

---

## Diabetes og toppidrett

---

### BOKOVERSIKT

---

Forfatteren har selv type 1-diabetes og er aktiv idrettsutøver med doktorgrad innen feltet treningsfysiologi. Hun henvender seg til idrettsutøvere med fortrinnsvis type 1-diabetes, og til helsepersonell som behandler disse. Intensjonen er å bidra til at aktive idrettsutøvere med diabetes skal få økt innsikt i hvorledes sykdommen oppfører seg ved trening og hvilke forhåndsregler man bør ta, slik at prøve-og-feile-perioden kan bli kortere og at man lettere kan tilpasse toppidrett til det å ha diabetes.

Boken er i to hoveddeler. Den første omhandler generelle aspekter ved trening og diabetes, som effekter av trening på blodsukker og insulinnivå, samt kostveiledning. Annen del tar for seg en rekke forskjellige idrettsgrener blant annet langrenn, og gir detaljerte forslag til hvorledes man skal forholde seg med insulindoser osv., avhengig av idrettsgren. Det er korte historier om idrettsutøvere med type 1-diabetes som står som selvstendige avsnitt. Språket er lettfattelig for en med medisinsk bakgrunn og vil nok være tilgjengelig for personer med interesse for feltet.

Økt fysisk aktivitet er en av grunnsteinene i behandlingen både av type 1-diabetes, men ikke minst av type 2-diabetes. Denne boken henvender seg til toppidrettsutøvere med type 1-diabetes og bidrar derfor lite til å forklare hvorledes man bør legge opp trening for pasienter med diabetes generelt. For målgruppen er den likevel et viktig bidrag, slik at pasienter som driver aktiv idrett og får type 1-diabetes motiveres til å fortsette med dette og kan få hjelp til å tilpasse behandlingen den idretten de bedriver.

Hovedproblemene med å ha diabetes og drive med idrett er hypoglykemi og dehydrering når man trener, og i boken er det praktiske forslag til hvorledes man kan unngå dette for ulike idrettsgrener. Vanskelig for norske lesere er at alle blodsukkerangivelser (med få unntak) er i mg/dl uten at det presenteres noen formel for omregning til mmol/l. I kapitlet om kosttilskudd nevnes ginseng som et stoff som man med en viss forsiktighet kan bruke. Dette er noe underlig siden vi vet at ginsengpreparater kan inneholde en rekke andre stoffer som kan være negativt ved diabetes. Videre nevnes det at sink skal være spesielt gunstig for insulinvirkningen i muskel uten at dette synes vitenskapelig dokumentert. Boken mangler beskrivelser av effekter av trening ved bruk av perorale medikamenter.

Boken er et viktig bidrag til pasienter med type 1-diabetes som driver toppidrett, men man kan likevel ikke komme utenom en lengre periode med hyppige blodsuktermålinger, kostmodifikasjoner og ulike insulinregimer relatert til trening for denne gruppen.

---

Per Thorsby

Diabeteslaboratoriet

Aker sykehus

---

Publisert: 20. juni 2001. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 14. februar 2026.