

Finns det en optimal tidpunkt på dagen för personer med typ 2-diabetes att träna?

Martin J. Keller | MD | Doctoral Student
Integrative Physiology Group | Krook and Zierath Lab
Department of Physiology and Pharmacology

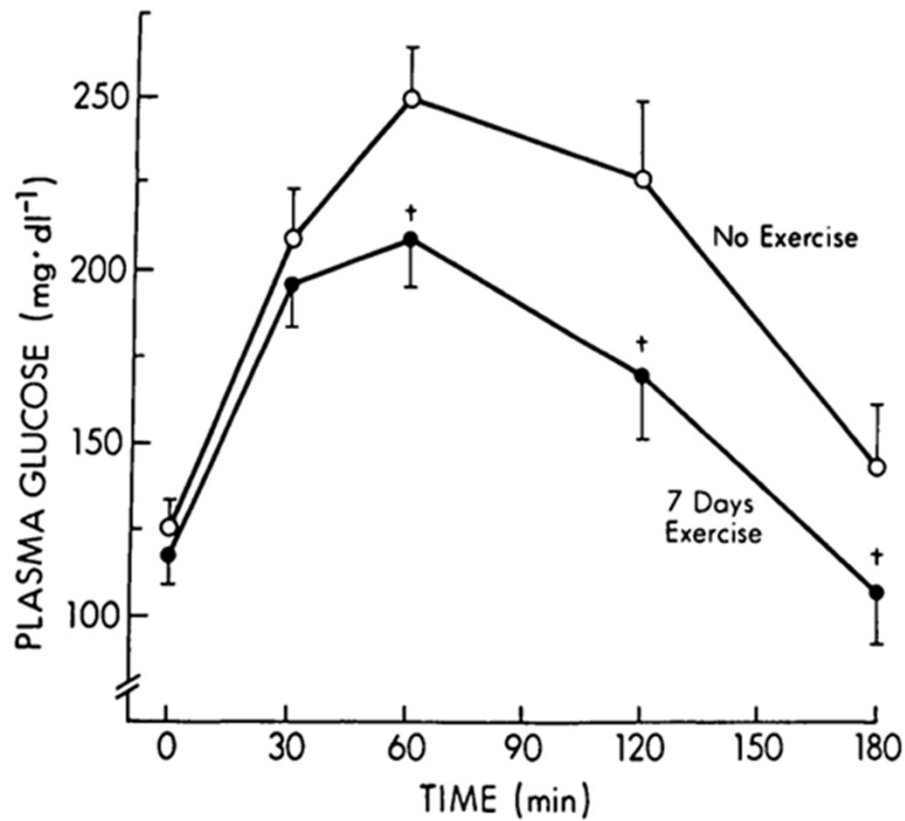
+46 76 196 37 93
martin.keller@ki.se
ki.se/people/martin-keller

Träning vid typ 2 diabetes

- Motion är en del av behandlingen – mekanismen bakom



Vikten av motion vid typ 2-diabetes



En veckas träning resulterade i betydande förbättring av plasmaglukosnivån

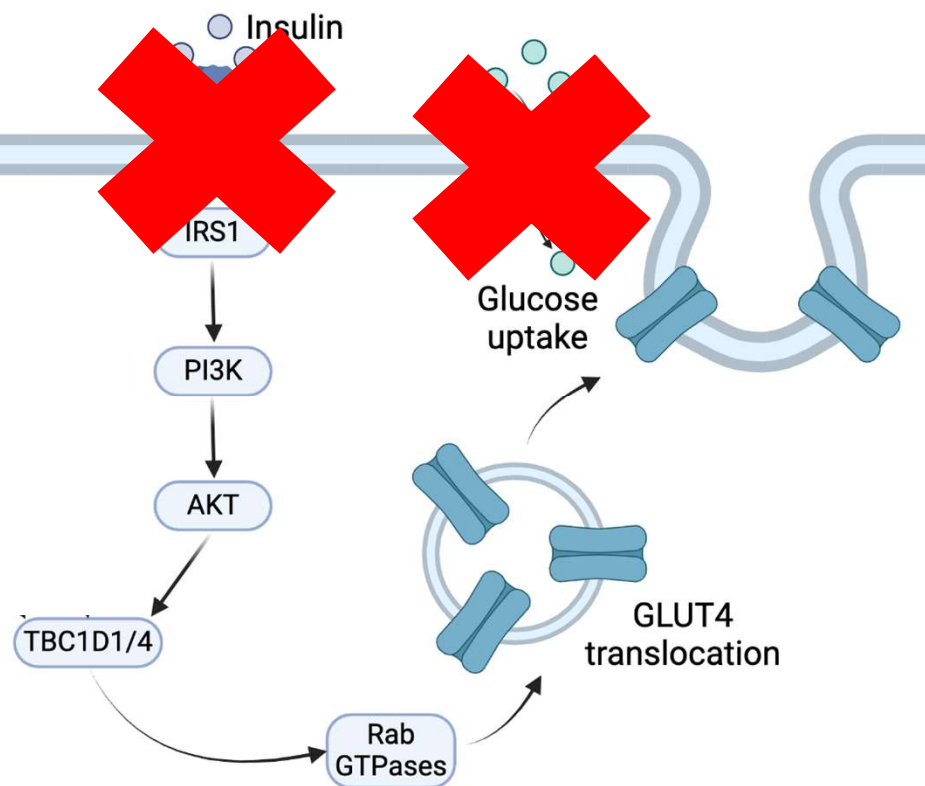
Rogers et al., *Diabetes Care* 11:613-618, 1988

Karolinska Institutet - ett medicinskt universitet

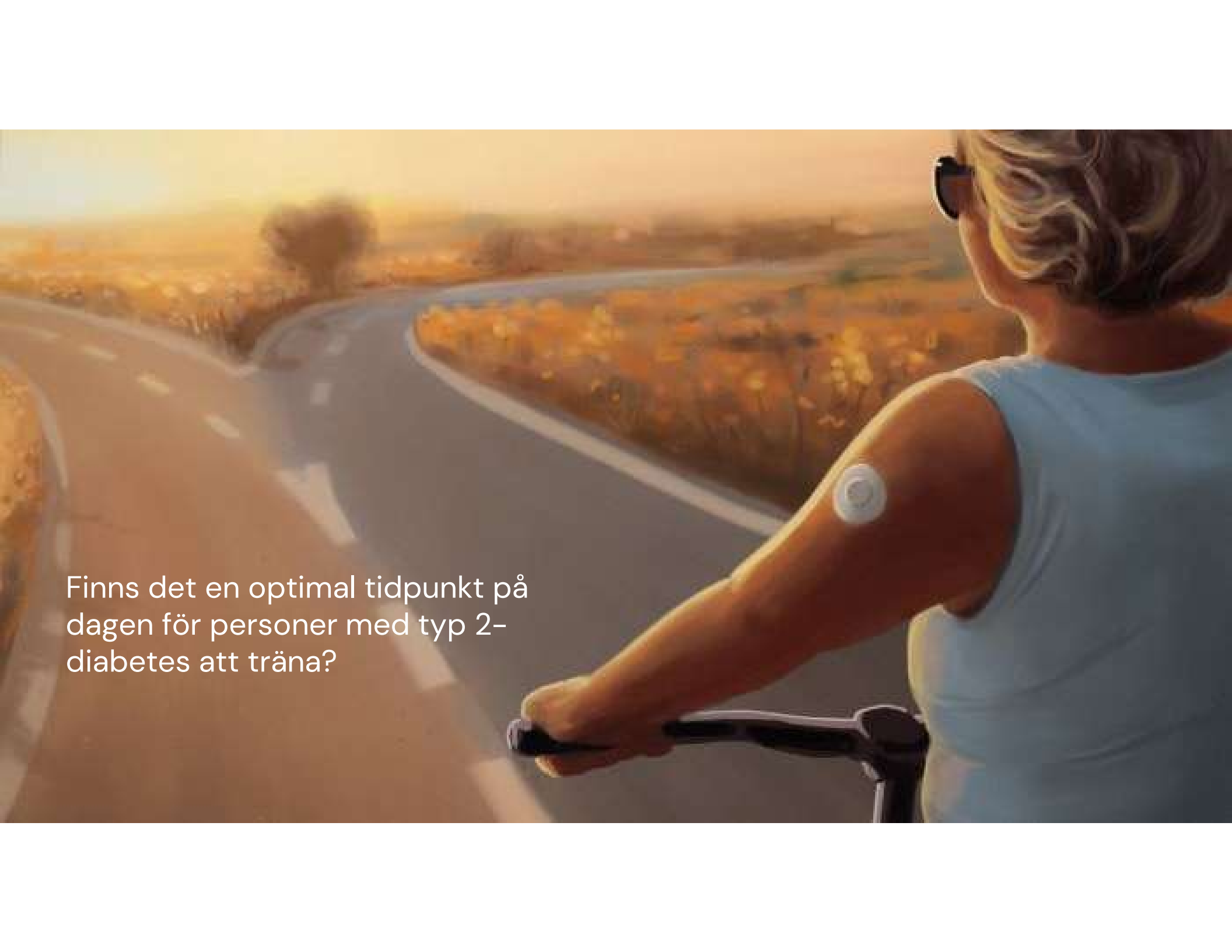
30 april 2026

3

Insulin and muskelarbete använder två olika signalvägar för sockerupptag i muskeln



Signalvägen för ökat sockerupptag vid muskelarbete är intakt, även vid uttalad insulinresistens

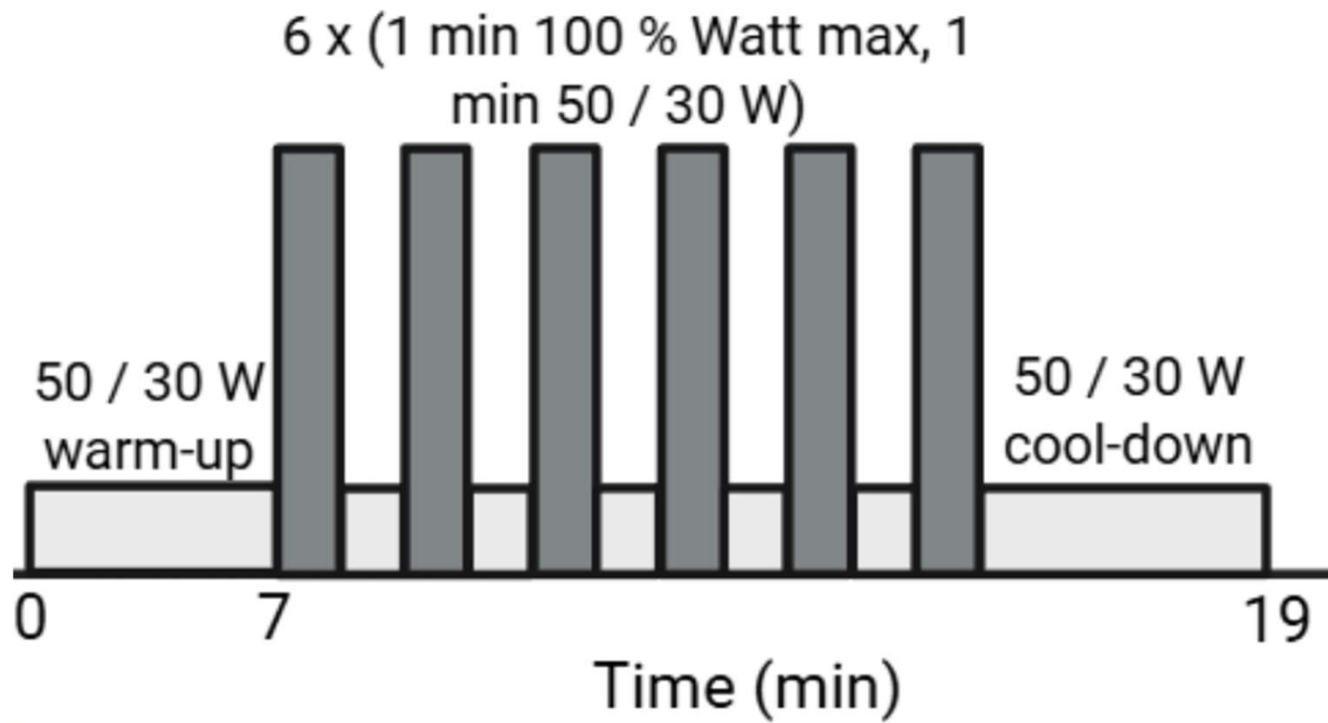
A woman with short blonde hair and sunglasses is riding a bicycle on a paved road that curves through a field of golden-brown grass. The scene is bathed in the warm, golden light of a sunset or sunrise. The woman is wearing a light blue tank top. On her left upper arm, a white, circular glucose sensor is attached. The background shows a vast, open landscape under a hazy sky.

Finns det en optimal tidpunkt på dagen för personer med typ 2-diabetes att träna?

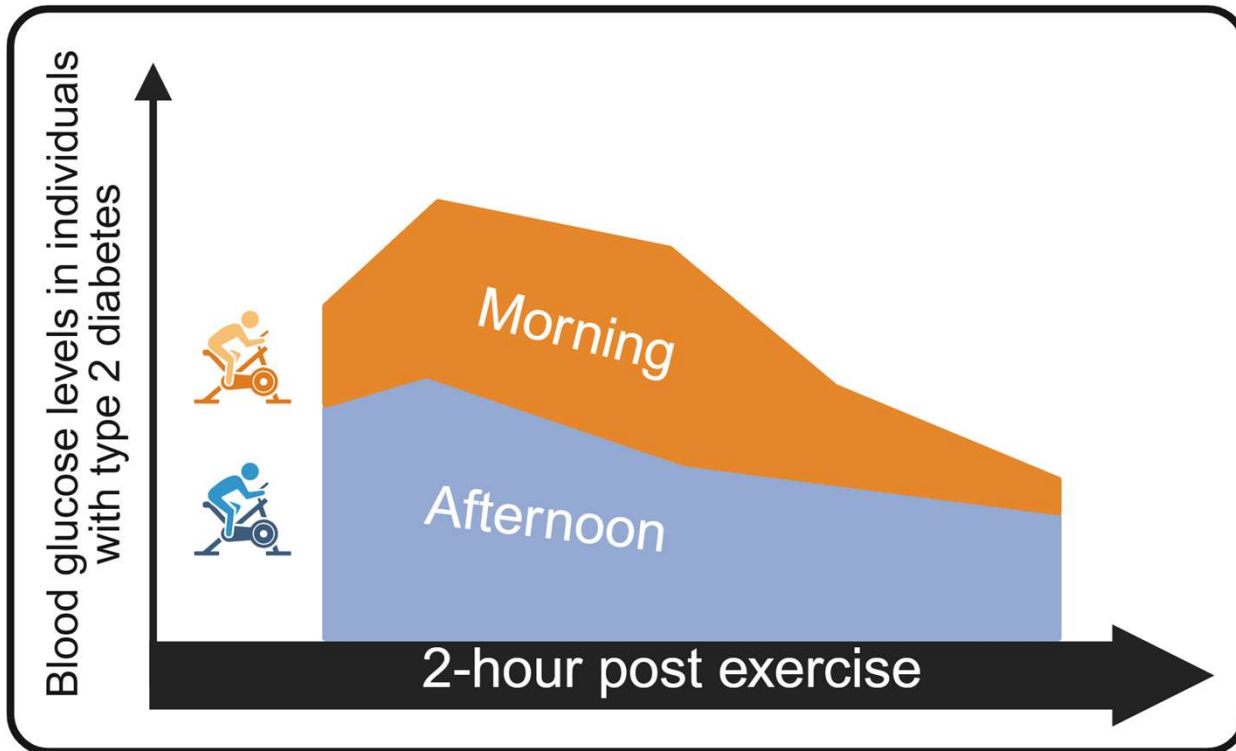
Högintensiv träning



Träningsprogram



Resultat

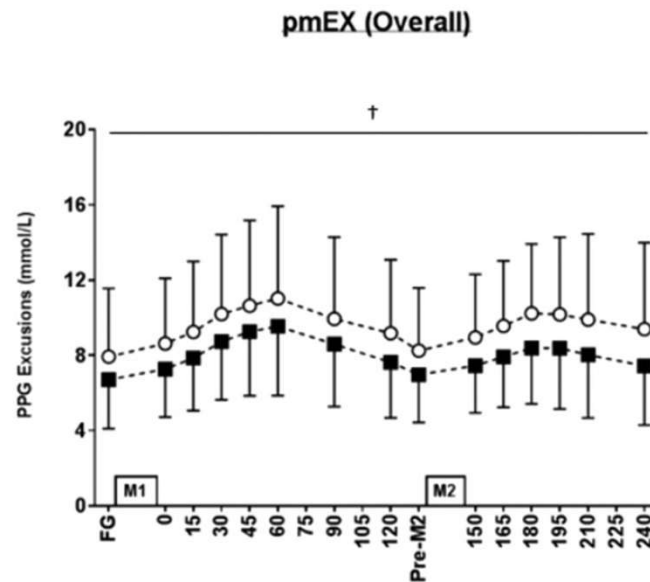
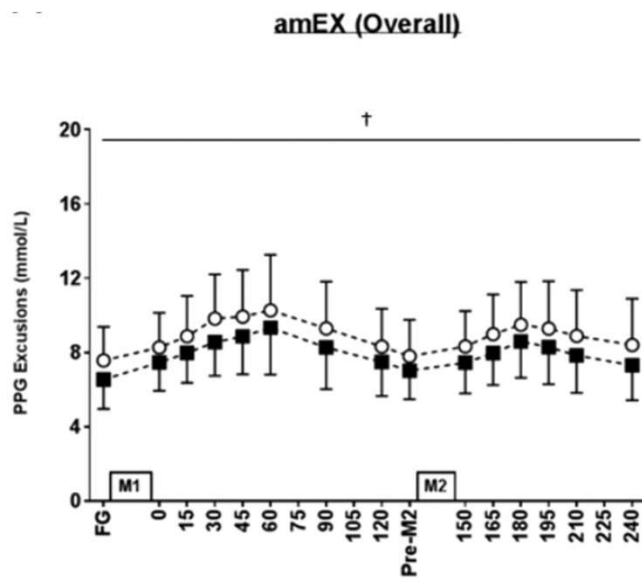


Högintensiv träning på eftermiddagen hade en mer gynnsam effekt på blodsockret än träning på morgonen

Lågintensiv träning



Tidpunkten för lågintensiv träning spelar ingen roll



Ingen skillnad i blodsockret om träningen ägde rum på morgonen eller eftermiddagen

amEX (T2DM Individuals)

pmEX (T2DM Individuals)

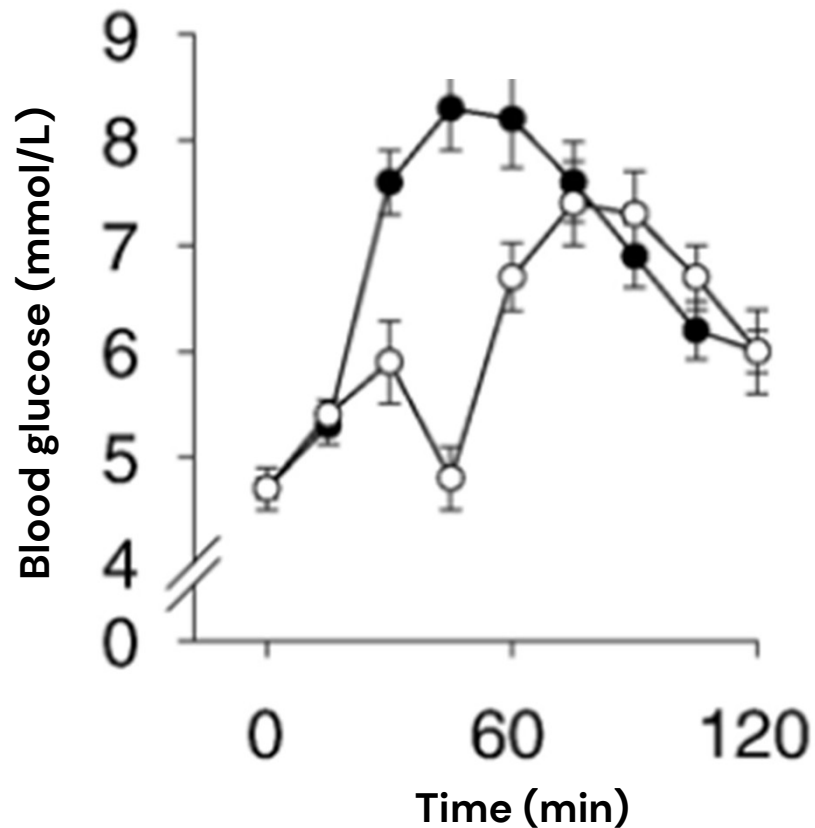
Teo et al. 2020 Med. Sci. Sports and Exercise

Karolinska Institutet – ett medicinskt universitet

30 april 2026

10

Vikten av lätt motion efter måltid



10–30 minuters lågintensiv träning sänker blodsockret avsevärt efter en måltid

Høstmark et al. *Preventive Medicine* 42:369–371, 2006

Sammanfattning

Motion är en del av behandlingen och kan bidra till att reglera blodsockret

Högintensiv träning bör genomföras på eftermiddagen

Lågintensiv träning kan ske när det passar dig

Lågintensiv träning direkt efter en måltid dämpar blodsockertoppen



Tack för er uppmärksamhet!



**Karolinska
Institutet**

**Diabetes-
forskning
för alla!**

