



XXVIII. TDK Konferencia
2022. Május 6.

1-ES TÍPUSÚ CUKORBETEGEK KÖRÉBEN VÉGZETT KÜLÖNBÖZŐ TÍPUSÚ EDZÉSFORMÁK HATÁSA A DIÉTA TARTÁSI SZOKÁSOKRA ÉS VÉRCUKOR ÉRTÉKEKRE

Készítette: Rákosi Orsolya (Ápolás és betegellátás - Dietetikus, IV. évfolyam)

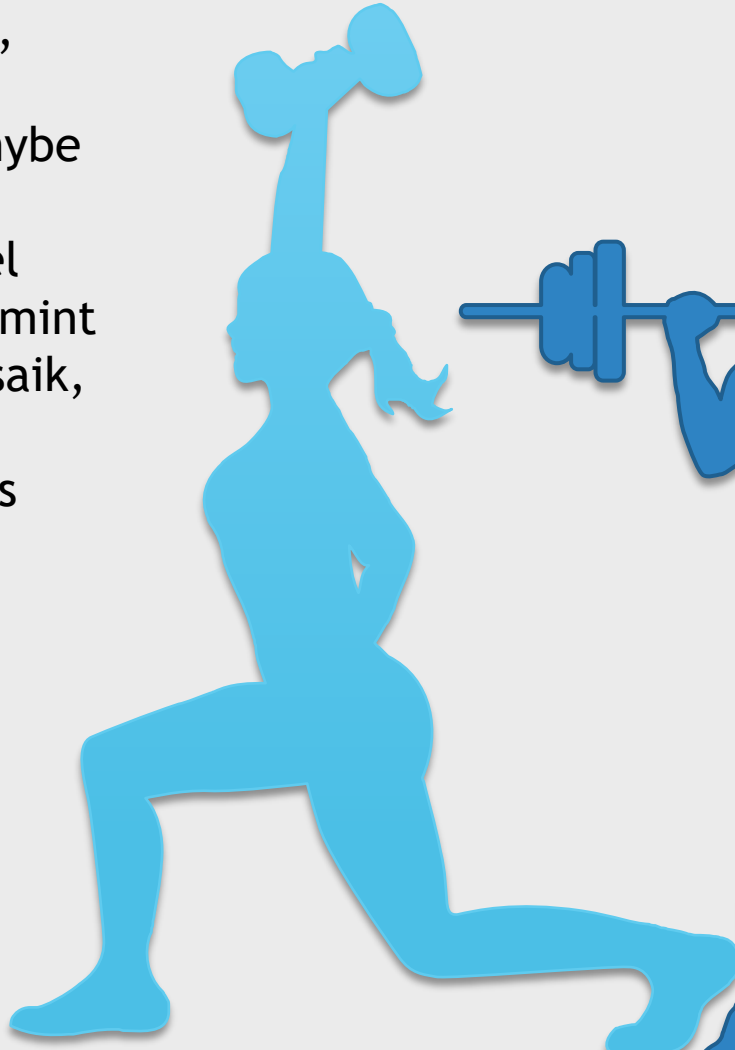
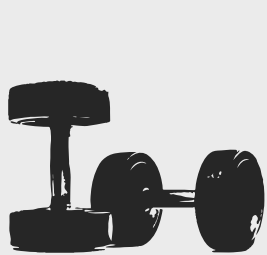
Témavezető:

GYÓCSINÉ VARGA ZSÓFIA (tanársegéd, PTE-ETK)

BEVEZETÉS

Manapság rengeteg féle testedzési forma elérhető, amit bárki, ahogy az 1-es típusú cukorbeteg is igénybe vehetnek, ám erre nagyobb figyelemmel kell felkészülni, mint nem cukorbeteg társaik, mivel minden típusú edzésnek más és más hatása van a vércukorszintre.

Az 1-es típusú cukorbeteg egyénnek ismernie kell a szervezetére gyakorolt hatásokat, tudnia kell, hogy melyik testedzési forma hogyan befolyásolja az azonnali-, valamint a későbbi vércukor értékeit.



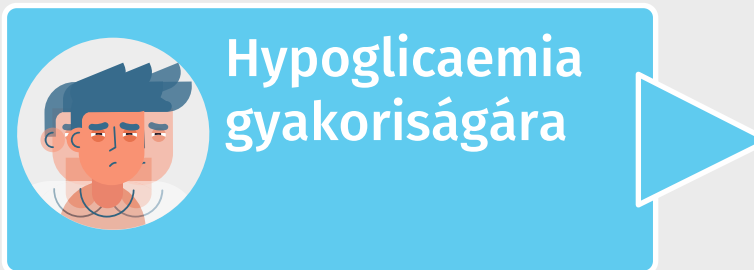
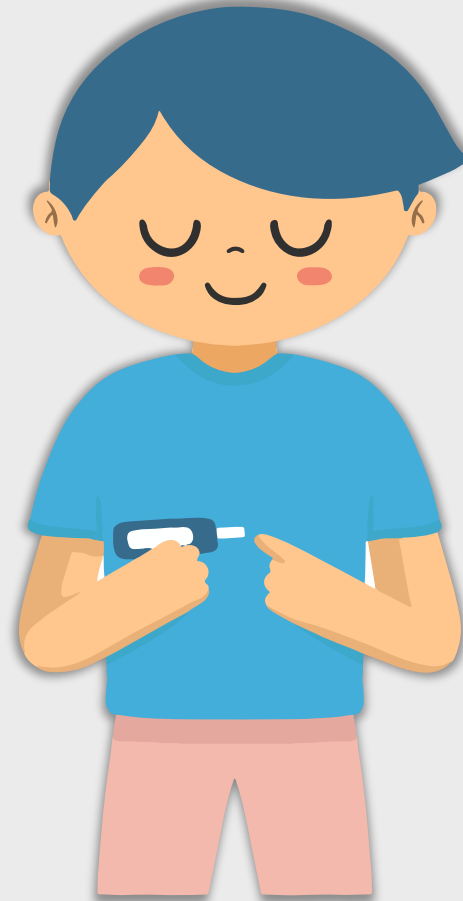
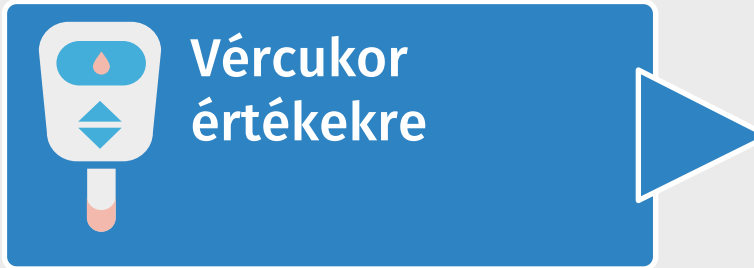
PROBLÉMAFELVETÉS

- Különböző edzéstípusok más-más hatást gyakorolnak a vércukorszintre, amit tapasztalatok által tanulnak meg a cukorbeteg
- Rengeteg alacsony-, illetve magas vércukorszintet eredményez a kísérletezés, amíg megtanulják a cukorbeteg egyének, hogy különböző edzéstípusokra hogyan kell felkészülni



CÉLKITŰZÉS

Kutatásunk célja, hogy felmérjük a különböző mozgásformák hatását



MINTA ÉS MÓDSZER



Kvantitatív, keresztmetszeti kutatás

- Online térben, 2022. január 10.- február 28.
- Adatgyűjtő módszer: saját készítésű kérdőív



Mintanagyság

- 162 fő
- 122 nő (75,3%)
- 40 férfi (24,7%)



Kritériumok

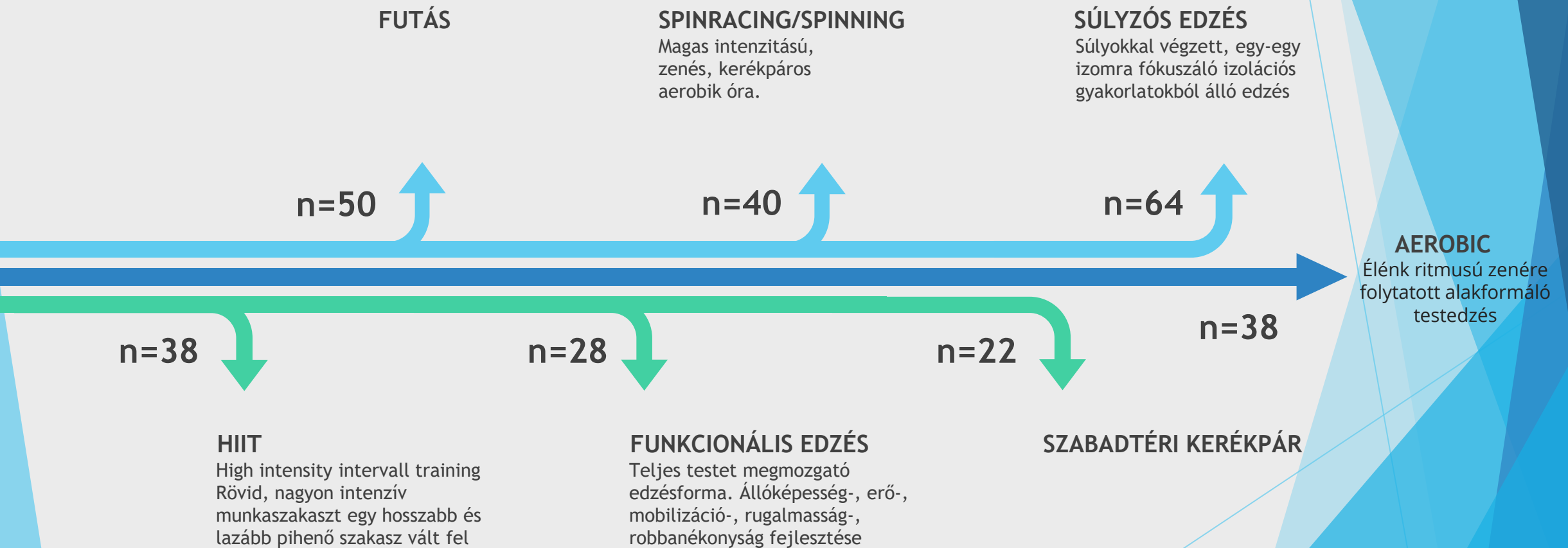
- Beválasztási kritérium: 1-es típusú cukorbetegséggel diagnosztizáltak, 18 életévet betöltött személyek
- Kizárási kritérium: nem 1-es típusú cukorbeteg

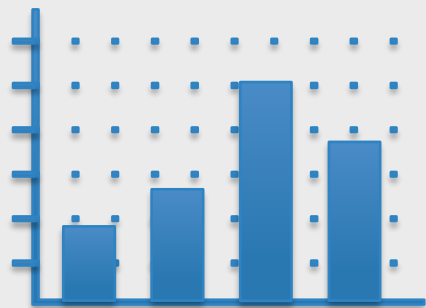


Statisztikai elemzés:

- leíró statisztikai elemzés, átlag, T-próba, Khi-négyzet próba
- Használt statisztikai szoftver: Microsoft Office Excel 2019. IBM SPSS Statistics 26
- Eredményeket akkor tekintettük szignifikánsnak, ha $p < 0,005$

MINTA CSOPORTOSÍTÁSA





SZOCIODEMOGRÁFIAI EREDMÉNYEK

ÉLETKOR

Átlagéletkor

- $31,25 \pm 9,99$ év

Korcsoportok

- 86 fő 18-28 év közötti
- 76 fő 29-69 év közötti

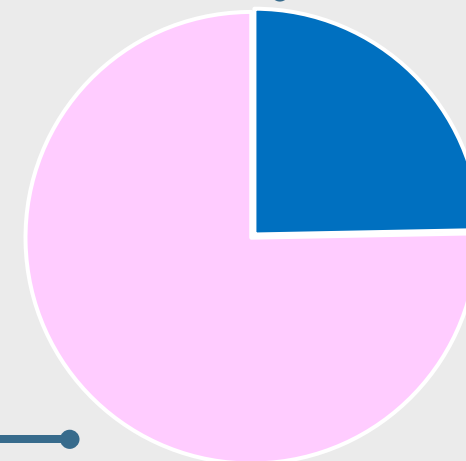


25%

Nemek aránya



75%

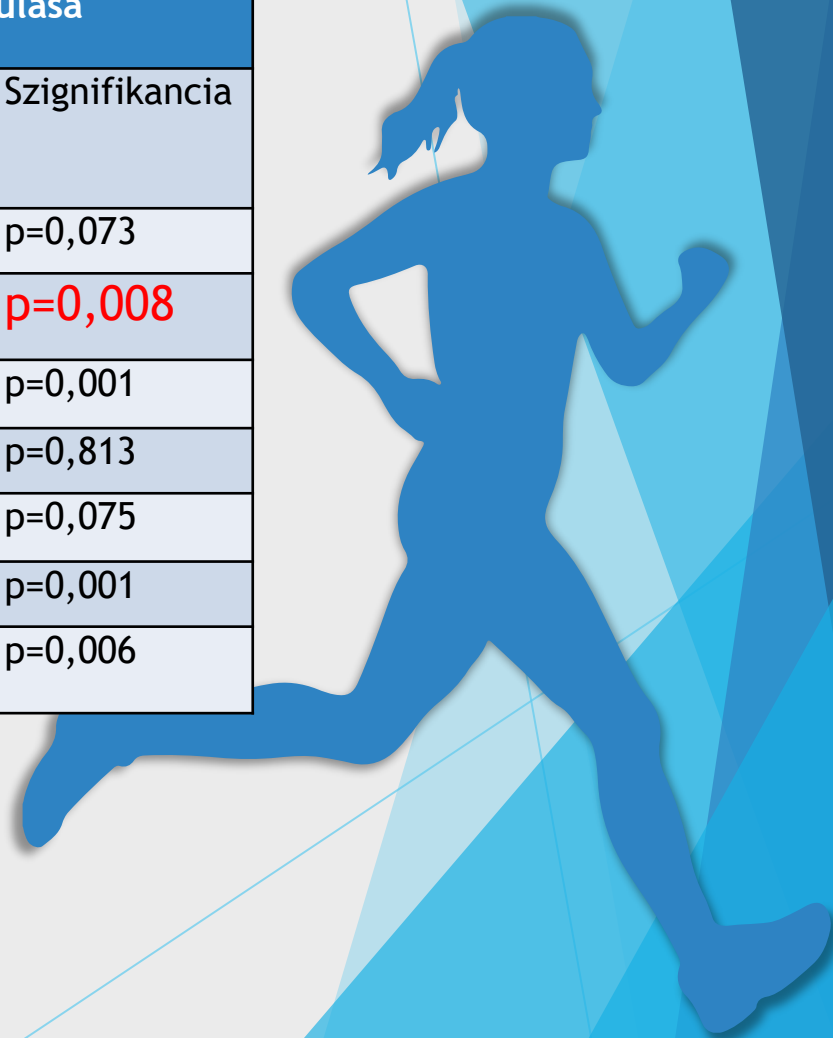


■ Férfi ■ Nő



Edzéstípusok hatásai a vércukorszintre, inzulin adagolásra és HbA1c értékekre

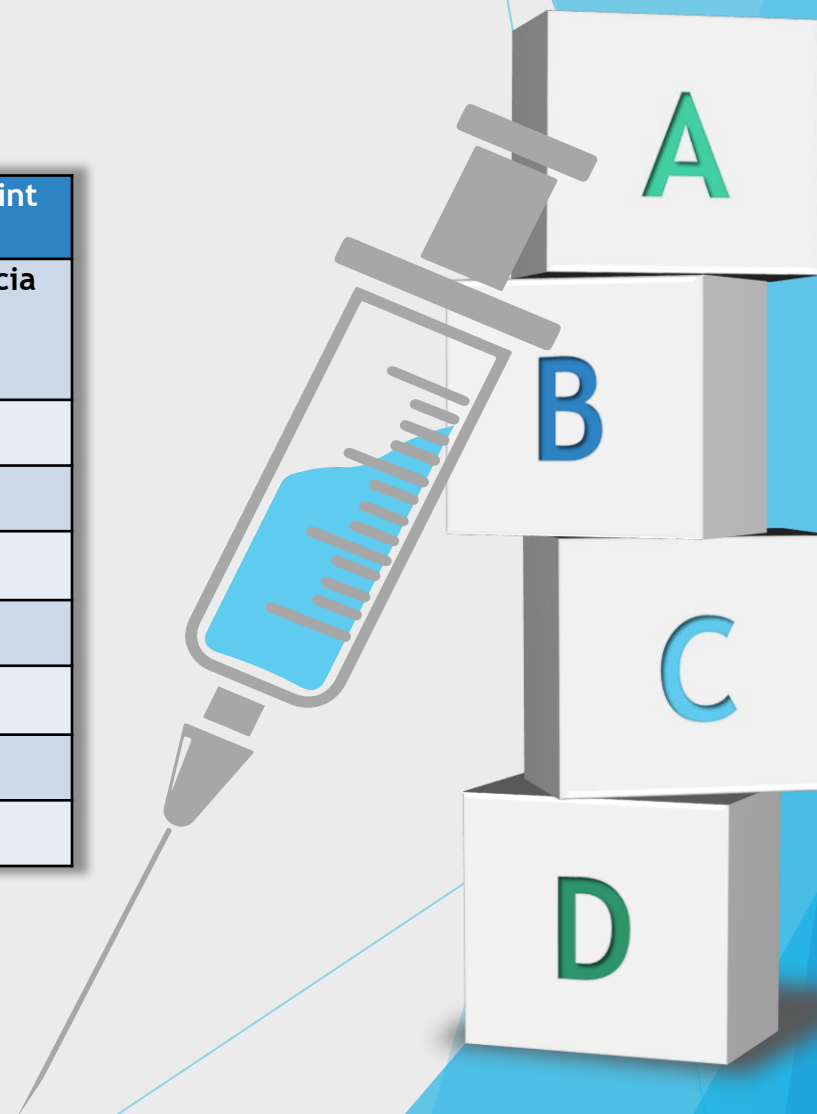
Edzésformák	Személyek száma	Hyperglycaemia előfordulása			Hypoglycaemia előfordulása		
		Fő	%	Szignifikancia	Fő	%	Szignifikancia
Futás	50	30	60%	p=0,005	43	86%	p=0,073
Spinracing	40	2	5%	p<0,001	37	92,5%	p=0,008
HIIT	38	28	73,7%	p<0,001	22	57,9	p=0,001
Súlyzós	64	34	53,1%	p=0,040	50	78,1%	p=0,813
Kerékpár	22	5	22,7%	p=0,037	18	81,8%	p=0,075
Aerobic	38	24	63,2%	p=0,005	22	57,9%	p=0,001
Funkcionális	28	10	35,7%	p=0,379	16	57,1%	p=0,006





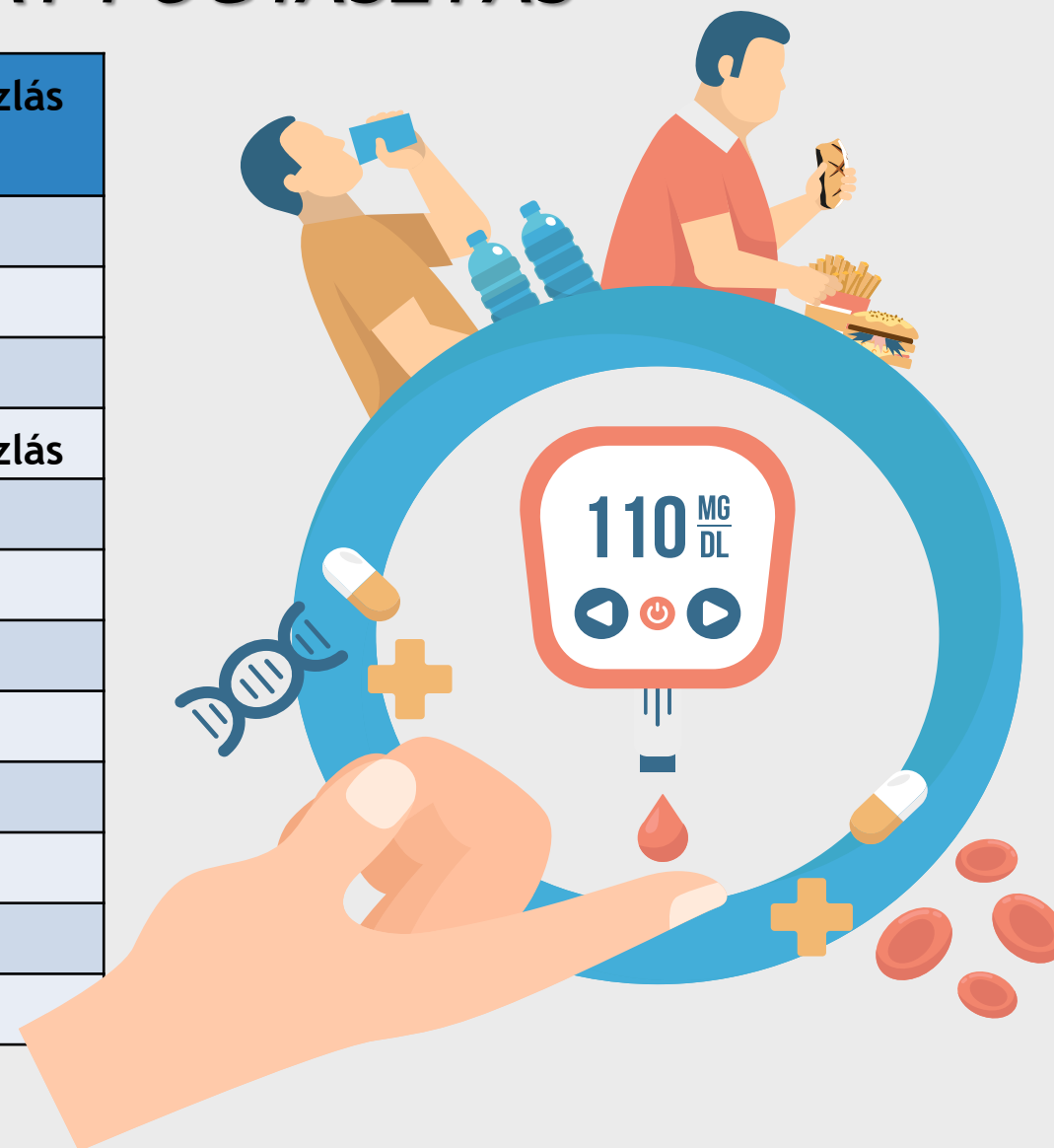
HYPOGLICAEMIA MEGELŐZÉSE

Edzésformák	Személyek száma, akik változtatnak	Edzés előtt szénhidrátot fogyaszt		Edzés előtt kevesebb inzulint ad	
		Fő	Szignifikancia	Fő	Szignifikancia
Futás	42	35	$p < 0,001$	7	
Spinracing	37	6		31	$p < 0,001$
HIIT	22	20	$p < 0,001$	2	
Súlyzós	50	34	$p = 0,155$	16	
Kerékpár	17	8		9	$p = 0,683$
Aerobic	22	18	$p = 0,002$	4	
Funkcionális	16	8	$p = 0,116$	8	$p = 0,116$



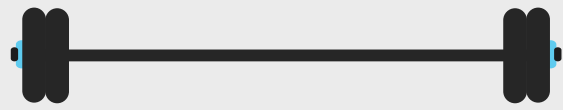
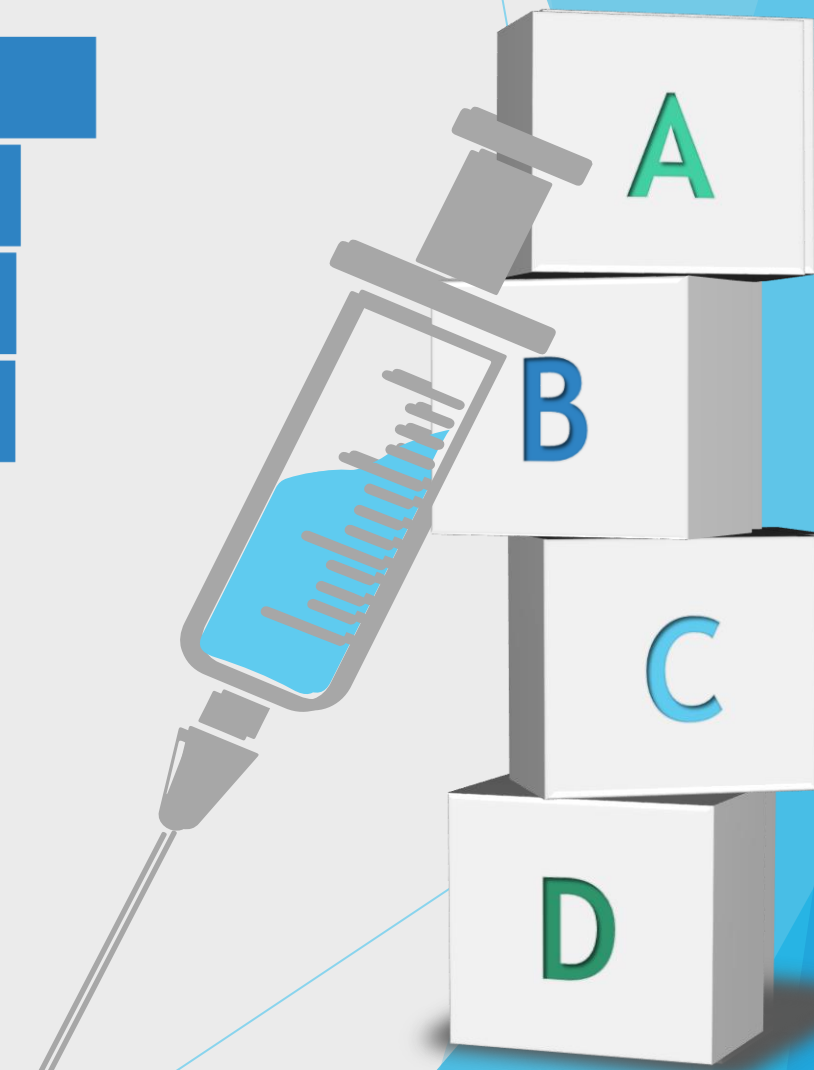
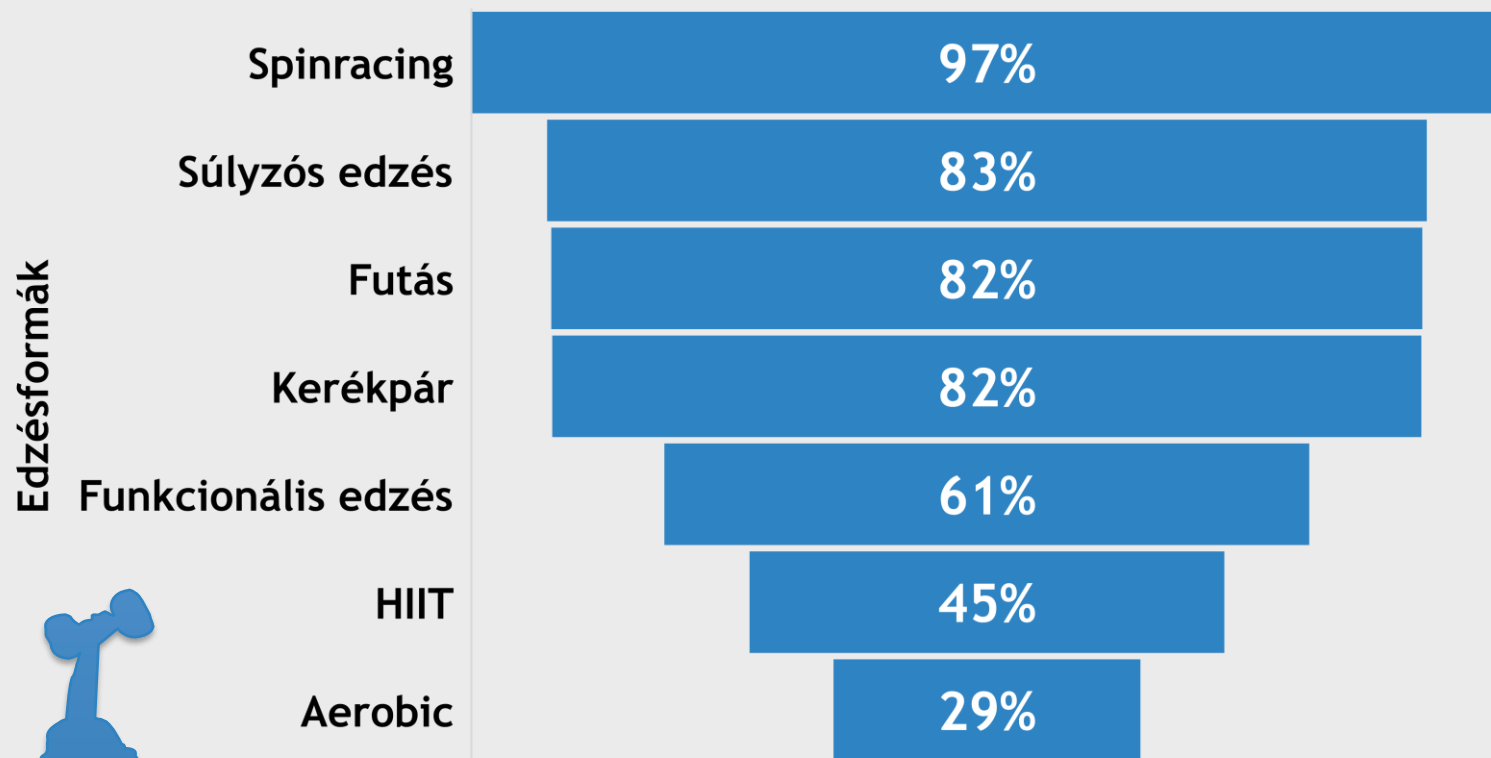
EDZÉS ELŐTTI SZÉNHIDRÁT FOGYASZTÁS

Szénhidrát mennyiség	Fogyasztós száma	Százalékos eloszlás
10 - 20g	112	90,3%
20- 40g	10	8,1%
Több, mint 40g	2	1,6%
Szénhidrát típus	Fogyasztók száma	Százalékos eloszlás
Szőlőcukor	2	1,6%
Banán	16	12,9%
Keksz	97	76,2%
Müzliszelet	4	3,2%
Gyümölcs	1	0,8%
Szendvics	1	0,8%
Csokoládé	2	1,6%
Pékárú	1	0,8%



Edzésformák hatásai az inzulin csökkentésre

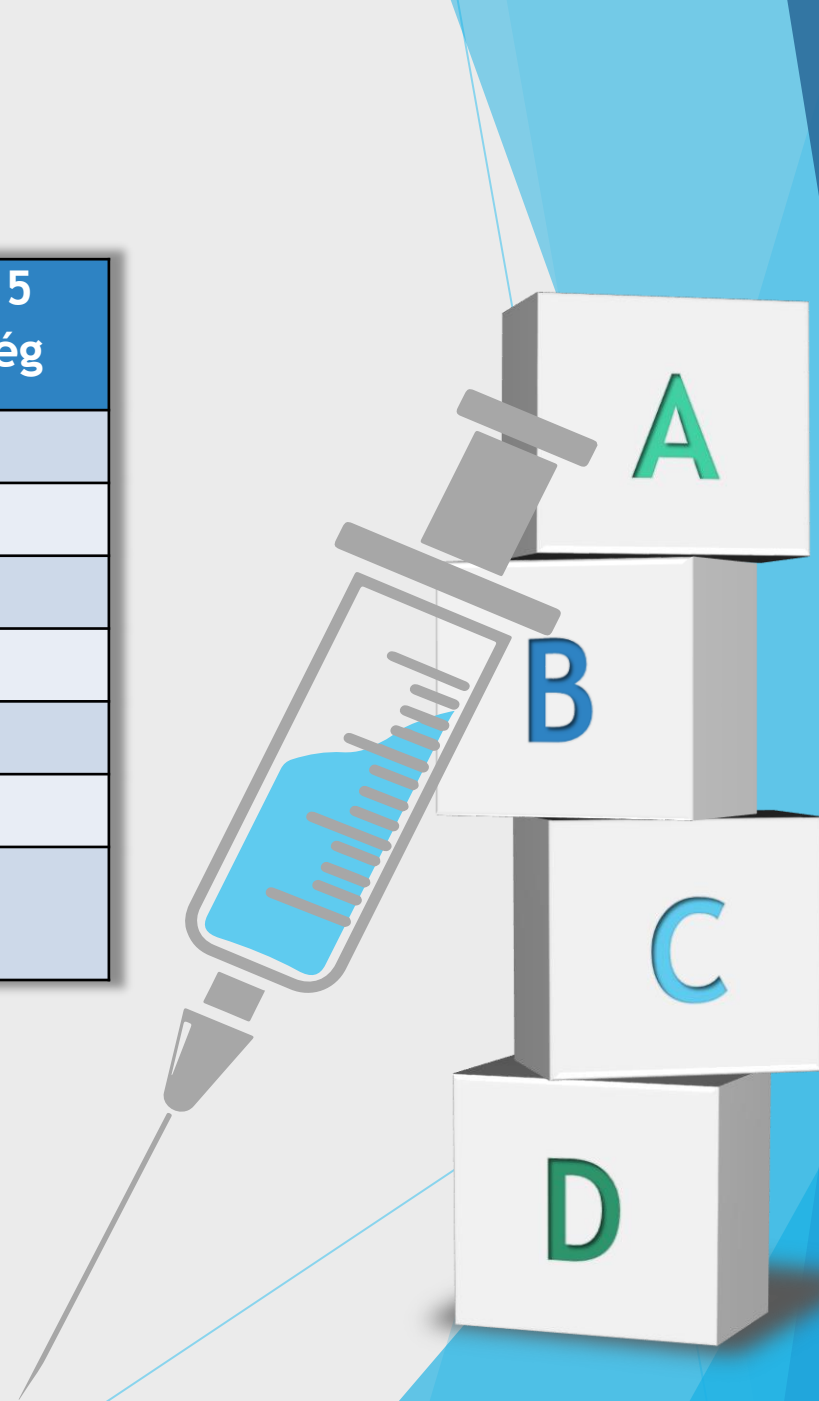
■ Fő



Edzésformák	Személyek száma, akik csökkenteni tudták az inzulin adagjukat	Rövid hatású inzulin	Hosszú hatású inzulin	Mindkét inzulin típus	Szignifikancia
Futás	41	25	1	15	p<0,001
Spinracing	39	2	1	36	p<0,001
HIIT	17	4	0	12	p<0,001
Súlyzós	53	28	3	24	p<0,001
Kerékpár	18	8	1	10	p=0,447
Aerobic	11	6	0	7	p<0,001
Funkcionális	17	7	1	11	p=0,336

CSÖKKENTETT INZULIN EGYSÉGEK

Edzésformák	Személyek száma	1-5 egység	6-10 egység	11-15 egység
Futás	41	33	8	-
Spinracing	39	34	5	-
HIIT	17	14	3	-
Súlyzós	53	37	17	1
Kerékpár	18	16	2	-
Aerobic	11	10	1	-
Funkcionális	17	14	3	-



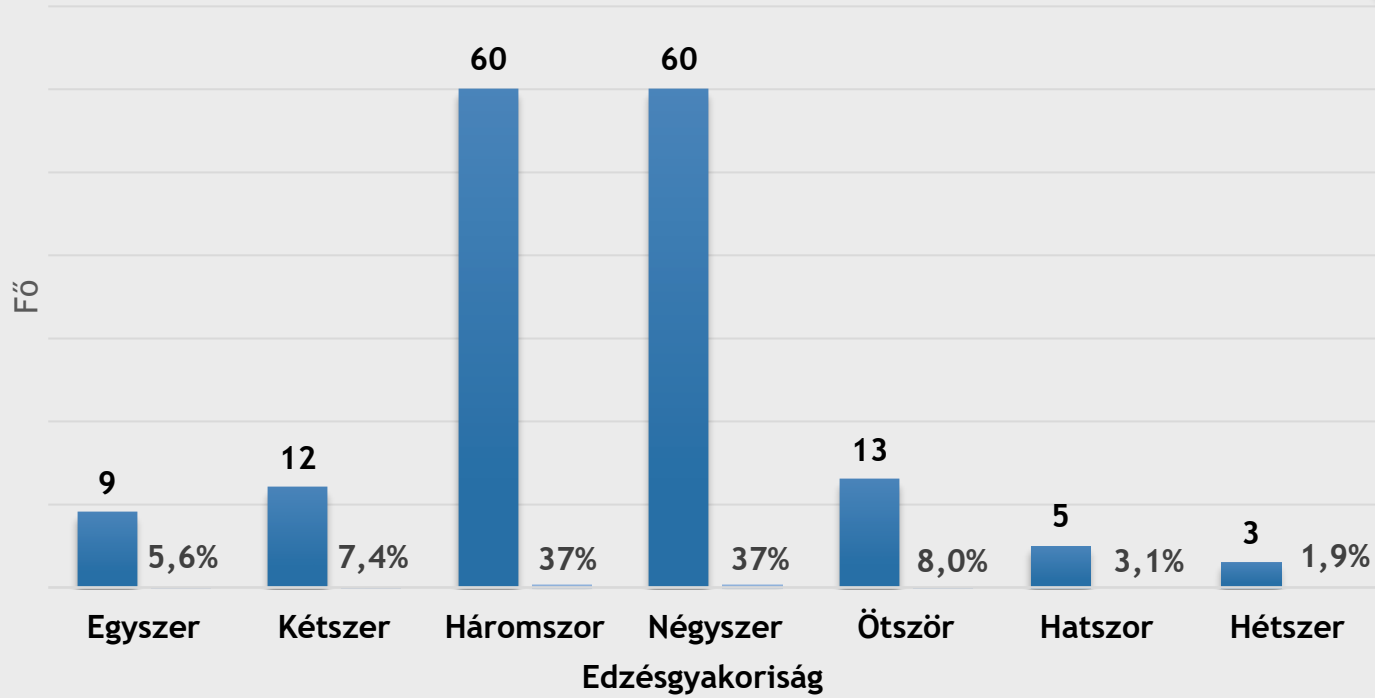
HbA1C ÉRTÉKEK VÁLTOZÁSA

Edzésformák	Személyek száma	HbA1c szint csökkenés (fő)	1%-os csökkenés (fő)	2%-os csökkenés (fő)	3%-os csökkenés (fő)
Futás	50	44	-	36	8
Spinracing	40	39	5	6	28
HIIT	38	35	34	1	-
Súlyzós	64	54	16	18	10
Kerékpár	22	15	10	5	-
Aerobic	38	33	29	4	-
Funkcionális	28	16	13	3	-



EDZÉSGYAKORISÁG

Edzésalkalom/hét



EDZÉSIDŐ

Edzésidő	Kitöltők száma	Százalékos elosztás
Kevesebb, mint 1 óra	17	10,5%
1 óra	45	27,8%
1 - 2 óra	95	58,6%
2 óra	1	0,6%
Több, mint 2 óra	4	2,5%



KÖVETKEZTETÉS

1

A kitöltők legnagyobb részénél a spinracing edzésforma bizonyult leginkább olyan edzésformának, ami után legnagyobb mértékben csökken a vércukorszint (92,5%)

2

Ennek köszönhetően az inzulin adagok is nagy mértékben csökkentésre kerülnek (97%).

3

A súlyzós edzést végzők között csökkent a legnagyobb egységeket az inzulin, tehát 5-10 egységet

4

Spinracing esetében 97,5%-ának csökkent a HbA1c értéke és legnagyobb mértékben 3%-os csökkenés történt

TÁVLATI CÉLOK

- Nagyobb alanszám
- Étrendi- és vércukornaplók, kórlapok
- Részletes FFQ alkalmazásával átfogóbb képet kaphattunk volna étkezésükről.
- Edzéstípusok ismeretével kapcsolatos kérdéseket is érdekesebb lenne bővíteni, így még jobb képet kaphatnánk ismeretükről.
- Fontosnak tartom, hogy cukorbetegség körében készüljön több összehasonlító kutatás különböző edzéstípusok hatásairól, ugyanis ez iránymutató tud lenni számukra.



SAJÁT MUNKA





KÖSZÖNÖM A MEGTISZTELŐ FIGYELMET!