

Maraton med ungdomsdiabetes

Jeg er lege og fikk påvist diabetes i 1985, 30 år gammel. Siden da har jeg måttet bruke insulin mange ganger hver dag for å leve. Hittil har jeg fullført 12 maratonløp, og tallrike halvdistanser.

I 1996 skrev jeg om mitt første maratonløp i denne spalten i Tidsskriftet (1). Da hadde jeg hatt diabetes i ti år. I oktober 2010 løp jeg Palma Mallorca. Det var 14 år etter debuten, og begge ganger var tiden 3 timer og 57 minutter. Det siste løpet var mindre plagsomt for beina enn det første.

Jeg trener hver dag – enten løp, sykkel, svømming eller skigåing. Rockering er det siste jeg har tatt i bruk. Aktivitetene foregår mye sammen med kona, særlig ski og sykkel.

Jeg har hatt lite «vondter» opp gjennom årene, og så langt har jeg unngått kjente langtidskomplikasjoner av sykdommen. Det største problemet er aldri å ha fri, da jeg måler blodsukkeret mellom 17 og 25 ganger i døgnet, herunder mange ganger i løpet av natten slik at gjennomsnittlig blodsukkerverdier hos meg er tilnærmet som hos normalbefolkningen. For sjelens velbefinnende drikker jeg 1,5–2 liter hovedsakelig rødvin per uke.

Palma Maraton

Maratonløpet på Mallorca startet kl 9 søndag morgen. Lørdag kveld, ingen fast føde, kun drikke. Jeg tok normal langtidsinsulindose. Jeg sto opp kl 6 søndag morgen, og målte blodsukkeret normalt til ca. 5. Samtidig tok jeg en liten dose korttidsinsulin, samt en liten dose langtidsinsulin. Jeg drakk små mengder sukkerholdig cola i tiden mellom 0630 og 0830, og målte blodsukkeret

mange ganger da målet var svakt økende blodsukkerverdier frem mot start. Ideell blodsukkerverdi ved start ville være i overkant av 10.

Jeg løp ut i jevn hastighet, og drakk sukkerholdig drikke ca. hver fjerde kilometer. Passerte halvmaraton på ca. 1 time og 55 min. Jeg målte ikke blodsukker verdien så lenge det gikk lett, men etter ca. 28 km ble det tungt. Var blodsukkeret veldig høyt eller lavt? Jeg stoppet og målte med to forskjellige medbrakte apparater, begge viste for høye verdier, omkring 18. Ideelle verdier under løpet burde ligge mellom 6 og 12. Blir verdien altfor lav, f.eks. under 3, er løpet ødelagt, da all kraft går tapt. Er verdien altfor høye, går også prestasjonen vesentlig ned.

Klokken var omkring 11 da blodsukker verdien var på 18. Korttidsinsulinet var ute av kroppen, men noe langtidsinsulin var fremdeles til stede. Jeg satset på å løpe blodsukkeret ned, og økte hastigheten litt.

I påfølgende 10 km drakk jeg rent vann på drikkestasjonene. Etter 37 km ble jeg igjen trett og måtte stoppe for å måle. Nå viste begge apparatene verdier omkring 8 – perfekt! Da kunne jeg igjen tilføre energi i form av sukker og spiste to bananer. Jeg fylte på med vann og bananer enda en gang, ved ca. 40 km. Målet var en sluttid på omlag 4 timer, det endte på 3 timer og 57 minutter. Blodsukker verdien i mål var normal, ca. 7.

Målområdet lå på strandpromenaden, og jeg badet etter kort tid i Middelhavet, som holdt ca. 23 grader (fig 1). Nydelig! Kona hadde løpt den halve distansen. Vi spiste og drakk godt den varme oktoberkvelden, og en seierssigar satte en spiss på det hele. Trettheten kom etter noen timer. Beina var imidlertid «fine». Påfølgende natt tok jeg halv insulindose, slik at jeg dagen etter igjen var i stabil fase.

Jeg håper min historie kan være et eksempel på at man med god egeninnsats kan løpe maraton og ha et godt liv med type 1-diabetes.

Bjørn Kjeldby
bkjeldb@online.no
Skien

Bjørn Kjeldby (f. 1954) arbeider som sykehjems- og undervisningslege i Skien kommune.

Litteratur

1. Kjeldby B. New York maraton, 12.11.1995. Opplevelse og praktiske problemer når man har diabetes. Tidsskr Nor Lægeforen 1996; 116: 399.

Mottatt 3.1. 2012, første revisjon innsendt 8.2. 2012, godkjent 13.2. 2012. Medisinsk redaktør Erlend Hem.