

# RADY DLA DIABETYKÓW UPRAWIAJĄCYCH SPORTY ZIMOWE



- Częste i dokładne mierzenie poziomu cukru podczas wyprawy ma kluczowe znaczenie. Dzięki niemu można szybko zauważyć, w jakim stopniu powinno się obniżyć dawkę insuliny podawaną przez pompę.
- Konieczna porcja węglowodanów powinna być zestawiona z szybkim BE (cukier gronowy) i z BE „sportowym” czyli takim, który wyrówna obciążenia wywołane uprawianiem sportu.

- Cechą wyróżniającą sport zimowy od innych sportów jest śnieg i lód oczywiście. Dlatego pompę insulinową należy nosić tuż przy ciele. Znajdą państwo dostatecznie wiele przykładowych miejsc, w których można ją umieścić.
- Należy używać możliwie miękkich torebek: żadnych opakowań z zatrzaskiem z twardego plastiku.



- Konstrukcje podtrzymujące pompę na plecach mogą doprowadzić do poważnych obrażeń w razie upadku.
- Również aparat do mierzenia cukru nie jest odporny na działanie zbyt niskich temperatur. Dlatego też należy go przechowywać możliwie blisko ciała, w ten sposób jednak, by był łatwo dostępny.
- Należy mierzyć cukier w możliwie ciepłym, ochronionym od wiatru miejscu, a nie bezpośrednio na stoku.

- Obniżona dawka insuliny powinna pozostać na danym poziomie co najmniej przez kilka godzin po wycieczce. Jeśli później zamierzają Państwo wybrać się na imprezę – tańce czy pić alkohol, ze względów bezpieczeństwa lepiej zostawić na noc ustawioną dawkę insuliny obniżoną, by zmniejszyć ryzyko niedocukrzenia.



Źródło: Diabetes Live