

효과적인 운동을 위하여 알아둘 점

1. 인슐린이나, 당뇨약을 투약중인 경우에는 저혈당을 주의해야 합니다.

운동시작 전, 운동 중, 운동 후로 혈당을 자주 측정하여 봅니다. 특히, 운동 후 4-6시간 지난 후에도 저혈당이 오는 경우가 있습니다. 이는 운동으로 인해 몸 속에 저장된 탄수화물이 고갈되거나 인슐린 감수성의 증가로 나타날 수 있습니다.

2. 자신의 운동 강도에 맞는 운동을 합니다.

심혈관계 질환이나, 당뇨병성 만성합병증이 있는 경우에는 오히려 증상을 악화시킬 수 있습니다. 또한 나에게 맞지 않는 무리한 운동은 근골격계에 손상을 줄 수 있기 때문에 운동전에 반드시 의료진과 상의 하여 운동계획을 세우도록 합니다.

3. 고혈당 상태에서는 운동을 피합니다.

운동 전 혈당이 250 mg/dL 이상이고 소변에서 케톤이 나오는 경우에 운동을 하게 되면 오히려 혈당조절을 악화시킬 수 있기 때문입니다.

케톤산이랑?

혈당을 에너지로 쓰지 못할 때 지방을 연료로 이용하면서 생성되는 찌꺼기입니다. 산성을 띄고 있어 혈중 과하게 쌓일 경우 구토, 복통, 설사를 유발하며 심각하면 혼수, 사망까지 이를 수 있습니다. 음식섭취가 부족하거나, 음식섭취는 적당하나 인슐린이 부족할 때 케톤산이 발생할 수 있습니다.

4. 운동 중 저혈당이 우려되면 운동 전 미리 간식을 섭취합니다.

운동 전 혈당이 100mg/dL 미만이면 운동 전 약간의 탄수화물을 섭취하고 운동을 하는 것이 저혈당을 예방 할 수 있습니다.