

Diabetes en sport

Voldoende lichaamsbeweging is voor iedereen belangrijk. Ook voor mensen met diabetes. Sporten speelt een belangrijke rol in het behouden van een goede gezondheid. Een actieve levensstijl helpt bovendien de suikerspiegel in evenwicht te houden en voorkomt complicaties op latere leeftijd. Bij mensen met prediabetes kan het er zelfs voor zorgen dat de ziekte pas later doorbreekt.

Waarom is een actieve levensstijl zo belangrijk?

Regelmatig bewegen heeft vele voordelen. Het helpt onder andere om:

- Het gewicht onder controle te houden;
- De conditie en gemoedstoestand te verbeteren;
- Stress te verminderen;
- De bloeddruk, cholesterol en triglyceriden te verminderen;
- Het risico op cardio-vasculaire ziekten en osteoporose te verminderen.



Extra bewegen maakt deel uit van de behandeling van diabetes, net als een aangepaste voeding en geneesmiddelen.

Daarnaast heeft een actieve levensstijl ook een positieve weerslag op de bloedsuikerregeling: je verricht spierarbeid, wat je insuline-werking doet toenemen en je ontspant je, waardoor je lichaam minder insuline nodig heeft.



Vooraleer te starten met extra bewegen, kaart je dit best even aan met je huisarts. Hij kent je conditie het best en kan samen met jou zoeken naar een gespikte sport of andere vorm van beweging.

Welke sport kiezen?

De frequentie, de duur en de intensiteit van de inspanning kan je best afstemmen op jouw conditie en bouw je dan langzaam op. Je moet niet teveel in 1 keer willen doen!

Om een effect te hebben op het in evenwicht houden van de bloedsuikerspiegel is het aangewezen om 30 minuten per dag extra te bewegen. Dit 5 keer per week, idealiter zelfs elke dag!

Uithoudingssporten zoals wandelen, fietsen, zwemmen, joggen, dansen,... zijn het doeltreffendst maar ook turnen, yoga of aquagym helpen... Het belangrijkste is echter te kiezen voor een manier van bewegen die je graag doet. Je kan natuurlijk ook afwisselen. Sporten in groep maakt alles nog leuker!

Je hebt er moeite mee om 30 minuten aan een stuk te bewegen? Dat mag geen reden zijn om er niet mee te beginnen. Start bijvoorbeeld met 10 minuutjes te wandelen of 5 minuutjes te fietsen. Je kan ook afwisselend 1 minuut joggen en 1 minuut stappen en dit gelijdelijk opbouwen tot een half uur.

Te voet of met de fiets boodschappen doen in, de trap nemen in plaats van de lift, tuinieren of de hond uitlaten zijn manieren van bewegen die je op een eenvoudige manier in je dagelijkse bezigheden kan inbouwen.

Sporten en hypoglycemie

Beweging laat het suikergehalte in het bloed dalen, verhoogt de hoeveelheid glucose dat je spieren verbruiken en maakt je lichaam gevoeliger voor insuline.

Bij langdurige of intense inspanningen kan er een hypo (=een te lage bloedsuikerspiegel) optreden. Dit risico is er voornamelijk bij patiënten die behandeld worden met insuline of een geneesmiddel dat de insulinesecretie bevordert (hypoglycemiërende sulfamiden en repaglinide).

Indien je tot deze risicogroep behoort, kan je een dergelijk hypoglycemie voorkomen door:

- Bekijk samen met je arts of extra koolhydraten of een aanpassing van de geneesmiddeltherapie nodig zijn vóór de inspanning;
- Controleer jouw suikerspiegel voor en na de fysieke activiteit, zelfs tijdens indien de activiteit langer dan een uur duurt;
- Na een lange inspanning, blijf je de suikerwaarden van nabij controleren gedurende de volgende 24 uur. Na de inspanning zullen je spieren immers hun suikerreserve willen aanvullen en kan de hoeveelheid suiker in je bloed nog enkele uren laag blijven.

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

Welke andere voorzorgsmaatregelen kan je nog nemen ?

- Controleer jouw suikerspiegel voor en na het sporten. Doe geen sport wanneer je suikerspiegel te laag of te hoog staat;
- Heb steeds snelwerkende suikers op zak (gesuikerde drank of een klontje suiker);
- Insulineinjecties vóór het sporten spuit je best weg van de spieren die je zal gebruiken. De inspanning van deze spieren kan immers de absorptie van insuline versnellen;
- Begin langzaam en overdrijf niet. Je moet op elk moment nog in staat zijn om te praten zonder naar adem te moeten happen;
- Denk eraan om tijdens en na de inspanning voldoende te drinken;
- Draag steeds je diabetesidentificatie;
- Zorg ervoor dat de mensen die met je mee bewegen weten wat ze moeten doen als je een hypo krijgt;
- Draag aangepaste schoenen en sportkledij;
- Bekijk je voeten grondig voor en na het sporten om tijdig een blaas of andere blessure op te merken. Extra voethygiëne is noodzakelijk wegens het risico op schimmelinfectie (« atleetvoet »);
- Raadpleeg je arts wanneer je volgende symptomen tijdens of na de inspanning herkent: misselijkheid, flauwte, ernstige vermoeidheid, hoofdpijn, problemen met het zicht, kort van adem;
- Aarzel niet om raad te vragen aan een bewegingsdeskundige.

Stempel apotheek