

Gegevens ♦ extra info patiënt:



## DIABETES EN SPORT

### Hoe belangrijk is sport?

Volgende lichaamsbeweging is voor iedereen belangrijk. Ook voor mensen met diabetes is sport gezond en ontspannend. Het houdt je conditie op peil en gaat zwaarlijvigheid tegen. Het ontspannend effect van sport moet niet worden onderschat. Stress is één van de factoren die bij veel diabetici de bloedsuikerwaarde doet stijgen. Bovendien verbetert de werking van insuline bij mensen die regelmatig bewegen.

Sport heeft dus op twee manieren een bloedsuikerverlagende werking: je verricht spierarbeid, wat je insuline - werking doet toenemen en je ontspant je, waardoor je lichaam minder insuline nodig heeft.

Bij een toe - of afname van de lichaamsbeweging moet de voeding en de geneesmiddelendosis aangepast worden. Daarom is zelfmeting van de bloedsuikerwaarde noodzakelijk bij intensieve inspanningen.

Met al je vragen over diabetes kan je terecht bij de

DIABETES INFOLIJN

Gratis 0800 - 96 333

INFOLIJN@DIABETES-VDV.BE  
Elke werkdag van 9 tot 17 uur

### Welke sporten kan je zoal beoefenen?

Sport is op vele niveau's mogelijk als je bloedsuikerwaarde goed onder controle is en je geen last hebt van complicaties (bvb. oog - of nieraandoeningen). Belangrijk is wel dat de frequentie, duur en intensiteit van de sportbeoefening zorgvuldig worden opgebouwd: niet te veel in één keer willen!

De voorkeur gaat uit naar **duursporten** zoals wandelen, fietsen, zwemmen, voetballen, basketballen, joggen, tennissen, ... noem maar op! Ook **krachtraining** (bvb. trainen met gewichten) heeft een positieve invloed op de werking van insuline en vetverdeling.

Doe regelmatig aan sport: drie tot vier keer per week of liever nog elke dag. Doe het best te samen met anderen. Dit is leuker en veiliger!

### Zijn er dan sporten die minder geschikt zijn?

Ja, sporten waarbij een hypo kan leiden tot levensgevaarlijke situaties voor jezelf en anderen zijn af te raden. Dit is ondermeer het geval voor parachutespringen, bergbeklimmen, diepzeeduiken, solozeilen en motor - of autosport. Ook korte explosieve sporten zoals sprinten, kogelstoten, discuswerpen e.d. evenals bepaalde oefeningen bij bodybuilding en krachtraining kunnen de bloeddruk plots doen stijgen. Dat is minder gunstig voor personen die lijden aan diabetescomplicaties als oog - en nieraandoeningen.

### Sport en hypo's

Wiens bloedsuikerwaarde bij een zittend leventje goed geregeld is met een welbepaalde behandeling en aangepaste voeding, komt in een hele andere situatie terecht wanneer hij of zij begint te sporten of bij intensieve lichamelijke inspanningen! Er is meer voedsel nodig en de insuline wordt werkzamer. Zonder aanpassing van je medicatie en voeding zal je ongetwijfeld op een hypo afstevenen. Voor je aan sport begint, neem je dus best contact op met je arts of diabetesdeskundige.

### Welke voorzorgen moet ik nemen?

- ♣ Controleer steeds zelf je bloedsuikerwaarde voor en na het sporten. Begin niet met sporten als de bloedsuikerwaarde te laag of te hoog is;
- ♣ Injecteer je insuline vóór het sporten niet in de nabijheid van veel te gebruiken spieren;
- ♣ Ga niet tot het uiterste. Zorg er steeds voor dat je nog kan praten en niet helemaal buiten adem raakt;
- ♣ Heb steeds snelwerkende suikers op zak, bvb. een suikerhoudende frisdrank of een suikerklontje;
- ♣ Overleg met je arts of een extra koolhydraatname of een dosisaanpassing van je geneesmiddel vóór de inspanning nodig is;
- ♣ Draag altijd je diabetes - identificatie bij je;
- ♣ Zorg ervoor dat medesporters weten wat te doen als je een hypo krijgt;
- ♣ Draag goede schoenen en sportkleren. Extra voethygiëne is noodzakelijk (gevaar voor schimmelinfecties: "atleetvoet").

Indien je nog vragen hebt, raadpleeg je apotheker of arts!

Is je bloedsuikerwaarde niet onder controle, dan kan sportbeoefening of intensieve lichaamsinspanningen schommelingen in je bloedsuikerwaarden en hypo's uitlokken. *Hier is zeker een voorzichtige opbouw van de trainingen onder regelmatige controle van de bloedsuikerwaarden, nodig!*

Stempel apotheek

Deze informatie wordt je aangeboden door je apotheker!