

الرياضة

- كل أنواع الرياضة مباحة. و الأكثر منفعة هي الرياضة التي تتطلب مجهودا مستمرا.
- لكي تكون الرياضة نافعة يجب ممارستها بصفة منتظمة (على الأقل 20 دقيقة ثلاث مرات في الاسبوع)
- و من غير الرياضة يجب أن نشجع الطفل المصاب بداء السكري بأن يتحرك كثيرا : يفضل الصعود بالسلالم على المصعد كلما أتيج الامر ، الإعانة في المنزل ، لا يجب البقاء أكثر من نصف ساعة أمام الشاشة أو الكومبيوتر .
- الرياضة لا تحرق السكريات ، تعاون الانسولين و لكن لا تحل محلها . يجب قبل ممارسة الرياضة حقن الانسولين و الأكل .
- عندما يكون مرض السكر غير متوازن مع وجود السكر و الاصطون يجب الامتناع مؤقتا عن الرياضة .
- هبوط السكر في الدم يمكنه أن يقع خلال أو بعد ممارسة الرياضة ، و لكي نتجنب هذا الهبوط يجب :
 - أكل السكريات البطيئة في الوجبة التي تسبق المجهود.
- عندما يكون المجهود مبرمجا نقص من جرعة الانسولين التي يكون مفعولها سائرا في وقت المجهود و إذا كان المجهود كبيرا ننقص من جرعة الانسولين الموالية (مثلا: عندما تكون مباراة مبرمجة بعد الزوال يجب نقص الانسولين البطيئة في الصباح و السريعة في الليل).
- حقن الانسولين في أماكن بعيدة من الاعضاء التي تتحرك أثناء الرياضة (مثلا: لا يجب حقن الانسولين في الذراع قبل مباراة في كرة المضرب).
- يجب أن يكون دائما مع الطفل المصاب بداء السكري قطع من السكر و وجبة خفيفة
- اخبار المدرب بأنه يمكن هبوط السكر في الدم و تزويده بمعلومات حول أعراض نقص السكر في الدم و ماذا يجب عمله و إعطاه السكر (قطع من السكر ن بسكويت ،....) .
- تعليم الطفل بأن يأخذ وجبة خفيفة قبل الحركة الغير المبرمجة أو إذا طالت هذه الحركة.
- بعد الرياضة يجب قياس السكر في الدم عند النوم لتجنب هبوط السكر في و سط الليل.