

Υπογλυκαιμίες και άσκηση

Η εμφάνιση υπογλυκαιμίας, δηλαδή η πτώση της τιμής του σακχάρου αίματος κάτω από τα 70 mg/dl είναι μια επικίνδυνη κατάσταση για το διαβητικό άτομο και σχετίζεται πολύ συχνά με την άσκηση. Τώρα η άσκηση διακρίνεται σε δύο είδη, στην αναερόβια και στην αερόβια. Οι αναερόβιες δραστηριότητες χαρακτηρίζονται από υψηλότερη ένταση μυϊκού έργου, διαρκούν πολύ λίγο (ορισμένες φορές μονάχα δευτερόλεπτα), αλλά μπορούν να αυξήσουν δραματικά το επίπεδο σακχάρου στο αίμα, λόγω της απελευθέρωσης των ορμονών αδρεναλίνη και γλυκαγόνη. Όμως η αύξηση του σακχάρου αίματος είναι παροδική και μπορεί να ακολουθήσει υπογλυκαιμία μετά το τέλος της άσκησης. Οι αερόβιες δραστηριότητες συνδέονται με χαμηλότερη ένταση μυϊκού έργου και έχουν την τάση να ελαττώνουν το σάκχαρο αίματος τόσο κατά τη διάρκεια της άσκησης, όσο και μετά από αυτήν.

Σημαντικό στοιχείο για την αποφυγή υπογλυκαιμίας κατά τη διάρκεια της άσκησης είναι αυτή να ξεκινάει με τιμή σακχάρου αίματος 120 mg/dl, τουλάχιστον. Αν το επίπεδο σακχάρου είναι κάτω από 90 mg/dl και η δραστηριότητα είναι κυρίως αερόβια, τότε υπάρχει υψηλός κίνδυνος υπογλυκαιμίας, οπότε θα πρέπει να προηγηθεί της άσκησης λήψη υδατανθράκων. Επίσης, μπορεί να χρειαστούν επανειλημμένες μετρήσεις, ανά 30 έως 60 λεπτά περίπου, ανάλογα την τιμή του σακχάρου αίματος και την ένταση και διάρκεια της άσκησης, για να προσδιορίζεται αν το σάκχαρό στο αίμα αυξάνεται ή μειώνεται. Εάν εμφανίζει σημαντική πτώση ή πτωτική τάση, τότε είναι απαραίτητη η λήψη επιπρόσθετων υδατανθράκων, πχ η λήψη ενός χυμού.

Καθώς τα αποθέματα γλυκογόνου στο ήπαρ λιγοστεύουν κατά τη διάρκεια της άσκησης, αυξάνεται σοβαρά ο κίνδυνος υπογλυκαιμίας για διάστημα πολλών ωρών μετά το τέλος της. Οι μύες θα έχουν αυξημένη ευαισθησία στην ινσουλίνη για τουλάχιστον άλλες 8-10 ώρες, ορισμένες φορές ακόμη μέχρι και 24 ώρες μετά την ολοκλήρωση της άσκησης. Αυτό συνεπάγεται ότι έπειτα από έντονη σωματική δραστηριότητα, υπάρχει πιθανότητα νυχτερινής υπογλυκαιμίας. Αν βρεθείτε σε τέτοια κατάσταση, θα πρέπει να ξεκινήσετε την προσπάθεια αναπλήρωσης των αποθεμάτων γλυκογόνου στο ήπαρ και τους μύες, τρώγοντας κατάλληλα μετά το τέλος της άσκησης. Επίσης, έπειτα από έντονη σωματική προσπάθεια απαιτούνται περισσότερα από ένα γεύματα για να αναπληρωθούν τα αποθέματα γλυκογόνου στο ήπαρ και τους μύες. Αυτό σημαίνει ότι, ακόμη και με ένα καλό γεύμα, μπορείτε να πάθετε υπογλυκαιμία μετά από ώρες, αφού τα αποθέματα γλυκογόνου δεν πρόλαβαν να αναπληρωθούν επαρκώς.

Για τα ινσουλινοθεραπευόμενα άτομα, εάν αυτά γυμνάζουν τους μύες των ποδιών, η προηγηθείσα ένεση ινσουλίνης στο μηρό θα έχει γρηγορότερη απορρόφηση από τον υποδόριο ιστό (κάτι που ισχύει ακόμη περισσότερο για την ινσουλίνη βραδείας δράσης παρά για την ταχείας δράσης). Επιπρόσθετα εάν η ένεση ινσουλίνης έχει γίνει αρκετά βαθιά ώστε να εισέλθει στο μυ, θα απορροφηθεί πολύ γρηγορότερα και τότε θα αυξηθεί σημαντικά ο κίνδυνος υπογλυκαιμίας.

Πηγές:

- ⊕ <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/fitness/get-started-safely/blood-glucose-control-and-exercise.html>
- ⊕ <http://www.diabetes.co.uk/sport-and-hypoglycemia.html>
- ⊕ http://www.joslin.org/info/why_is_my_blood_glucose_sometimes_low_after_physical_activity.html

- ⊕ <http://www.diabetesincontrol.com/preventing-hypoglycemia-during-and-after-exercise/>
- ⊕ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3039442/>
- ⊕ <https://www.lifescan.gr/type-one/article/fitness/avoiding-hypoglycaemia>

KEYWORDS:

- Διαβήτης
- Ζάχαρο
- Πρόληψη
- Άσκηση
- Ρύθμιση
- Ινσουλίνη