

# 2<sup>e</sup> Diabetesdag

## Zaterdag 9 mei 2009



# DIABETES EN BEWEGING

' Move your Body'

Kathy Van De Velde

Hannah Tegenbos

Evi Van Mol

Diëtisten

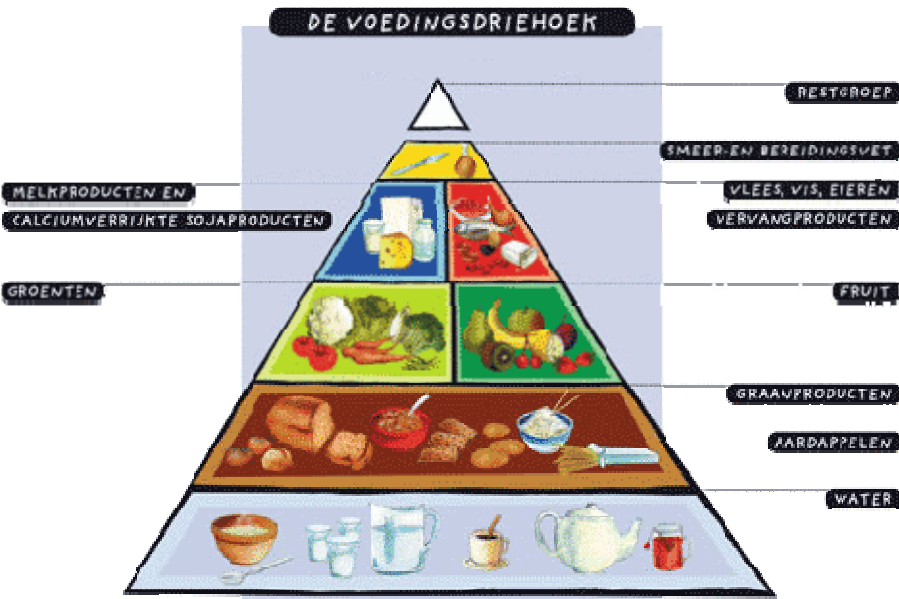


# INHOUD

---

- › **Aanbevelingen**
- › **Belang van beweging**
- › **Therapie – aanpassingen bij sport**
- › **Uitvluchten**
- › **Tips**
- › **Iedereen kan bewegen**
- › **Activiteiten buitenshuis**

# Aanbevelingen (1)



## Aanbevelingen (2)

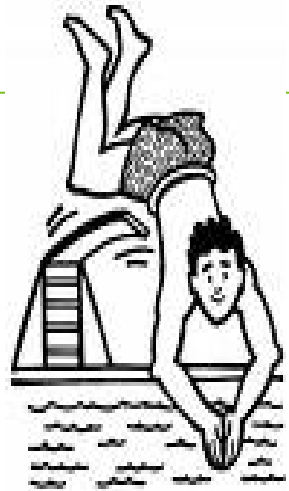
---

### Hoeveel beweging heb je nodig per dag?

- volwassenen: minstens 30 min/dag
- jongeren en kinderen: minstens 1 u/dag

→ **Matige fysieke inspanning, lage intensiteit**

vb. wandelen, zwemmen, fietsen, trappen lopen,...



# Belang van beweging (1)

**EVENWICHT**

**ENERGIE-  
INNAME**



**ENERGIE-  
VERBRUIK**

## Belang van beweging (2)

**GEWICHTSVERLIES =**

**ENERGIE-INNAME < ENERGIE-VERBRUIK**



## Belang van beweging (3)

### Positieve effecten voor de gezondheid:

- ↑ energie-verbruik => gewichtsverlies
- mentaal, ontspanning
- ↓ bloedsuiker
- ↓ bloeddruk
- ↓ totale cholesterol
- ↑ gevoeligheid voor insuline
- ↓ Hba1c



# Therapie-aanpassingen bij beweging

- **meer zelfcontrole**
- **minder insuline**
- **meer koolhydraten** (Afhankelijk v. intensiteit)
  - Neem steeds een koolhydraatrijke snack mee **tijdens het sporten.**
  - Eet **na het sporten** iets om de koolhydraatreserves in het lichaam terug aan te vullen.
- **regelmatig water drinken**

## Veel gehoorde uitvluchten

- Ik ben niet sportief
  - Ik ben al de hele dag druk bezig
  - Ik mag niet voor mijn hart, voor mijn ...
  - Ik ben moe na mijn werk
  - Het is slecht weer
  - ...
- *marathon lopen is niet noodzakelijk*



# Tips

## Maak het dagelijks leven actiever

- Boodschappen doen te voet of met de fiets
- De trap nemen in plaats van de lift
- Stap een halte vroeger af van de bus of tram
- Maak een frisse avondwandeling in plaats van al dat 'zappen' op TV
- Gras maaien ...



# Iedereen kan bewegen

**ZOWEL**

**JONG**

**ALS**

**OUD**



**EN ONZE WELBEKENDE PROF. VOETBALLER:**

- **Pär Zetterberg**

## Activiteiten buitenshuis

---

- **Vlaamse Diabetesvereniging** (alle regio's)
- **Gewicht in Evenwicht (ZNA)**  
(groepsbegeleiding: voeding-psycho-beweging)
- **Wandelclub**
- **Aquagym**
- **Plaatselijke sportdienst**
- **Mutualiteiten**
- ...

SESSIE :  
SESSIE :

# Lichaamsbeweging

**Voor een welverdiende  
medaille !!**

