

# CUKORBETEGKÉNT IS LEHET JÓL ÉLNI!

3. rész

**Légy aktív, légy fitt,  
légy egészséges!**

**KÖVESD A PÉLDÁM, ÉS TE IS KÉZBEN  
TARTHATOD CUKORBETEGSÉGEDET!  
TEGYÉL MAGAD ÉS CSALÁDOD EGÉSZSÉGÉÉRT!**



# LÉGY AKTÍV, LÉGY FITT, **LÉGY** EGÉSZSÉGES!

## ELŐZŐ KÖNYVEMEN ÍRTAM...

Elhatároztam, hogy cukorbetegként is jól fogok élni, ezért sokat tanultam a cukorbetegség (diabétesz) lényegéről, típusairól, azokról a tényezőkről, melyek elősegíthetik, hogy a cukorbetegség iránti hajlamból valódi betegség legyen. Tudom, hogy a cukorbetegség kezelésének 4 alappillére van:

- egészséges táplálkozás
- testmozgás
- gyógyszeresedés, ha arra szükségem van
- és rendszeresen járok ellenőrző vizsgálatokra, hogy megelőzzem a szövődmények kialakulását

**MÁSODIK KÖNYVEMEN** a helyes táplálkozási szokásokról, a diéta fontosságáról írtam. Bemutattam, hogy mennyi a mindennapokban fogyasztott átlagos ételek energia-, szénhidrát, ill. fehérje tartalma. A könyvem végén ajánlottam egy egy hetes egészséges étrendet.

**Beszéljünk most** arról, hogy nekem, mint 2. típusú cukorbetegnek mit jelent a testmozgás, a **rendszeres fizikai aktivitás**, és a normális testsúly megtartásának szükségessége.

Tudom, most azt mondd, amit én is mondtam, amikor kezelőorvosom először kért arra, hogy többet mozogjak: „**Mozgok én eleget, reggeltől-estig a családom ellátása, a munkám**

### EGÉSZSÉGESEN ÉTKEZEM!

Az étel szervezetem számára az üzemanyag! Higgyétek el, nem éhezem, csak egészségesen táplálkozom.

Az én étrendem alig különbözik a nem-cukorbetegeknek ajánlott, kiegyensúlyozott étrendtől. Nekem is nehéz volt kezdetben úgy összeállítani az étrendemet, hogy többé-kevésbé olyanokat egyek, mint korábban is, csak egy kicsit másként, egészségesebben.

És képzeljétek, már a családom tagjai is így étkeznek, mert tudjuk, így megelőzzük, hogy másnál is kialakuljon a cukorbetegség.

A következő könyvemben beszámolok majd mindarról, hogyan étkezek!



### RENDSZERESEN JÁROK ELLENŐRZŐ VIZSGÁLATOKRA!

Megosztom veletek azt a listát, amit magamnak összeállítottam. Tudom, hogy mennyire fontos a cukorbetegségem, ellenőrző vizsgálatot sem elmulasztani. Mindig megnézem a táblázatomat, így tudom, mikor, milyen vizsgálatra kell mennem, sőt megtörtént már, hogy én emlékeztem az orvosomat, hogy milyen vizsgálat következik. Ilyenkor félig-meddig orvosnak érzem magam!

**elvégzése, a napi rohanás, a kert rendbetétele elég mozgás nekem. Különbözik sincs időm többre, minden percem be van osztva, ha szeretnék se lenne időm arra, hogy még tornázzak is.”**

Ma már tudom, hogy cukorbetegségben a vércukor célértéken tartásának, és így a szövődmények elkerülésének értékes eszköze a megfelelően alkalmazott mozgásterápia. És igen is meg lehet találni azt a mozgásformát, mely életkoromnak, állapotomnak, edzettségi szintemnek legjobban megfelel.

**Csak akarni kell, és akkor sikerül.**

## **A TESTMOZGÁS, A FIZIKAI AKTIVITÁS ALAPVETŐ FONTOS- SÁGÚ CUKORBE- TEGSÉGBEN IS!**



Mielőtt elfogadtam a fizikai aktivitás fontosságát, és elkezdtem mozogni, utána olvastam néhány dolognak, illetve kezelőorvosom, valamint egy gyógytornász ismerősöm véleményét is kikértem. Persze ha őszinte akarok lenni ezt akkor azért tettem, mert titkon azt szerettem volna hallani, hogy a gyógyszer meg a diéta mellett ennek nem sok haszna van, de nem így történt.

### **Mi történik a cukrommal, ha mozgok?**

Az orvosom azt mondta, hogy fizikai aktivitás végzéséhez az izmaim energiát és oxigént igényelnek. A legfontosabb energiát szolgáltató anyag a cukor és a szabad zsírsav. **Fizikai aktivitás hatására nő az izmaimban a cukor felhasználása**, javul a sejtek inzulin iránti érzékenysége, ami részben a működő izmok vérellátásának fokozódásával, részben a cukor izomsejtekbe való gyorsabb beépülésével magyarázható. **Mindez a vércukorszint csökkenését eredményezi.**

A fizikai aktivitás, a **mozgásterápia diétával kiegészítve a kezelés leghatékonyabb, és legkönnyebben megvalósítható eszköze.** A szervezetem saját inzulinja iránti érzékenység fokozódása a testmozgást követően 24-48 óráig fennáll, ezért lényeges, hogy a mozgásterápia rendszeres, lehetőleg mindennapos legyen. A rendszeresen végzett testedzés növeli az izomzat tömegét is, ez további cukor felhasználást igényel. Mozgás hatására fokozódik a vérbe jutó cukor mennyisége a fokozott energiaigény kielégítése céljából. **Az izmaid testmozgás hatására a cukrot felveszik és fűtőanyagként elégetik.**

***Milyen előnyökkel jár számomra a rendszeres testmozgás?***

#### **A rendszeres testmozgás:**

- elősegíti a vércukorszintem csökkenését és célértéken tartását, és a szövődmények elkerülését
- elősegíti az inzulin felhasználását
- fokozza a szív- és érrendszeri edzettségemet
- csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát
- csökken a vérnyomásom
- csökken a koleszterinem
- elősegíti az ideális testsúly megtartását, vagy testsúlyom csökkenését
- elősegíti a fizikai és szellemi képességeim javulását
- csökken a csontritkulás kialakulásának esélye
- csökken a stressz, mozgás alatt ellazulok, kikapcsolódom, nem idegeskedem
- **javítja az életminőségemet**



## ***Mi alapján választottam ki, hogyan fogok mozogni?***

Minden fizikai aktivitás jellemezhető a

- **mozgás típusával**
- **intenzitásával** (munkapulzus: 220 - életkor)
- **időtartamával** (perc)
- **gyakoriságával** (hetente hányszor)

### ***A mozgás típus***

**Aerob** mozgásformák ajánlottak, ez alatt a nagy izomtömegeket megmozgató, dinamikus jellegű mozgásformát értjük. Ilyen a **séta, gyaloglás, kocogás, kerékpározás, úszás** (bővebben lásd később).

### ***A mozgás intenzitása (erőssége)***

Általában kisebb erőfeszítést igénylő testmozgással tanácsos kezdeni. Ekkor a pulzusszám a maximálisan elérhető (fizikai terhelés hatására érzett erős fáradtság) pulzus 40%-a, amelyet fokozatosan ajánlott emelni 70%-ig.

### ***A mozgás időtartama***

Alkalmanként, kezdetben 15-20 perc, amely fokozatosan növelhető 60 percre, **de minimum 30 perc legyen.** Ezt kiegészíti 5-10 perc bemelegítés és levezetés.

### ***A mozgás gyakorisága***

Ájánlatos naponta végezni a testmozgást, de minimum heti 5 alkalommal.

**Természetesen mindig figyelembe kell venni a testmozgást elkezdő egyén általános állapotát, életkorát, edzettségét, egyéb betegségeit, testsúlyát, és ettől függően kell megválasztani a számára legjobb mozgásformát, melynek intenzitását és időtartamát fokozatosan kell növelni.**

Most már felkészültnek éreztem magam, **eldöntöttem rendszeresen mozogni fogok**, így hát elmentem a kezelőorvosomhoz a jó hírrel, biztos voltam benne, hogy örülni fog, és segít kiválasztani a számomra megfelelő mozgásformát.

Orvosom elmondta, hogy mivel eddig nem mozogtam eleget, ezért a rendszeres testmozgás elkezdése előtt tanácsos néhány vizsgálat elvégzése, melyek egyébként a cukorbetegségem rendszeres ellenőrzése kapcsán úgy is szükségesek (szemészeti, ideggyógyászati-vizsgálat, lábaim ereinek, érrendszeremnek vizsgálata, szükséges lehet terheléses EKG vizsgálat is a koszorúér betegség kizárása miatt). A vizsgálatok elvégzése után együtt terveztük meg a biztonságos mozgásterápiát.

### **A rendszeres testedzés előtt minden alkalommal ellenőrzöm:**

- vércukorértékemet a testedzés előtt és után
- lábam állapotát a testmozgás előtt és után (sérülések, sebek, horzsolások, hólyagok, körömproblémák)
- ellenőrzöm cipőm állapotát, mindig tiszta, kényelmes, puha cipőt viselek, tiszta, fehér vagy világos színű zoknit



### **Figyelek arra, hogy:**

- bőséges mennyiségű folyadékot fogyasszak, mielőtt elkezdem a testmozgást
- bemelegítsem az izmimat a fizikai aktivitás megkezdése előtt
- mindig legyen nálam kb. 15 g szénhidrát, hogy elfogyaszthassam, ha vércukrom hirtelen leesne

Tudom, hogy **csak akkor végezhetek fizikai aktivitást**, ha:

- a napközben mért vércukor értékeim 5,5 és 10,0 mmol/l között vannak
- a célértéktől eltérő magas vagy alacsony vércukorérték esetén ki kell hagynom a testedzést

## AMIT MINDENKÉPPEN EL KELL KERÜLNÖM

Amitől én a legjobban félek az a hipoglikémia – melyet a vércukorszintem hirtelen lecsökkenése okoz, ez verejtékezés, éhségérzettel, súlyos esetben zavartsággal, eszméletvesztéssel járó állapot is lehet. Ez testedzés közben azért jöhet létre, mert mozgás közben fokozott a cukorfelhasználás.

**Megelőzhető** a hipoglikémia a mozgásprogram előtt mért vércukorszinttől függően (<5,5 mmol/l) többlet szénhidrát bevitelével, illetve hosszabb ideig tartó fizikai aktivitás esetén kb. 20 percenként további 10-15 g szénhidrát elfogyasztásával.

### ***Minek felel meg a 15 g szénhidrát?***

- ½ csésze gyümölcsle
- 1 csésze tej
- 1 darab édes cukorka
- 3 darab kockacukor

Ha nem érzem jól magam 15 percen belül, akkor megismétlem a 15 g szénhidrát elfogyasztását.

**Hiperglikémia** (a vércukorérték kiugróan magas) jóval ritkábban alakul ki fizikai aktivitás közben, inkább olyankor, ha a cukorbetegség nincs megfelelően kezelve, ebben az esetben ne is végezzen fizikai aktivitást.

Sok diabéteszes betegnek van **idegrendszeri** problémája, melyet **neuropátiának** neveznek. Ez érzéskieséssel, esetenként akár kínzó lábfájdalmakkal járhat. Testmozgás végzése esetén ez további veszélyforrás lehet (lásd a lábápolás fontossága részben).





Az **ér-, illetve idegrendszeri szövődmények** (nagyérbetegségek: szívkoszorúér betegség, agyi erek betegsége, perifériás erek betegsége, vagy kísérbetegségek: veseerek betegsége, szem látóidegének károsodása) fennállása esetében csak igen alacsony erőfeszítést igénylő fizikai aktivitás ajánlható (pl. séta, lassú úszás), mert az intenzívebb, vagy nagyobb volumenű terhelés ezeket az állapotokat tovább ronthatja.

## LÁBÁPOLÁS FONTOSSÁGA

Soha nem gondoltam volna, hogy a lábápolásnak ilyen nagy a jelentősége cukorbetegség esetében. A rendszeres testmozgást végző, esetleg sportoló cukorbetegnek erre még fokozottabban oda kell figyelnie, mert testedzés közben könnyebben keletkezhetnek a lábon sérülések.



### **Mindez megelőzhető:**

- kényelmes, nem szoros, puha bőrből készület edzőcipő viselésével, ami kellő stabilitást ad a lábnak,
- tiszta, fehér vagy világos színű pamut zokni használatával,
- új cipő használatba vételekor kezdetben legfeljebb 1 óra hosszan tanácsos viselni,
- minden mozgásprogramot követően és esti lefekvéskor ajánlatos a láb átvizsgálása, nincs-e sérülés, duzzanat vagy hólyag rajta,
- a legkisebb sebzést, vagy „feltörést” is tisztán és szárazon kell tartani és a kezelőorvosnak minél hamarabb megmutatni,
- a láb tisztán tartása elengedhetetlen, lábmosás után csak olyan lábápoló használatát javasolt, ami nem szárítja a bőrt,
- körömvágásnál elővigyázat szükséges az esetleges sebzés elkerülésére.

## KÉSZÍTS MAGADNAK SAJÁT MOZGÁSPROGRAMOT!

Miután átestem a megfelelő kivizsgáláson, megbeszéltem kezelőorvosommal, hogy elkezdem a cukorbetegség kezelésében nagy jelentőséggel bíró testedzést: kiválasztottuk együtt, hogy nekem személy szerint milyen mozgásforma lenne a legmegfelelőbb.

### *Javasolt aerob mozgásformák:*

- Erőteljes séta
- Lépcsőjárás
- Úszás
- Táncolás
- Biciklizés
- Kosárlabda, kézilabda, foci
- Korcsolyázás, síelés
- Tenisz
- Evezés

### *Mennyire terhelheted magad?*

- Ha nincs semmilyen más betegségem, és nincs cukorbetegségemnek szövődménye sem, akkor a **pulzusszám alapján** is meghatározhatom a testmozgásom javasolt intenzitását, erősségét.

Mindenkinek van saját **fizikai aktivitási zónája**, melyet az ő életkorában elérhetőnek, átlagosnak tartanak, **ez a maximális pulzusszám 40-70%-a**.

**A maximális pulzusszám az életkor szerint változik.**

**Az alábbi tapasztalati képlet jól közelíti a valós értékét:**

**Max. Pulzus = 220 – életkor (év)**

- **Ha már ismert a cukorbetegséged szövődménye** (retinopátia, vagy vese szövődmények), akkor **csak a kezelőorvosod tudtával és támogatásával** kezdheted meg a rendszeres testmozgás.

## **Szövődményes esetekben csak könnyű:**

- Úszás
- Séta
- Biciklizés
- Kartorna végzése javasolható.

## ***Néhány egyszerű trükk, amivel növelheted fizikai aktivitásodat:***

- **Használd a lépcsőt, ahelyett, hogy lifttel mennél!**
- **Sétálj, vagy biciklizz autózás helyett!**
- **Szállj le a buszról 1 megállóval előbb!**
- **Ebédszünetben sétálj!**
- **Sétálj parkban, jó levegőn, olyan társakkal, akikkel közben beszélgethetsz is!**
- **Végezz minden nap valami „extra” aktivitást!**
- **Sétálj, miközben telefonálsz!**
- **Játsszál a gyerekeiddel, unokáddal, sétáltass kutyát!**
- **A TV csatornaváltója helyett kelj fel a fotelből és menj a TV-hez!**
- **Mosd le az autódát!**
- **Parkolj a bevásárlóközpont, bolt bejáratától távol!**
- **Sétálj el a boltig, ahelyett, hogy autóval mennél!**
- **Ebéd vagy kávészünetben mozogj, ne ülj egyhelyben!**
- **Barátaiddal tervezetek közös fizikai aktivitással járó programokat (kirándulás)!**

## LÉPÉSSZÁMLÁLÓ ÉS A 10000 LÉPÉS

Megfigyeltem magamon, hogy csak akkor tudom az elhátározásomat végrehajtani, ha rendelkezésemre áll egy pontosan előírt, szabályozott ütemterv, amit követhetek. Evvel nagyon sok ismerősöm is így van.



**A cukorbetegek mozgásterápiájával foglalkozó szakemberek a különböző mozgásprogramok megvalósításához manapság a legjobb módszernek a lépésszámláló eszköz alkalmazását tartják. A lépésszámláló alkalmas arra, hogy a fizikai aktivitást számszerűsítse, illetve az aktivitás mértékének növelését meghatározza és kontrollálja. Ezzel az eszközzel számszerűsíthetjük a mozgás elkezdésekor állapotunkat, majd fizikai aktivitásunkat növelhetjük terhelhetőségünk, egészségi állapotunk, életkorunk, edzettségünknek megfelelően.**

Az eszköz használata rendkívül egyszerű. A derékvünkre helyezük a számlálót, és egész nap (reggeli felkeléstől – esti lefekvésig) folyamatosan viseljük. A számláló minden lépéskor jelez, számol, így a nap végére megtudhatjuk, hogy általában mennyit mozgunk egy nap. Ajánlatos 3 nap átlagából egy kiindulási értéket számolni. A következőkben 2 hetente ajánlott emelni a fizikai aktivitás mértékét, vagyis a lépésszámot.

**Egy átlagember nagyjából 3000 lépést tesz meg egy nap.**

Ha a számláló még messze van a tízezertől, akkor sok embert ez nem gyaloglásra sarkall, hanem arra, hogy más módon aktivizálja magát.

De azért vizsgáljuk csak meg azt a **bűvös tízezres számot!**

Lehet, hogy ez sok – mármint nem csak ránézésre. Lehet, hogy ez lenne a megfelelő fizikai aktivitáshoz ajánlott mennyiség, ám egyáltalán nem igazodik az egyéni képességekhez és tulajdonságokhoz. Ha alapjáraton csak kétezeret számlál a gép – mert mondjuk, ön idősebb –, akkor nyilván közelebbi célt kell kitűznie. Ám, ha fogyókúrás céllal veti be a gépet, akkor a

15-18 ezer sem biztos, hogy elég a súlycsökkentéshez. Szóval, nincs bűvös szám. Ha 2000-ről 4000-re duplázza meg lépeteit, az már igazi eredmény, valódi siker. A jelszó: csak szépen lassan, egyik lépés után jön a másik.

A lépésszámláló még arra is jó, hogy rádöbbsen bennünket, mennyire vagyunk fittek. Van, aki biciklizget, szépen, ráérősen elteker a munkahelyére, s azt hiszi, ettől nagyon aktív. Míg lehet, hogy aki buszozik – de siet a buszhoz és napközben lépcsőzik –, sokkal többet mozog. Az sem iránymutató, ki mennyire fárad el a nap végére, hiszen a fizikai aktivitást a szellemi és érzelmi megterhelés is befolyásolja.

Vedd figyelmeztetésnek! Kávészünetben sétálj vagy telefonálás közben – még ha meg is őrjíti a munkatársaid –, járkálj felá. Változtass a szokásaidon!

### ***Számszerűsíttem a sétálással (lépéssel) megtehető fizikai aktivitást, és annak fokozhatóságát.***

**Az ember átlagos lépéshossza: 60-70 cm**

100m	≈ 150 lépés
200m	≈ 300 lépés
400m	≈ 600 lépés
600m	≈ 900 lépés
800m	≈ 1200 lépés
1000m	≈ 1500 lépés
2000m	≈ <b>3000 lépés</b>

(A számítások 66 cm-es lépéshosszra vonatkoznak.)



## SZÍVESEN LEÍROM AZ ÉN PÉLDÁMAT, AZ ÉN ELSŐ 12 HETEMET, AMIKOR ELKEZDTEM MOZOGNI.

Orvosom azt javasolta, hogy a kiindulási érték megállapításához 3 egymást követő napon viseljem a lépésszámlálót, úgy, hogy legyen benne egy hétvégi nap is. Ezért úgy döntöttem, hogy csütörtök, péntek és szombaton mért lépéseim átlagát veszem alapnak, ez nagyjából **3000 lépés lett**, vagyis ez volt **az én kiindulási lépésszámom**:

### 1-2. hét

Ezek után kiszámoltam, hogy az első 2 héten elég könnyen tudom teljesíteni a mozgásterveimet, hiszen naponta kb. **150 lépéssel** kellett többet megtennem az átlagos kiindulási lépésszámomhoz képest, ezért csupán annyit tettem, hogy **kicsit odafigyeltem**, hogy többet lépkedjek pl. telefonálás közben le-föl járkáltam, ill. otthon kicsit többet sertepertéltem. Meglepetésemre ennyi is elég volt, hogy **5%-kal** többet mozogjak.

### 3-4. hét

Már előre gondolkodtam, hogy fogom teljesíteni a 3-4. hetet, és azt találtam ki, hogy a **bevásárláskor kicsit többet sétálok a boltokban**, így a 10%-os növekedés sem okozott gondot, hiszen **ez csak 300 plusz lépés** volt a kiindulási értékemhez képest.



### 5-6. hét

A következő 2 héten az eddigi plusz lépésszámaimat ismét meg kellett kétszereznem, vagyis átlagba 600 lépéssel kellett többet megtennem, mint 5-6 héttel ezelőtt. Ezért úgy döntöttem, hogy **hazafelé jövet egy buszmegállóval korábban szállok le**, és hazagyalogoltam. Meglepve tapasztaltam, hogy néhány nap után ez sem jelentett túl nagy megterhelést, és jóleső érzés töltött el, hogy eddig mennyire könnyen képes voltam teljesíteni a kitűzött céljaimat. Most már **napi 600 lépéssel**, azaz **20%-kal többet mozogtam**.



### 7-8. hét

Kézenfekvőnek tűnt, hogy a következő két hétben **reggel is egy megállót gyalogoltam**. Ehhez persze 10 perccel korábban indultam, de úgy gondoltam ez mindenképpen megéri az egészségem érdekében. Így elmondhattam, hogy a 7-8. héten már **30%-kal, azaz napi 900 lépéssel** többet mozogtam átlagosan, mint amikor a mozgásprogramomat elkezdtem.

### 9-10. hét

Ahhoz, hogy a 9-10. heti tervem teljesüljön elkezdtem „sportolni”, **vagyis a tőlünk nem túl messze fekvő parkba minden nap elgyalogoltam és ott egy kis kört sétáltam**. A lépésszámlálóm tanulsága szerint ez a kis séta több volt mint az egy buszmegálló gyaloglása reggel-este, ezért be kell vallanom, hogy bár egyáltalán nem okozott gondot a korábbi napokban felvett szokásom, mégis inkább a kellemes délutáni vagy esti sétát választottam helyette, melyre **férjem is elkísért**

minden alkalommal, és közben jókat tudtunk beszélgetni is. És ekkor már **40%-kal, vagyis 1200 lépéssel** aktívabb voltam, mint azt korábban tettem.

### **11-12. hét**

Ezek után az utolsó két hét tervének megvalósítása sokkal könnyebben ment, mint azt valaha gondoltam volna, hiszen annyit tettünk, hogy **még egy kört gyalogoltunk a parkban**, és nagyon büszke voltam magamra, hogy **sikerült 50%-kal, azaz 1500 lépéssel fokoznom** a kiindulási eredményemet úgy, hogy nem került semmiféle erőfeszítésembe, csupán egy kicsivel több jövés-menés a lakásban és egy kellemes esti séta minden nap. Örültem, hogy velem volt a lépésszámláló, mert így mérni tudtam a teljesítményemet, és segített abban, hogy elérjem a kitűzött célokat.



**El is határoztuk a férjemmel, hogy tovább folytatjuk az aktív életet, és most azt a célt tűztük ki magunk elé, hogy naponta legalább 30 percet fogunk fokozott tempóban gyalogolni, de persze ezt is fokozatosan fogjuk elérni. Az orvosom a további testmozgáshoz még táncolást, úszást és biciklizést javasolt. Szerencsére férjem is kedveli ezeket a mozgásformákat, így a jövőben biztos, hogy ezeket is beiktatjuk a napirendünkbe.**

**Végül egy orvosok által végzett vizsgálatot** szeretnék elmondani nektek, annak bizonyítására, hogy jó úton halad az, aki követi példámat, és azt vallja amit én.

Brit tudósok közel egy éven át végeztek megfigyeléseket 98 olyan személyen, akik diabétesz szempontjából magas kockázati körbe tartoznak. A kutatásban résztvevőket három különálló csoportra osztották.



- Az első csoport csupán egy szórólapot kapott, amelyen néhány cukorbetegséggel kapcsolatos információ volt olvasható.
- A második csoport már részt vett egy hosszabb, 3 órás tájékoztatón, amelynek keretében ismertették a diabétesz veszélyeit és a rendelkezésre álló megelőzési módszereket.
- A harmadik csoport ugyan csak meghallgathatta a már említett előadást, viszont ezen felül kaptak még egy lépésszámlálót is, amelyhez a kutatók mellékeltek néhány célkitűzést. A teljesítendő célok között szerepelt a napi **minimum 30 perces gyaloglás** is.

A vizsgált személyektől egy év elteltével vért vettek, majd összegezve az eredményeket megállapították, hogy a **lépésszámlálóval rendelkező csoportban lévő embereknek több, mint 15 százalékkal csökkent a vércukorszintje**, amíg a másik két csoportban nem tapasztaltak jelentősebb változást.

A kísérletet vezető Dr. Thomas Yates úgy gondolja, hogy a **lépésszámláló beépítésével a diabétesz megelőző programokba lehetőség van az egészséges élet és a megfelelő vércukorszint megőrzésére**, ugyanakkor az is bizonyosságot nyert, hogy **lehet és kell is tenni azért, hogy megelőzzük a felnőttkori diabétesz kialakulását** és ehhez mindenképpen szükség van a **rendszeres testmozgásra**.

**LÉGY AKTÍV,  
LÉGY FITT, LÉGY  
EGÉSZSÉGES!**



**Felhasznált irodalom:**

**Forrás:**

<http://www.egeszsegkalauz.hu/kalkulatorok/pulzus-celertek/>

<http://www.mimi.hu/fitnesz/pulzusszam.html>

[http://care.diabetesjournals.org/content/25/suppl\\_1/s64.full](http://care.diabetesjournals.org/content/25/suppl_1/s64.full)

Diabetes Care, Volume 25, supplement 1, January 2002

[http://www.szabadfold.hu/csaladotthon/eletstilus/merje\\_le\\_tizezer\\_lepes](http://www.szabadfold.hu/csaladotthon/eletstilus/merje_le_tizezer_lepes)

<http://diabetesonline.hu/hirek/diabetesz-hirek/2246-lepesszamlaloval-a-diabetesz-ellen>



Lektorálta:  
***Dr. Balogh Zsolt***  
*tanszékvezető, főiskolai docens*



**NOVARTIS**

Novartis Hungária Kft.  
1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.  
Telefon: 06-1 457 65 00 Fax: 06-1 457 66 00