

## FRISKFAKTOR 3:

# Sov gott, gör gott



**5 FRISK-  
FAKTORER**  
för typ 2-diabetes

Vi är många som vet hur bra man kan må efter en riktigt god natts sömn. Men vet du att kvällsmänniskor som går och lägger sig sent och stiger upp sent, kan ha större risk för inaktivitet och sämre blodsockerkontroll jämfört med morgonmänniskor som går och lägger sig tidigt och stiger upp tidigt?

- Se till att få en daglig dos dagsljus för att hjälpa kroppen med dygnsrytmen.
- Försök att inte skilja allt för mycket på sömnrutinerna mellan vardag och helg.
- Dämpa beslysningen på kvällen och undvik skärmar innan sänggående. Detta för att hjälpa kroppen att komma ner i varv på kvällarna.

### Reflektera mera

- Hur ser din dag ut avseende aktivitet och vila?
- Hur ser din dygnsrytm ut?
- Hur många timmar per dag spenderar du framför TV:n, datorn, eller telefonen?
- Vad är den mest aktiva fysiska aktiviteten du utför under dagen?

## FRISKFAKTOR 4:

# Ta det ett steg i taget



*Gör tid  
för din hälsa*

Vid fysisk aktivitet ökar kroppens energibehov, vilket leder till att cellerna tar upp mer glukos från blodet. Därigenom minskar mängden glukos i blodet temporärt. Dessutom kan regelbunden fysisk aktivitet öka kroppens känslighet för insulin, vilket gör att cellerna kan använda glukos mer effektivt. Ju mer träning, desto bättre effekt på blodsockret. Men lite är mycket bättre än ingen alls.

### Reflektera mera

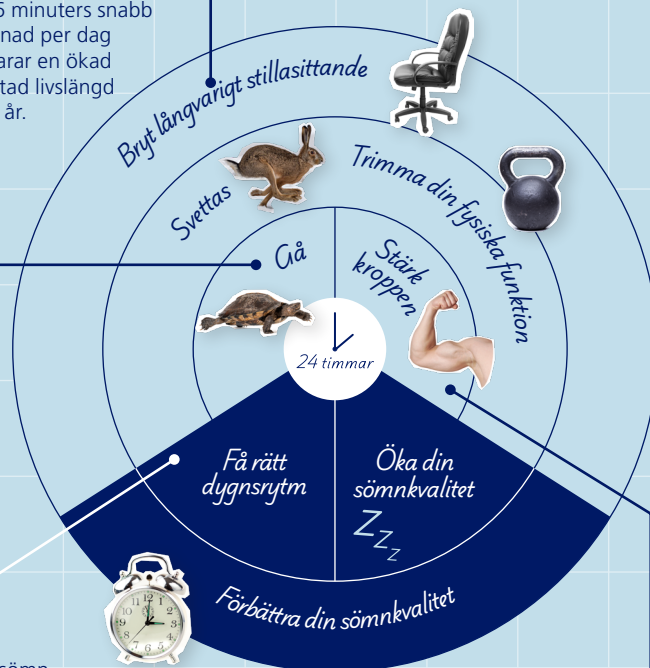
- Hur mycket fysisk aktivitet får du in på en vecka? Ett bra mål är 150 minuter.
- Hur ofta rör du på dig? En bra vana är att inte har mer än 2 på varandra följande dagar av inaktivitet.
- Vilken typ av aktivitet ägnar du dig åt? Variera mellan kondition, styrka, flexibilitet och balans.
- Känns det svårt att komma igång? Börja med något och trappa upp träningen så att det passar dig, för att skapa vanor som håller i längden.



Vill du  
veta mer?  
Se filmserien

En 5–6 minuters snabb promenad per dag motsvarar en ökad förväntad livslängd med 4 år.

Bryt upp långvarigt stillasittande (var 30:e minut) med korta regelbundna perioder av långsamma promenader eller några enkla styrkeövningar.



För mycket sömn (mer än cirka 8 timmar per dygn) och för lite (mindre än 6 timmar per dygn), samt oregelbunden sömn leder till sämre blodsockernivåer.

Styrketräning förbättrar kroppens insulinkänslighet och glukosnivåer. Så lite som 30 minuter per vecka av måttligt intensiv fysisk aktivitet har positiva hälsoeffekter.