

PATIËNTEN
INFORMATIE

Diabetes en sport

Waarom aan beweging doen?

Het Maastricht Ziekenhuis vindt het belangrijk om u te motiveren tot beweging/sport. Een actieve leefstijl is voor iedereen gezond. Een half uur lichaamsbeweging per dag, zorgt al voor een betere lichamelijke en geestelijke conditie. Zo heeft beweging een gunstig effect op:

- De bloeddruk
- De botdichtheid (stevige botten);
- Het lichaamsgewicht
- Het risico op hart en vaatziekten
- De hoeveelheid tabletten/insuline kan soms flink verminderen door bewegen/sporten.

Lichaamsbeweging hoeft geen topsport te zijn. Ontspannen wandelen, zwemmen, fietsen of iets dergelijks is ook prima. Als er maar regelmaat in zit. Het is beter om iedere dag een half te bewegen, dan iedere week 2 uur achter elkaar.

Wat gebeurt er tijdens het sporten met het lichaam?

Bij sport wordt extra energie gebruikt. Glucose en vet zijn de brandstoffen voor de spieren. Hierdoor kan de bloedglucose laag worden. Een betere doorbloeding van het vetweefsel zorgt er voor dat de werking van insuline verbetert en de bloedglucosewaarden dalen. Bij regelmatig sporten en na intensieve sportbeoefening wordt het lichaam gevoeliger voor insuline en is er vaak minder insuline nodig. Hypoglykemieën moeten worden voorkomen. Helaas is het effect van fysieke activiteit op bloedglucosewaarden en medicatiebehoefte niet precies te voorspellen en is individuele begeleiding vaak gewenst.

Zelfregulatie bij sporten

Bij sporten is het meten van de bloedglucosewaarde belangrijk om het effect van inspanning op de bloedglucose te beoordelen. Het is van belang om de combinatie voeding en insulinedosering (zie tabel 1) voor en na het sporten goed op elkaar af te stemmen.

Voordat u gaat sporten is het goed om te weten wat uw bloedglucose is. Bij Diabetes Mellitus type 1 geldt dat als de bloedglucose boven de 15 mmol/l is, u het sporten beter kunt uitstellen. De kans is groot dat uw bloedglucose gaat stijgen, omdat u een tekort aan insuline heeft. Achterhaal eerst de reden waarom de bloedglucose verhoogt is. Heeft u voldoende insuline gespoten bent u ziek, of zit het infuussysteem van uw insulinepomp niet goed. Zorg ervoor dat u eerst insuline toedient, check na een uur uw bloedglucose of deze gedaald is voordat u gaat sporten.

Door een wedstrijdelement kan uw bloedglucose juist hoger worden. Echter daalt deze weer na afloop, wees dus voorzichtig met corrigeren.

Net als bij alle sporters kunnen extra koolhydraten nodig zijn. Dit is afhankelijk van de duur en de intensiteit van het sporten. Het is vaak een kwestie van uitproberen. Ook hierbij geldt dat het meten van de bloedglucosewaarden inzicht geeft.

Bij hypoglykemieën (= bloedglucose onder de 4 mmol/l) vlak voor het sporten adviseren wij om snel opneembare koolhydraten (5/6 dextrotabletten of een glas suikerhoudende limonade) te nemen. Vervolgens adviseren wij u om de bloedglucose na 20 minuten opnieuw te controleren. Indien de bloedglucose 5 mmol of hoger is kunt eventueel langwerkende koolhydraten (brood, fruit) nemen. Zie hiervoor tabel 1.

Bij sporten binnen 2 uur na de maaltijd adviseren wij u om de dosering van de insuline aanpassen volgens tabel 1. Bij sporten later dan twee uur na de maaltijd kunt u de normale dosering van de insuline nemen.

Tabel 1

Aard en duur inspanning	Bloedglucose voor aanvang	Extra langwerkende koolhydraten	Insuline aanpassing
< 30 min. lichte inspanning	<ul style="list-style-type: none"> - < 5 mmol/l - > 5 mmol/l 	<ul style="list-style-type: none"> - 10-15 gram - geen 	<ul style="list-style-type: none"> - Insulinedosering halveren - Normale dosering insuline
30-60 min. Matig intensieve inspanning	<ul style="list-style-type: none"> - < 5 mmol/l - 5-10 mmol/l - 10-15 mmol/l 	<ul style="list-style-type: none"> - 30-45 gram - 15 gram - geen 	<ul style="list-style-type: none"> - Geen insuline - Insulinedosering halveren - Normale dosering insuline
>60 min. Matig intensieve inspanning	<ul style="list-style-type: none"> - < 5 mmol/l - 5-10 mmol/l - 10-15 mmol/l 	<ul style="list-style-type: none"> - 45 gr/uur - 30-45 gr/uur - 15 gr/uur 	<ul style="list-style-type: none"> - Geen insuline - Insulinedosering halveren - Insulinedosering halveren

Na het sporten worden de voorraden glucose in de lever en spieren weer aangevuld. Het glucose verlagende effect van sport kan hierdoor lang na het sporten aanhouden, daarom is het belangrijk om ook 2 uur na het sporten de bloedglucose te controleren. Vooral bij duursporten (hardlopen, zwemmen, spinnen) kan de bloedglucose later nog sterk dalen. Controleer uw bloedglucose eventueel nog een keer na 4 uur en pas zo nodig de langwerkende insuline ook aan. Houdt er rekening mee dat er tot 24 uur na het sporten nog een hypo kan optreden door de

verhoogde insulinegevoeligheid.

Insulinepomptherapie

Bij insulinepomptherapie kan de instelling als volgt worden aangepast in de pomp:

Tijdstip sporten	Insulinepomptherapie
Voor sporten	Maaltijdbolus voorafgaand aan het sporten 30-50% verlagen Tijdelijk basaal eventueel op 50% indien pomp aan blijft
Tijdens sporten	Pomp afkoppelen Tijdelijk basaal op 50% indien pomp aan blijft
Na sporten	Na sporten tijdelijk basaal op 50% voor 2 uur

De kans is ook groot dat uw insulinebehoefte afneemt. In dat geval is het goed om in overleg met uw behandelend internist of diabetesverpleegkundige uw insulinedosering aan te passen.

Uw eigen ervaringen zijn uiteindelijk erg belangrijk voor de juiste instelling van de insulinepomp voor, tijdens en na het sporten.

Bloedglucose verlagende tabletten

Bij het gebruik van SU-preparaten zoals Gliclazide en Tolbutamide kunnen hypo's optreden. Meestal valt dit echter mee. Mocht u toch een hypo krijgen dan adviseren wij u om bij de maaltijd voorafgaand aan het sporten geen SU-preparaat te nemen.

Tot slot

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben dan kunt u bellen of e-mailen naar de diabetesverpleegkundige.

Bereikbaarheid

Polikliniek Diabeteszorg

Maasstad Ziekenhuis

Telefonisch spreekuur van 09.00-10.00 uur en van 13.30-14.30 uur
(behalve op maandagmiddag)

Telefoonnummer: (010) 291 36 65

Emailadres: diabetes@maasstadziekenhuis.nl

Diëtist

Telefoonnummer: (010) 291 12 56

Emailadres: dietetiek@maasstadziekenhuis.nl



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis

Maasstadweg 21

3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

E: info@maasstadziekenhuis.nl

I: www.maasstadziekenhuis.nl

I: www.maasnik.nl (kinderwebsite)