

Szukam rozwiązań, nie wymówek



Natalia Modzelewska

Maja Makowska

Sugar Woman

- ◆ Mam 31 lat
- ◆ Pochodzę z Mazur
- ◆ Choruję na cukrzycę typu 1, od 8 r.ż
- ◆ Jestem triathlonistką, ultrakolarką



Objawy cukrzycy



Cukrzyca typu 1 vs. Cukrzyca typu 2

Typ 1	Typ 2
<ul style="list-style-type: none">- dotykająca najczęściej osoby młodsze- nieuleczalna- leczona insuliną podawaną w postaci zastrzyków	<ul style="list-style-type: none">- częściej spotykana u osób starszych- można zaleczyć lekami, dietą, aktywnym stylem życia



Poziom cukru badany na czczo	Znaczenie wyniku
70 - 99 mg/ dL	Prawidłowy poziom cukru
100 - 125 mg/ dL	Za wysoki poziom cukru
>126 mg/ dL	cukrzyca
Poziom cukru po jedzeniu	Znaczenie wyniku
130 - 140 mg/ dL	prawidłowy poziom cukru
>200 mg/ dL	cukrzyca

Wysoki cukier - hiperglikemia



Niski cukier - hipoglikemia

- ◆ Bładość
- ◆ Potliwość
- ◆ Zimny pot
- ◆ Drżenie rąk
- ◆ Gorsze widzenie
- ◆ Ból brzucha
- ◆ Głód

- ◆ Trudność w mówieniu
- ◆ Zaburzenia pamięci



Jak się zabezpieczyć przed niskim cukrem?

- ◆ Mieć przy sobie coś słodkiego
 - ◆ Często kontrolować poziom cukru
 - ◆ Obserwować organizm i zmiany zachowania
-
- ◆ Nie podajemy produktów, które zawierają tłuszcz np. Snikers
 - ◆ Kontrola cukru po 15-20 min



Rodzaje wysiłku fizycznego, a poziom cukru

- ◆ Wysilek intensywny, krótkotrwały może spowodować **wzrost glikemii** (intensywne pobudzenie syntezy glukozy)
- ◆ Wysilek długotrwały, trening (wysilek tlenowy) powoduje **obniżenie glikemii** w trakcie i po wysiłku, nawet do kilkunastu godzin po ćwiczeniach (regeneracja glikogenu mięśniowego)



Postępowanie w wysiłku fizycznym

- ◆ Obniżenie dawki insuliny
— Indywidualne dopasowanie
- ◆ Dodatkowa porcja węglowodanów
- ◆ Częste pomiary glikemii

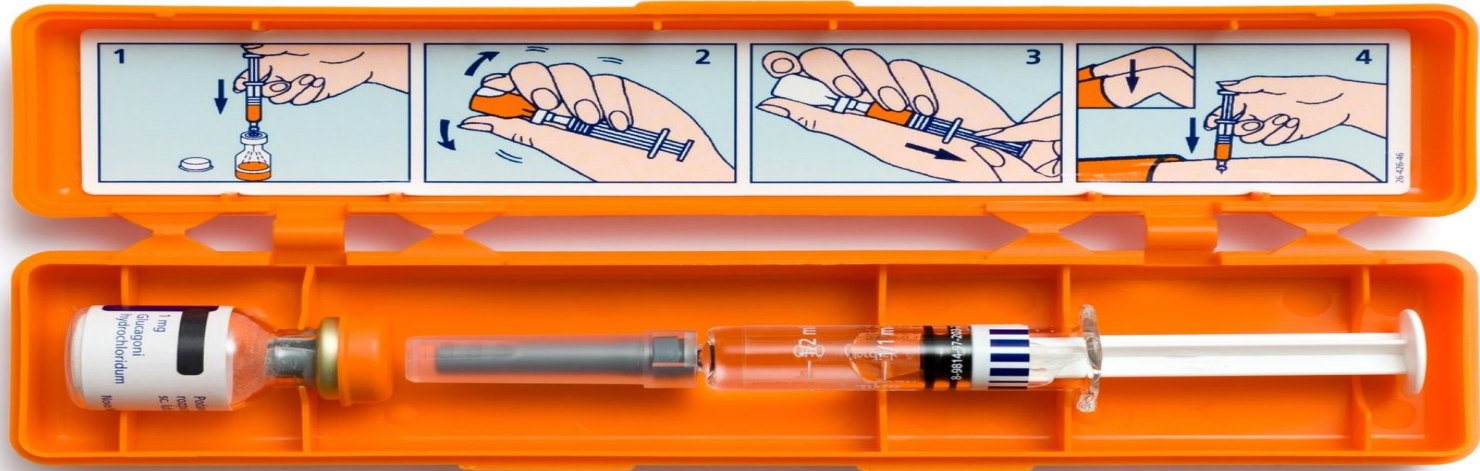


Przykład: granie w siatkówkę na wf

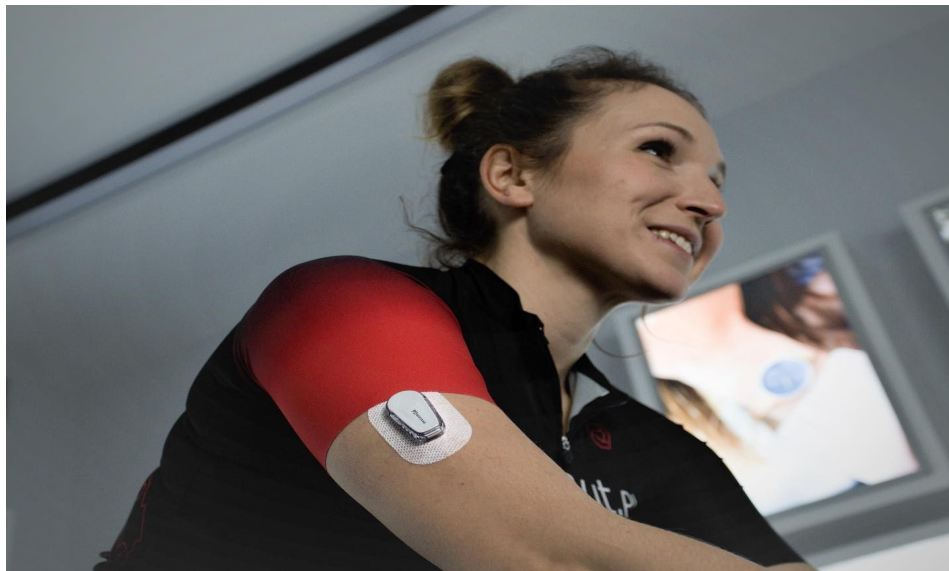
- ◆ **Glikemia 200 mg% - ćwiczymy**
- ◆ **Glikemia 100 mg% - dodatkowa porcja węglowodanów**
- ◆ **Glikemia 50 mg% - konieczna glukoza + dodatkowe węglowodany, chwila odpoczynku na podniesienie poziomu cukru**



Glukagon



CGM – ciągły monitoring glukozy





Ciężkie (dosłownie) początki

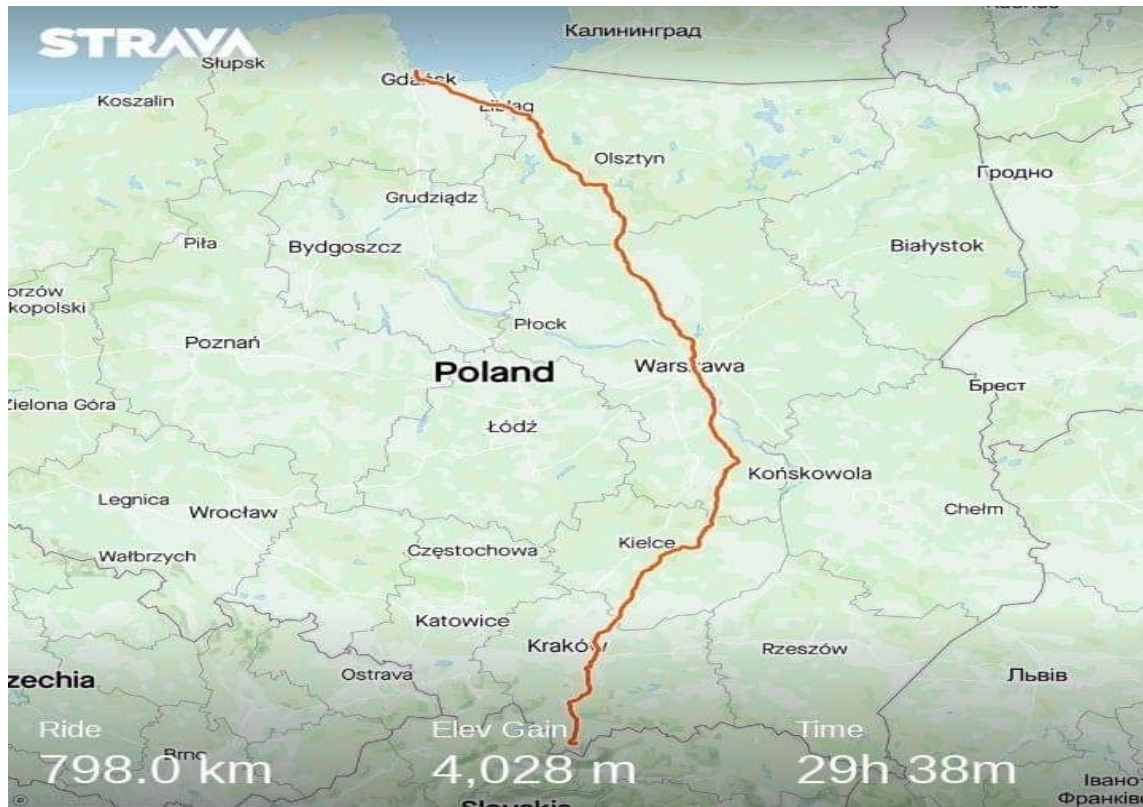






- ◆ 3,8 km pływania
 - ◆ 180 km roweru
 - ◆ 42 km bieganania
-
-

Z cukrzycą na kole



◆ 800 km na rowerze



Otyliada

- ◆ 20 km pływania
- ◆ 9h

Charytatywne 600km



Podwójny Ironman

- ◆ 7,6 km pływania
- ◆ 360 km roweru
- ◆ 84 km biegania

DOUBLE IRONMAN

29:21:08

Godzina -15:21

Cukier -100

Pływanie 7,6 km

Rower 130 km

Rower 205 km

Rower 360 km

Bieg 20,9 km

Bieg 44,1 km

Bieg 62,7 km

Bieg 84 km

