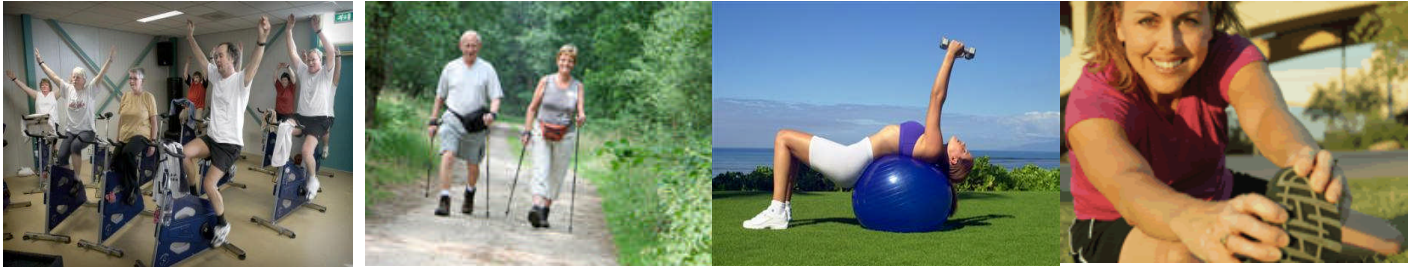


# Diabetes en sport



## *Sport*

Regelmatig bewegen (3 of 4 keer per week of meer) kan:

- ♦ je bloedglucose doen dalen
- ♦ je bloeddruk doen dalen
- ♦ je helpen om gewicht te verliezen
- ♦ de kans op hartaandoeningen verminderen
- ♦ je vetgehalte in het bloed gunstig beïnvloeden
- ♦ je conditie verbeteren

## *Hoe moet ik bewegen?*

Plezier bij het sporten staat voorop. De manier waarop, is voor iedereen verschillend. Te denken valt aan fietsen, lopen, zwemmen of tennis.

Daarnaast zijn er in het dagelijks leven allerlei manieren om te 'sporten'. Denk bijvoorbeeld aan lopend boodschappen doen, de trap nemen in plaats van de lift, op de fiets naar het werk gaan, enzovoort.

Hoe vaak u kunt sporten of bewegen hangt van veel dingen af, zoals uw leeftijd, conditie en eventuele beperkingen. Elke dag een klein beetje sport of beweging helpt al!

U kunt de volgende richtlijnen aanhouden:

- ♦ Probeer minimaal om de dag voldoende lang en voldoende intensief te bewegen. Beter is het om elke dag 1/2 uur te bewegen.
- ♦ De optimale intensiteit en duur van beweging is per persoon verschillend.

## *Welke voorzorgen moet ik nemen?*

- ♦ Neem, voor u aan sport begint, voor uw eigen veiligheid contact op met uw diabetesdeskundige en/of behandelend arts.
- ♦ Controleer vóóraf, en aanvankelijk ook tijdens en ná het sporten, uw bloedglucose om inzicht te krijgen in het verloop vóór, tijdens en ná de inspanning.
- ♦ Goede schoenen en sokken zijn noodzakelijk tijdens het sporten.
- ♦ Ga niet sporten wanneer uw bloedglucoseconcentratie door een insulinetekort hoger is als 300 mg/dl, of wanneer u ketonen in uw urine heeft (dit kunt u zelf testen met ketonen teststrips).
- ♦ Ga niet sporten als uw bloedglucose te laag is.

Omdat beweging uw bloedglucose kan doen dalen, kunt u een hypo (lage bloedglucosewaarde) krijgen, zelfs tot 24 uur na het sporten.

### ***Om hypo's te vermijden:***

- ♦ Wanneer u insuline of een ander glucoseverlagend medicijn neemt, controleer zelf uw bloedglucose vóór en ná het sporten.
- ♦ Misschien moet u vooraf extra (koolhydraten) eten of uw insuline-schema aanpassen in overleg met uw diabetesdes- kundige en/of behandelend arts. Vermijd sporten tijdens het piekmoment van uw insulinewerking.
- ♦ Neem Dextro's of een andere snelwerkende glucosebron mee om tijdens hypo's in te nemen.
- ♦ Injecteer uw insuline vóór het sporten niet in de buurt van veel te gebruiken spieren.
- ♦ Draag altijd uw (medische) identificatie bij u.

Vragen over Tips of over LifeScan producten: bel ons gratis nummer 0800-15325«



[www.lifescan.be](http://www.lifescan.be)