælleren er indstillet til at give mig besked, om jeg når op på mit maksimale tempo, og om jeg holder tempoet, forklarer han.

Arne Bo Petersen er 61 år, har haft type 2-diabetes i fem år og har siden april gået på diabetesskolen i Gladsaxe Kommune, hvor intervaltræningen er en fast del af undervisningen.

Kommunen er den første, der forsøger sig med intervalgang som et tilbud til de type 2-diabetikere, der er blevet henvist til den kommunale diabetesskole, ligesom det første hold lige er begyndt i Faaborg-Midtfyns Kommune.

For intervalgang virker. Det har det i hvert fald vist sig at gøre i et videnskabeligt projekt, der netop er afsluttet og som nu følges op i de nævnte kommuner.

Forskningscentret for type 2-diabetes, DD2, er primus motor bag projektet. Håbet er, at intervalgang bliver et tilbud i alle landets kommuner inden årets udgang, fortæller projektleder ph.d. Jens Steen Nielsen og forklarer: - Vi er ret sikre på, at intervalgang er mere effektiv end almindelig gang og kan gennemføres af næsten alle. Vi ønsker nu at finde ud af, om intervalgang også kan fungere i for eksempel kommunale sundhedscentre med diabetikere, som ikke har meldt sig til et særligt videnskabeligt projekt.

Vægttab og bedre kondition

Arne Bo Petersen er altså en af de første, der afprøver den nye træningsform, der i et forskningsprojekt dog allerede har vist sig at have god effekt på diabetikere.

Forskningsprojektet viser, at hvis du vil holde formen ved

lige, kan du få gavn af en gåtur. Men hvis du gerne vil tabe dig, få et mere stabilt blodsukker og en bedre kondition, så skal der fart på. Det kan dog stadig sagtens ske på den daglige gåtur, hvis du går skiftevis hurtigt og i normalt tempo, den såkaldte intervalgang.

Læge, ph.d.-studerende Kristian Karstoft, som var ansvarlig for det nye studie, forklarer:

- Dem, der gik i jævnt tempo, og dem, der gik intervalgang, forbrændte samlet set lige meget energi under træningen. Men alligevel viste undersøgelsen, at gruppen, som gik intervalgang, forbedrede deres kondition med gennemsnitlig 16 procent og tabte sig omkring fire kilo. Dem, der blot gik i jævnt tempo, oplevede ingen effekt hverken på kondition eller vægten, siger han.

Undersøgelsen foregik over fire måneder, hvor deltagerne, som alle havde type 2-diabetes, ved lodtrækning blev fordelt i tre grupper: En gruppe, som fem gange om ugen skulle gå en tur på en time i jævnt tempo, en gruppe, som også gik en time fem gange om ugen men med skridttæller og intervalgang og en sidste gruppe, der var kontrolgruppen, som blot fortsatte deres hverdag uden at ændre noget.

Resultaterne er netop blevet offentliggjort i det videnskabelige tidsskrift *Diabetes Care*:

- Vores hypotese er, at det er minutterne med gang i højt tempo, der giver resultater i modsætning til det vedvarende, jævne tempo. Der skal altså intensitet på, hvis man skal have en effekt. Det er dog vigtigt at sige, at gruppen, som gik i jævnt tempo, ikke blev "dårligere", men holdt status quo, forklarer Kristian Karstoft.

Stort velvære

Undersøgelsen kunne ikke vise en effekt på deltagerens langtidblodsukker (HbA1c), men deltagerne, som gik intervalgang, kunne alligevel se en effekt på blodsukkeret: De oplevede nemlig, at blodsukkeret i dagligdagen ikke steg til så høje værdier som tidligere, så udsvingene var mindre end før de fire måneder med intervalgang – altså et mere stabilt blodsukker.

Også Arne Bo Petersen mærker en god effekt.

- Jeg oplever et stort velvære. Måske ikke lige efter gåturen, hvor jeg godt kan være ret træt – men et kvarters tid efter, så har jeg det bare rigtig godt.

De første resultater fra de kommunale forsøg forventer Jens Steen Nielsen, at han og Kristian Karstoft kan fremlægge på Diabetesforeningens konference for fagfolk, Diabetes Update, den 14. november