

Dårlige tanker forsvinder i vandet

Hvad får to 14-årige piger til at svømme og træne i over 20 timer hver uge? **Diabetes** har siddet med ved bassinkanten en fredag eftermiddag, mens **FIONA** og **JASMIN**, der begge har type 1-diabetes, svømmede bane op og bane ned.

Tekst: Helen H. Heidemann Foto: Claus Bjørn Larsen

HEEJ!

Fiona og Jasmin mødes uden for Bellahøj Svømmestadion i København, hvor **Diabetes** har sat dem stævne. Det er her, Jasmin ofte træner, mens Fiona til daglig træner i Lyngby.



AMALIE JASMIN KRUSE PHILIP

(Til venstre) – bliver kaldt Jasmin: 14 år. Fik type 1-diabetes i marts 2013 som otteårig. Har OmniPod-insulinpumpe og FreeStyle Libre til at scanne blodsukkeret. Svømmer i Hovedstadens Svømmeklub.

FIONA ANDREA HAVE

(Til højre) 14 år. Fik type 1-diabetes i januar 2017 som 13-årig. Bruger pen. Har FreeStyle Libre til at scanne blodsukkeret. Svømmer i Lyngby Svømmeklub. >>

» Det er fredag eftermiddag, og Jasmin og Fiona møder hinanden foran Bellahøj Svømmestadion. Svømning fylder det meste af pigernes hverdag. Jasmin træner ni gange om ugen, Fiona træner otte.

“ **Det mest irriterende ved at have diabetes er, hvis ens træner tror, man bruger diabetes til at slippe for træning** Fiona

Flere morgener står de op klokken halv fem for at træne, inden de skal i skole. Og så svømmer de igen om aftenen. Og i weekenden. Det bliver hver uge til mere end 20 timer for hver af dem. Men det er ikke for meget. – Det er bare så fedt at komme til træning og ekstra dejligt at hoppe i vandet efter

en ferie og en dårlig dag i skolen. Så får man de dårlige tanker væk, siger Fiona. Jasmin: – Det er jo her, vi har vores venner. Vi er virkelig tætte og har et godt kammeratskab. Pigerne blev venner ved en tilfældighed, fordi Jasmins far og Fionas mor kom til at tale sammen under et stævne. De havde opdaget, at begge deres piger havde type 1-diabetes. Fiona fik diabetes for snart to år siden. Hun var lige blevet konkurrence-svømmer, men var selvsagt ikke vant til at forholde sig til et svingende blodsukker. – Jasmin har hjulpet mig SÅ meget med det, siger hun. Jasmin kvitterer: – Det er bare rart, at man ved, den anden er der. Vi skal jo tænke på det samme, fordi vi har diabetes. Det skal de andre af vores kammerater ikke. □



MEDALJEREGN Begge piger svømmer crawl, når det skal gå stærkt. Ved De Danske Årgangsmesterskaber vandt Fiona sølv i 800 meter fri og bronze i 400 meter fri. Jasmin vandt bronze i 100 meter fri og fik en fjerdeplads i 200 meter fri. Pigerne drømmer om at komme til de nordiske mesterskaber.

Vil du tale motion og diabetes?

Motion og blodsukkerregulering kan være en svær cocktail. Hvor meget aktiv insulin har du i kroppen? Er det ekstra hård motion eller ikke? Hvordan opfører de øvrige hormoner sig – kortisol, adrenalin, væksthormon og glukagon? Det er meget individuelt, hvordan din krop reagerer. Alligevel kan det være rart at høre, hvad andre gør og hvad der fungerer for dem. Formanden for børnediabeteslægerne (Dansk Selskab for Børne- og Ungdomsdiabetes), overlæge Jannet Svensson, opfordrer derfor forældre, børn og unge til at efterlyse arrangementer om motion og netværksgrupper hos

deres behandler. – Jeg ved, at både jeg selv og mine kolleger rundt omkring i landet gerne stiller op og fortæller om fysisk aktivitet, ligesom vi kan få folk, der dyrker elitesport, til at komme og fortælle, hvordan de gør. Det er jo de samme ting, man slås med, siger Jannet Svensson. – Der er en ret klar sammenhæng mellem at dyrke motion og have en god blodsukkerregulering, understreger hun. Et af de gode råd, Jannet Svensson har, er at føre dagbog over, hvad man spiser, og hvordan det går med blodsukkeret i forbindelse med motion og efter. – Det kan give et rigtig godt overblik, siger hun.



MAN KAN GODT Jasmins far, Jesper, og Fionas mor, Jane, er vant til at være i svømmehallen. Jane: – Da Fiona fik diabetes, var jeg med hele tiden. Det er jeg ikke i dag. Men hun skulle ikke have taget sin passion fra sig, fordi hun fik diabetes. Hvis man også mister det, man brænder for, fordi man får diabetes, er det ikke til at bære. Jesper: – Det kræver en stor ekstra indsats at være konkurrencesvømmer, når man har diabetes, men jeg synes, pigerne viser, at man KAN godt. Diabetes behøver ikke være en begrænsning.

Regulering og mad

FIONA og **JASMIN** ligger begge på omkring 62 mmol/mol (7,8 %) i langtidsblodsukker (HbA1c).

De spiser mere end deres fædre og mellem 3-400 gram kulhydrater om dagen.



OP AF VANDET Jasmin kommer op af vandet og scanner sit blodsukker gennem badedragten. Hendes FreeStyle Libre viser "low". Den sagde 3,3 med pil nedad, inden hun begyndte at svømme. – Jeg drak en kakaomælk, men det var så ikke nok. – Jeg kan heldigvis mærke, når jeg er lav eller høj. Min krop bliver slap, og jeg kan ikke svømme ordentligt.



VENTE, VENDE, VENDE Jasmin drikker en æblejuice for at få blodsukkeret op. Hun sætter sig ned. Måler igen. Nu ligger hun på 2,1. – Nogle gange må jeg sidde en halv time og vente. Det er SÅ irriterende ...



TIL SIDST Jasmin må til sidst måle sit blodsukker med en almindelig fingerprikker for at være sikker på, at hun har det nøjagtige blodsukker. Værdien, som FreeStyle Libre viser, er forsinket, idet den måler sukkerkoncentrationen i underhudens vævsvæske og ikke direkte i blodet som en fingerprikker.

VI TESTER
Håndbold-
fitness

MAMMA MIA

– Jeg gætter på, jeg bliver lidt rød i hovedet, sagde **JYTTE RASMUSSEN** umiddelbart før, hun kastede sig ud i en times håndboldfitness. Det blev hun.

Tekst: Morten Bruun Foto: Nils Lund Pedersen

Vi er i Ringe på Midtfyn, og i den lokale hal står der håndbold på programmet. Ti små drenge er ved at afslutte deres træning og overlader gulvet til otte kvinder, der kunne være deres bedstemødre.

Det er håndboldfitnessholdet, der samles. Bortset fra Conny, der nu skal passe børnebørn hver torsdag, er det stort set hele grundstammen, der er dukket op. Både Helga og Inge Lise og alle de andre, der har kendt hinanden i mange år.

“Hvor har det været sjovt. Og hvor har det været hårdt

Jytte Rasmussen

Der er dog et enkelt nyt ansigt i flokken. Det er 68-årige Jytte Rasmussen, der har type 2-diabetes, som har fået lov til at være med for at teste det relativt nye motionstilbud for **Diabetes**.

– Jeg aner ikke, hvad jeg går ind til. Men jeg er glad for, det er noget med en bold. Jeg har tidli-

gere spillet både basket og håndbold, så jeg tror, det bliver sjovt. Og så bliver jeg nok lidt rød i hovedet, forudser Jytte Rasmussen.

Abba-tema

Håndboldfitness er ganske rigtigt “noget med en bold”. Men det er også alt muligt andet, og det står klart, da træner Dorte Rosenfeldt – i sin tid krumtap på byens hold i første division – kommer slæbende med både kegler, hulahopringe, gulvklude, hockeystave og en iPad med popmusik.

– I dag kører vi Abba-tema, råber Dorte og sætter gang i opvarmningen, som starter med let løb.

Og “Mamma mia, here we go again, my my, how can I resist you. Mamma mia, does it show again ...” får det bedste frem i Jytte. Som en anden vårhare lægger hun sig forrest i feltet, og hun er stadig fuld af energi, da løb bliver erstattet af armsving og knæbøjninger. Derefter venter en fangeleg, som afløses af et stafetløb, hvor kvinderne glider afsted med gulvklude under deres kondisko. »

Om testpersonen

JYTTE RASMUSSEN

68 år, har haft type 2-diabetes i tre år. Har arbejdet som lægesekretær og ergoterapeut, men er nu pensionist. Får ingen medicin. Bor i Odense, hvor hun er instruktør i Diabetesforeningens motivationsgruppe.

OM HÅNDBOLDFITNESS

- Håndbolden er i centrum. Banen er forkortet, bolden er blød, de hårde tacklinger er taget ud, og man skal ikke forpligte sig til at spille kamp.
- Håndboldfitness er målrettet aldersgruppen 30+ og udmærker sig ved, at det er fitness i fællesskab. Træningen målrettes i høj grad deltagerne på det konkrete hold.