



ADVIES &
BEWEGINGSCENTRUM



maassen

DIABETES MELLITUS EN BEWEGEN



Na een periode van onzekerheid over de enigszins vage klachten waar u mee rondliep, blijkt uit verder onderzoek dat deze veroorzaakt worden door suikerziekte ofwel Diabetes Mellitus. Misschien is het een opluchting voor u. De oorzaak is bekend en de klachten kunnen worden behandeld. Aan de andere kant roept de diagnose Diabetes Mellitus mogelijk veel vragen bij u op. Uw huisarts, diëtist(e) of diabetesverpleegkundige heeft u ongetwijfeld ingelicht en u kreeg advies over voeding, afvallen, stoppen met roken en... bewegen! En over dit laatste gaat deze folder.

WAT IS DIABETES MELLITUS?

Glucose (bloedsuiker) is één van de belangrijkste energiebronnen voor ons lichaam en wordt opgenomen uit het voedsel. Diabetes Mellitus is een aandoening waarbij de hoeveelheid glucose in het bloed is verhoogd.

Om glucose op te nemen in de organen hebben we insuline nodig. Insuline is een hormoon dat aangemaakt wordt in de alvleesklier en dat stimuleert onder meer de opname van glucose in de lichaamscellen.

Er zijn naar schatting 350.000 diabeten in Nederland, te verdelen in twee typen. Bij het ene type maakt het lichaam geen insuline meer aan en bij het andere type heeft de insuline niet het gewenste effect op het lichaam. Diabetes komt op alle leeftijden voor, maar het meest op latere leeftijd.

WAT KUNT U ZELF DOEN AAN DIABETES MELLITUS?

Het is belangrijk te leren omgaan met het regelen van de bloedglucose in uw lichaam. Dan kunt u een vrij normaal leven leiden en verkleint u de kans op latere complicaties. Typische klachten bij Diabetes Mellitus, zoals vaak plassen en dorst hebben, kunnen dan verdwijnen.

Hoe beter u uw bloedglucose reguleert, des te groter is de kans dat u lang gezond blijft. Stop met roken, zorg dat u afvalt als u last hebt van overgewicht en breng het cholesterolgehalte op peil. Hebt u een te hoge bloeddruk? Laat u daarvoor dan behandelen. En... beweeg regelmatig!

KUNT U MET DIABETES ZOMAAR GAAN SPORTEN?

Ja, meestal wel. Sport en diabetes gaan prima samen. Het is wel belangrijk te onderzoeken welk effect de lichamelijke inspanning heeft op de waarde van de bloedglucose. De hoeveelheid insuline (medicatie) en/of het voedingspatroon kan daarop worden afgestemd.

Het lichaam verbruikt immers meer energie tijdens het sporten, waardoor de bloedglucose daalt en blijft dalen tot vele uren na de inspanning. Hierdoor bestaat de kans op hypoglykemie (een 'hypo') waarbij het glucosegehalte in het bloed te ver daalt.



WAT IS EEN 'HYPO'?

Het glucosegehalte van het bloed ligt normaal tussen de 4 en 10 mmol. Er is sprake van een hypo wanneer de hoeveelheid glucose in het bloed te ver daalt (en dus onder 4 mmol komt).

De klachten die een hypo met zich meebrengt, verschillen per persoon. Tekenen die kunnen wijzen op een hypo zijn bijvoorbeeld: transpireren, bleek zien, hartkloppingen, een hongerig gevoel, geeuwen, wazig zien en hoofdpijn.

WAT VOOR EFFECTEN KUNT U VAN (SPORT)TRAINING VERWACHTEN?

Sportief bewegen kunt u op eigen gelegenheid uitoefenen, maar er is ook een mogelijkheid om dit in groepsverband te doen. Bij Advies- & Bewegings-Centrum Maassen krijgt u deskundige begeleiding en advies van fysiotherapeuten, zodat u op een verantwoorde manier gaat bewegen.

Beweging heeft een zeer gunstige invloed op overgewicht, verbetert de conditie en verhoogt het afweermechanisme. Beweging werkt positief op het cholesterolgehalte in het bloed, verbetert de insulinegevoeligheid van het lichaam en verlaagt het glucosegehalte in uw bloed. Verder heeft bewegen een positieve invloed op de werking van het hart en een gunstig effect op uw bloeddruk. En... bewegen maakt u opgewekt.





OPZET VAN EEN TRAINING BIJ ADVIES- & BEWEGINGSCENTRUM MAASSEN

DE INTAKE

We onderzoeken eerst of u met een trainingsprogramma kunt starten. Uw conditie wordt vastgesteld en er wordt gekeken op welk niveau u het beste kunt gaan trainen om een optimaal resultaat te behalen.

DE TRAINING

De training is in groepsverband en duurt ongeveer 1 uur en 15 minuten. We beginnen met een gezamenlijke warming-up. De rest van het programma bestaat uit training van het hart/longsysteem: de cardiotraining. Daarbij gaan we naar 50 tot 70 procent van het maximale inspanningsniveau, waarbij het niet de bedoeling is dat u buiten adem raakt. Dit wordt gecombineerd met een lichte krachttraining in de vorm van een circuittraining.

Als afronding volgt er een gezamenlijke cooling-down en we eindigen met een kop koffie of thee. Een fysiotherapeut begeleidt het programma en er is regelmatig contact met een diëtiste.

NOG ENKELE AANDACHTSPUNTEN

- Informeer en overleg voordat u gaat sporten met uw huisarts en/of diabetes-verpleegkundige;
- Controleer vóór, tijdens en na het bewegen het glucosegehalte van uw bloed;
- Neem voldoende vocht in gedurende de training;
- Draag altijd koolhydratensnacks bij u;
- Draag goedzittend schoeisel en controleer vóór en na het sporten uw voeten;
- Draag medische informatie bij u;
- Ga om veiligheidsredenen niet alléén sporten, maar samen met anderen;
- Vertel medesporters wat ze moeten doen in geval van een hypo;
- Stop met sporten als er klachten optreden die wijzen op een naderende hypo en neem gauw wat druivensuiker.

ENTHOUSIAST GEWORDEN?

Bent u enthousiast geworden om te komen sporten bij Advies- & Bewegings-Centrum Maassen? Neem contact met ons op en wij informeren u over de mogelijkheden, de tijden en tarieven. Bewegen? Dat doen we samen!

ADVIES &
BEWEGINGSCENTRUM


maassen

Rembrandt van Rijnstraat 3 • 5831 BA Boxmeer
T 0485 52 33 00 • F 0485 57 67 70
info@abcmaassen.nl • www.abcmaassen.nl