В этой статье я расскажу о понижении сахара крови с помощью небольшой физической нагрузки.

Например, при сахаре крови в 19,8 через 15 мин был зарегистрирован уровень гликогена 10,5. Далее замеры не проводились, но он продолжал снижаться, так как после физических нагрузок происходит понижение ещё в течении около двух часов, поэтому рекомендуют вместе с сахаропонижающими препаратами физическую нагрузку, разумеется, если это не противопоказано другими причинами.

Итак, в этом примере была следующая нагрузка:

1. Пробежка по лестнице 1-4 этажи 2 раза.
2. 80 приседаний (4 подхода по 20)
3. 80 отжиманий (4 подхода по 20)

По теории инсулин используется как катализатор или проводник сахара к мышцам, т. к. сахару сложно попасть в мышцы, тем самым понизив уровень сахара в крови. Физические упражнения стимулируют мышцы работой, мышцы разогреваются и больше требуются в быстрых углеводах и в следствии этого сахару легче попасть в мышцы, чтобы там накопиться в виде гликогена или сгореть "на работе". Таким образом можно уменьшить дозу сахаропонижающих припаратов, таких как инсулин или таблетки.

Стоит так же заметить, что нагрузка влияет на всех по разному! у одних наблюдается незначительное понижение уровня сахара, у других вплоть до гипогликемии. Поэтому заниматься упражнениями нужно с осторожностью и иметь поблизости заветный кусочек сахара или другую вкусняшку.