

tillsammans mot **DIABETES**

AFTONBLADET

12 NOVEMBER 2020



Kom i form - och håll dig frisk med Leila Söderholms enkla hemmapass!

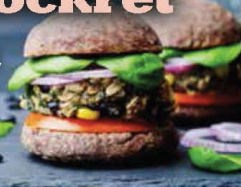
"Jag har inte slutat njuta - men jag tänker mig för"

Hasse "Kvinnaböske" Andersson har levt med sjukdomen i 30 år

10 tidiga symtom att ha koll på

Ät smart för blodsockret

Maten som alla mår bra av!



7 fakta du bör veta om diabetes



Per-Olof, 64, blev symtomfri med styrketräning!

"Kunskap är livsviktigt"

Aftonbladet stöttar Diabetesförbundets kampanj #diabeteskampen

1 miljon svenskar riskerar att få typ 2-diabetes

Så slipper du drabbas!

✓ kosten ✓ fallgroparna ✓ motionen

Så enkelt kommer du i gång - bli starkare och piggare

Varje minut extra du rör på kroppen gör skillnad för din diabetes.

Motion har faktiskt större effekt på ditt blodsocker än alla piller i receptlistan.

Träningscoachen **Leila Söderholm** hjälper dig i gång.

Text: **Ulrika Lundberg** Foto: **Andreas Lundberg**

Alla som har fått diagnosen diabetes har motion på att göra listan. Och den som har mest att vinna på att lägga in rörelse i livet är den som inte rör sig mycket alls i dag, säger Leila Söderholm.

och hjärnans välmående. Varje gång vi bryter stillasittandet startar det upp processer i kroppen som dammsuger våra blodkärl på fett och gör oss mer fettfria på insidan. Men tyvärr stannar dessa processer upp så snart rumpen placeras på stolen igen.

Inte mycket som krävs

Alla vet att det är bra att röra på sig, men ribban för "att träna" har satts lite för högt för att inspirera alla till att göra det, menar Leila Söderholm.

Och det krävs faktiskt väldigt lite för att komma i gång.

– En 30-minuters promenad ökar livslängden med hela 3–5 timmar. Om tempot höjs så att vi flåsar, då behöver vi bara gå i 10 minuter för samma vinst. All rörelse har effekt, men pressar vi upp pulsen lite så tjänar vi fler hälsofordelar med kortare tid som insats.

Så vad är tricket för att komma i gång – och hålla i gång?

– Vänta inte på motivation, den kommer inte. Ofta måste vi använda viljestyrkan för att ta steget över tröskeln. Motivationen kommer när vi gjort det där första passet. ✦



Leila Söderholm

Ålder: 48.
Gör: Träningsexpert, kostrådgivare och föreläsare sedan 20 år.
Tränar helst själv: Korta, effektiva pass med både styrka och kondition som varar max 15–20 minuter. Mycket vardagsmotion däremellan.

KOLLA BLODSOCKRET! Om du använder insulin är det bra att mäta blodsockernivån före och efter promenaderna så att den inte sjunker för lågt. Fyll på med något snacks i så fall. Tempohöjningarna kan pressa upp nivån tillfälligt.

Leilas promenadschema för 4 veckor:

Vecka 1

Pass 1
Gå i 20 minuter. Fokusera på en stolt hållning och på att gå diagonalt – höger ben rör sig framåt samtidigt som vänster arm.

Pass 2
Gå i 20 minuter. Lägg in tempohöjare 3 gånger under rundan: ta 60 snabba steg då du pressar upp tempot rejält.

Pass 3
20 minuters promenad.

Vecka 2

Pass 1
Gå i 25 minuter.

Pass 2
30 minuters promenad med 5 tempohöjare. Ta 60 snabba steg, varva

ner med 60 steg i vanligt tempo. Upprepa 5 gånger. Försök att få in höften under kroppen och tryck på med benmuskler och rumpa.

Pass 3
Gå i 30 minuter. Är det möjligt att öka tempot lite?

Vecka 3

Pass 1
Gå i 30 minuter.

Pass 2
25 minuter där 5 minuter är uppvärmning och 15 minuter går i intensivt tempo. Ställ klockan i mobilen och ta i rejält! Varva ner 5 minuter i lugnare takt.

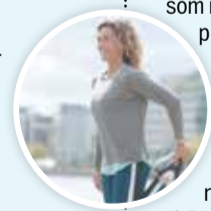
Pass 3
40 minuter lång promenad. Se till att du

blir andfådd, det är då effekten kommer.

Vecka 4
Pass 1
30 minuters promenad med fokus på att hålla bra tempo – varm och andfådd.

Pass 2
30 minuters promenad med 6 tempohöjningar. Ställ en timer som ringer var femte minut. Då pressas tempot upp maximalt: gå så snabbt i 90 steg att benen känns som trampor.

Pass 3
Gå 45 minuters långpromenad. Nu vågar jag lova att det hänt mycket med din syreupptagning – det som kallas kondition!



”Promenader gör underverk för din kondition. I ditt dagliga liv innebär det mer syre till varje cell i kroppen, men också en helt ny ork – varje dag

7 hälsovinster – motion och diabetes, så funkar det!

1. Rörelse sänker ditt höga blodsocker

Om du har en blodsockermätare kan du se precis hur mycket. Varför då? Jo, rörelse fungerar som en extra dos insulin genom att få sockret ur blodet och in i musklernas celler. Det händer helt magiskt genom

en mekanism i själva muskelsammanslagningen – utan medicin. Vad kan vara ett bättre sätt att radera några slukade kolhydrater för mycket än en dos skön motion att få ner blodsockret med?



2. Musklerna blir mer insulinkänsliga

Det behövs helt enkelt mindre insulin för att sänka blodsockret.

3. Större muskler äter mer socker än små

Varje minut, varje dag och natt, varje

5 övningar alla kan göra hemma

Styrka är den träningsform som har bäst effekt på blodsockret. Här är Leila Söderholms bästa övningar som är enkla och stärker hela kroppen.

Tips! Håll ett finger på en stolsrygg om det känns ostadigt.



1. Utfall framåt och bakåt med samma ben

Hur: Sträck på kroppen och ta ett stort kliv framåt med höger ben. Sänk ner kroppen genom att böja på knäna. Sikta på att vända upp igen när knät är några centimeter från golvet. Ta ett stort kliv

Magisk övning!

2. Sköldpaddan

Hur: Placera fötter och händer i golvet, gå upp på tå med fötterna strax bakom knäna. Sänk dig ner genom att böja armbågar och knän, sikta med näsan mot samma punkt varje gång. Pressa dig upp till raka armbågar och knän. Kroppen flyttas endast upp och ner, ingen rörelse framåt eller bakåt. Jobba så lågt ner och så högt upp som möjligt.

3. Chipset

Hur: Ligg på rygg med händerna i golvet och tänk att det placeras ett chips mellan skinkorna. Pressa upp höften och spänn rumpen så att chipset krossas. Nu ska fötterna springa och höften behålla sin höga position utan att chipset smular!

4. Benböj med handduk

Hur: Håll handduken i dina böjda armar. Dra i handduken som om du försökte slita sönder den. Placera fötterna axelbrett och sätt dig ner i en benböj. Fokusera på att hålla överkroppen rak och huvudet uppåt, pressa knäna utåt för att aktivera rumpen.

5. Handduksdrag

Hur: Håll handduken framför hakan. Dra hårt som om du försökte slita den i två bitar. Sträck upp armarna ovanför huvudet och ner igen till hakan. Nästa gång kommer handduken ner bakom huvudet och ner i nacken. Alternera framför och bakom huvudet. Håll draget genom hela övningen!

6. Vikten kan minska

Hur: Ligg på rygg med händerna i golvet och tänk att det placeras ett chips mellan skinkorna. Pressa upp höften och spänn rumpen så att chipset krossas. Nu ska fötterna springa och höften behålla sin höga position utan att chipset smular!

7. Motion dämpar stress

Hur: Ligg på rygg med händerna i golvet och tänk att det placeras ett chips mellan skinkorna. Pressa upp höften och spänn rumpen så att chipset krossas. Nu ska fötterna springa och höften behålla sin höga position utan att chipset smular!

8. Vaddå HbA1c?

HbA1c är ett blodprov som visar blodsockernivån de senaste 2–3 månaderna. Provet kallas därför också för långtidssocker. HbA1c brukar vara högst 42 om du inte har diabetes och är under 50 år. HbA1c ökar något med åldern.

Per-Olof, 64:
”Nu känner jag mig frisk”



Per-Olof Hermansson

Ålder: 64 **Bor:** Horred.
Gör: Egenföretagare.
Familj: Fru, 7 barn och 6 barnbarn.
Diagnos: Diabetes typ 2 sedan december 2017.

INTE BARA STYRKA Per-Olof Hermanssons nästa må bra-steg är promenader för kondisen.

När **Per-Olof Hermansson** fick sin typ 2-diagnos hade han aldrig satt foten i ett gym. På ett år har styrketräningen tagit honom hela vägen till ett symtomfritt liv.

Text: **Karin Cedronius** Foto: **Sofia Sabel**

Två, tre gånger i veckan bär det av till gymmet och skivstång. Det är stor skillnad mot hur livet såg ut för Per-Olof Hermansson 2017, då han fick sin diagnos.

– Det är bra att följa ett färdigt program. Jag har lätt för att ta i för mycket och då kan man skada sig. Här måste jag följa schemat och börja med låg vikt innan jag ökar tyngden.

I dag är han symtomfri med ett långtidssocker på 35. – Stickningarna och kramperna i fötter och ben försvann med träningen. I dag känner jag mig helt frisk. En stor bonus är att jag kan äta mer normalt igen och unna mig gott bröd och potatis varje dag.

Träningen håller blodsockret nere ändå. Med facit i hand önskar Per-Olof Hermansson att han hade börjat träna tidigare.

– Så mitt råd till alla som inte tränat ännu är att det aldrig är för sent att börja – helst redan i morgon! ✦

Förra hösten var det dags. Per-Olof gjorde grundlig research för att hitta en träningsform som skulle passa honom bra. Hans söner styrketränar.

– De rekommenderade ett välbeprövat program som heter Starting strength.

– De rekommenderade ett välbeprövat program som heter Starting strength.

Symtomen försvann

Programmet, som han kör på egen hand i gymmet, är ett slags cirkelträning med skivstång. Han kör fem övningar i rad, fem gånger i rad, i högt tempo.

– De rekommenderade ett välbeprövat program som heter Starting strength.

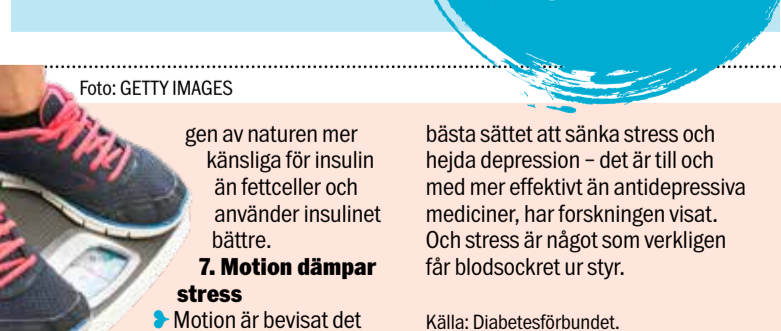


Foto: GETTY IMAGES

1. Rörelse sänker ditt höga blodsocker

2. Musklerna blir mer insulinkänsliga

3. Större muskler äter mer socker än små

4. Motion sänker blodsockernivån – men inte alltid direkt

5. Muskler = förvaring

6. Vikten kan minska

7. Motion dämpar stress

8. Vaddå HbA1c?

9. Bästa sättet att sänka stress och hejda depression

10. Källa: Diabetesförbundet.