



Diabetesvoorlichting **Sporten**

Welke sporten zijn geschikt?

Voor iedere diabeet is er wel een geschikte sport of bewegingsvorm te vinden. Belangrijk is, dat u een sport of bewegingsvorm kiest die u leuk vindt en die past bij uw mogelijkheden.

Geschikte sportvormen zijn de zogenaamde duursporten zoals lopen, wandelen, fietsen, zwemmen, schaatsen, langlaufen, enz. Dit zijn sporten waarbij u zelf uw tempo kunt bepalen.

Andere geschikte sportvormen zijn teamsporten zoals voetbal, hockey, basketbal, handbal, volleybal en korfbal, maar ook tennis, badminton, squash, skiën, zeilen, fitness, aerobics, conditietraining. Kortom er zijn er vele mogelijkheden! Overleg met uw behandelend diabetesteam hoe u de insuline en uw voeding daarbij het beste aan kunt passen.

Voor iedere sport geldt natuurlijk dat u deze verantwoord en geleidelijk moet opbouwen en dat zelfcontrole noodzakelijk is.

Effecten van bewegen en sporten

Sporten en bewegen leiden tot een betere conditie, maar vooral ook tot een betere insulinewerking. Die verbetering vindt niet alleen plaats tijdens de inspanning, maar ook nog vele uren daarna. Voor een blijvende verbetering is het van belang minimaal 3-4 maal per week, gedurende 20-30 minuten te bewegen.

Risicofactoren ten aanzien van hart- en vaatziekten kunnen in gunstige zin veranderen.

Sport geeft u vertrouwen in uw eigen lichaam en u kunt het gevoel krijgen minder afhankelijk te zijn van uw diabetes. Een nadeel van het sporten kan zijn, dat u onverwachts een hypoglykemie krijgt. Zo'n onverwachtse hypo kan optreden tijdens of na het sporten, indien u te voren niet extra eet of nalaat minder te spuiten of nalaat zelfcontrole te verrichten.

Richtlijnen bloedglucose bij het sporten

Zeker in het begin is het erg belangrijk dat er vaak bloedglucoses geprikt worden, en wel voor aanvang van het sporten, na het sporten en anderhalf uur later.

Algemene richtlijnen voor de bloedglucosewaarden zijn:

- *hoger dan 15 mmol*
Niet sporten. Eerst moet de bloedglucosewaarde verlaagd worden met kortwerkende insuline volgens de afgesproken hoeveelheid.
- *tussen 7-15 mmol*
U kunt gerust gaan sporten. Denk wel aan de zelfcontrole-momenten.
- *lager dan 7 mmol*
Niet sporten. U moet eerst uw bloedglucosewaarde verhogen. Gebruik 1 beker vruchtensap en eet hierna een stuk fruit en/of ontbijtkoek/snee brood.

Maatregelen ter voorkoming van acute ontregeling

Voorkomen van hypoglykemie

- controleer zelf uw bloedglucose
- eet voor de sportbeoefening 15 g koolhydraten extra en na het sporten 15-30 gram koolhydraten extra
- neem koolhydraten mee voor tijdens en na het sporten
- vermijd sport tot 60-90 minuten na de insuline-injectie
- spuit bij voorkeur in de buik (niet-actieve lichaamsdelen)
- bij langdurige sportbeoefening voorafgaande insulinedosis verminderen tot 20-40%
- sport het liefst regelmatig en op vastliggende momenten van de dag
- in geval van type II diabetes: in overleg met de arts de medicijnen aanpassen

Voorkomen van hyperglycemie

- controleer zelf uw bloedglucose
- bij hoge bloedglucosewaarden (20-25 mmol/l) het sporten uitstellen en eerst de diabetes beter instellen
- geen overdaad aan koolhydraten, maar deze gelijkmatig verdelen over de periode voor, tijdens en na de sportbeoefening

Voedingsrichtlijnen

Het is belangrijk dat u altijd vruchtensap, koolhydraatrijke sportdrink of limonade bij u heeft voor als u onverwachts een hypoglykemie krijgt. Daarnaast is het goed wanneer u ook nog een versnapering bij u heeft, zoals een ligakoek, een snee brood, een mini candybar of een stuk fruit.

Indien een sport langer dan een half uur duurt, is het waarschijnlijk noodzakelijk dat u elk half uur een beker vruchtensap (of isotone dorstlesser) gebruikt om uw bloedglucose op peil te houden.

Na het sporten is het in ieder geval noodzakelijk om extra te eten en te drinken. Te denken valt aan 1 glas limonade, een mini candybar, een plak ontbijtkoek of een stuk fruit.

Denk wel aan de extra bloedglucosecontrole na 1,5 uur.

Voetcontrole

Controleer na het sporten altijd uw voeten op roodheid, blaren en wondjes. Goed passende sportschoenen voorkomen veel leed.

