

HEILSA

Flætting av heilivági og rørslu gevur góð úrslit

Tað kann ongantið skaða at iðka motión, um rørsluhátturin er tilpassaður tí einstaka. Kanningar vísa eisini, at heilivágur saman við rørslu kann hava positiva ávirkan á heilsustøðuna

Vilmund Jacobsen

Hví skulu vit røra okkum, tá vit longu taka heilivág fyri ov høgt blóðtrýst, kolesterol ella blóðsukur?

Svarið er, at tú skalt røra teg kortini, tí tað ger mun.

Tað visir ein verkætlan, sum fevnir um typu 2-diabetikarar, sum umframt at taka heilivág, eisini byrjaðu at venja aktivt.

Millum sjúklingabólkar, sum kunnu fáa nyttu av lívstílsbroyting, eru ávís sløg av typu 2-diabetikarum. Talan er eitt nú um tey, sum viga ov nógv og hava eitt ov høgt langtíðarblóðsukur.

Tað kann vera trupult at sannføra júst hesar sjúklingar um tað effektiva í einum meira aktivum lívsstíli.

Men, úrslitið av eini lutfalsliga nýggjari granskingarverkætlan er ein góð grundgeving fyri at lyfta seg upp av sofuni.

Verkætlanin visir nevnliga, at fólk, sum viga ov nógv og typu 2-diabetikarar, ið eru tað, sum danir rópa "dårligt regulerede", tapa í vekt og fáa eina betri blóðsukur-regulering, um hesi flætta heilivág-in við venjing.

Yvirlæknin og leiðarin av Center for Diabetesforskning á Gentofte Sjúkrahúsi, Tina Vilsbøll, greiðir frá, hvat liggur aftan fyri nevndu verkætlan:

- Vit hava ein hóp av prógvum um, at heilivágurin virkar, og tí er tað ikki trupult at greiða typu 2-diabetikarum frá, hví tey eiga at taka heilivág. Hinvegin eru ikki so nógv prógv fyri, at flættingin við heilivági og rørslu virkar betri enn heilivágurin einsamallur.

Hon visir á, at nakrir typu 2-diabetikarar tíverri halda, at um tey taka heilivág, kunnu tey halda fram við einum ósunnum og inaktivum lívsstíli - og kunnu velja lyftina fram um trappuna.



Flætting av rørslu og heilivági virkar betri enn heilivágur einsamallur

- Vit vilja gjarna vísa á, at tað veruliga hjálpir at gera ein innsats við regluligari venjing, sjálvt um fólk eisini taka diabetesheilivág, sigur yvirlæknin.

Trupult at bróta vanar

Í nevndu verkætlan luttóku 33 fólk, sum viga ov nógv sum sum kunnu rópast "dårligt regulerede" typu 2-diabetikarar.

Yvir eina tíð á 16 vikur varð onnur helvtin av sjúklingunum viðgjørd við GLP-1 baseraða diabetesheilivágnum - Victoza - og hin helvtin fekk innspræning við so-nevndum "lumpiheilivági".

Allir luttakararnir iðkaðu

intensiva venjing undir eftirliti trýggjar ferðir um vikuna - við tveimum tímum í spinning og einum tíma við styrkivenjing.

Bólkurin, sum bæði fekk heilivág og venjing, hevði eitt týðandi fall í langtíðarblóðsukrinum og eitt miðal vekttað á 3,4 kilo - ella, eitt betri úrslit enn við heilivágnum einsamøllum. Hinvegin vóru ikki týðandi broytingar í somu tølum hjá hinum helminginum av bólkinum.

Báðir bólkarnir upplivdu kortini eina munandi betring av konditiónini og eitt fall í feittprosentinum.

- Kombinatiónsviðgerðin hevur ein imponerandi virknað, men

neyðugt verður við fleiri venjingarroyndum. Eitt nú ber til at kanna, hvat slag av venjing gevur besta úrslitið, og hvussu leingi venjast skal. Vit vita øll, at tað er trupult at finna sær tíð og motivatióin til ein hálvan rørslutíma hvønn dag. Vit hava kanska nógv at gera, tað regnar, kanska er konan súr - ella hundurin deyður. Kanningar vísa, at fólk í fleiri forðum detta aftur í gamlar inaktivar vanar eftir eitt hálvt ár ella so.

Tina Vilsbøll visir á, at nakrir av luttakarunum í nevndu kanning eisini eru fálnir aftur í gomlu vanarnar, men tibetur gleðast flestu teirra um tey mál, ið rokkin eru, og tí halda tey fram við venjingunum.

- Virknaðurin av kombinatiónsviðgerðini hevur verið týðningarmikil fyri tey, sum hava fyllt henni, sigur yvirlæknin.

Egininnsatsur virkar

Teir 33 luttakararnir í kanningini skuldu hvørki broyta sínar matvanar, ei heldur iðka einsamøll. Tey skuldu bert iðka undir professionellari leiðslu trýggjar ferðir um vikuna.

Tina Vilsbøll væntar, at miðal vekttaðið og fallið í blóðsukrinum hevði verið enn størri, um verkætlanin eisini fevndi um kostbroyt-

ing, men fyri at kunna siga tað við vissu, er neyðugt at kanna hetta nærri.

- Úrslitið hevði kanska verið enn betri, um venjing og viðgerð við heilivági varð kombinerað við einum kosttílmæli. Tað, sum kann yvirraska eitt sindur í verkætlanini, er, at rørsla ikki einsamøll førði til eitt munandi vekttað ella góð blóðsukurtøl, men bert gav eina "umforðing" av feittinum í kroppinum. Tað er nevnliga flættingin av rørslu og heilivági, sum ger tann stóra munin.

Nakrir diabetikarar hava ymiskar fylgisjúkur, og tí er tað týðningarmikið við einum skræddaraseymaðari venjingarskrá.

- Tú skalt ikki venja teg til ein sonevndan "ironman", men hetta snýr seg um at finna ein venjingarhátt, sum er best fyri hin einstaka sjúklingin - venjingar, sum ikki gera, at tú koyrir troytt/-ur, leggur læknin dent á.

Tina Vilsbøll og hennara starvsfelagar eru nú í holt við eina nýggja verkætlan, har tey kanna fólk, sum eru í stórum vanda fyri at fáa diabetes. Endamálið við teirri verkætlanini er, at hesi fólk kanska ikki fáa sjúkuna ella kunnu útseta sjúkuna við venjingum.



- Tað hjálpir at gera ein innsats við regluligari venjing - eisini, um tú tekur diabetesheilivág, sigur yvirlæknin, Tina Vilsbøll