



Diabetes en aanpassen van insuline bij bewegen.

Bij lichamelijke inspanning daalt de bloedsuiker door extra energie gebruik. Ook na bewegen zullen de bloedsuikers dalen en is het verstandig op de insuline dosering aan te passen. Tevens is het belangrijk om **altijd** iets van koolhydraten mee te nemen bv **druivensuiker/ sportdrink**.

Bloedsuiker voor het bewegen?	Actie!
Tussen de 4 en 7 mmoll	15 gr koolhydraten nemen
Tussen de 7 en 10 mmoll	goed
Boven de 15 mmoll	Verlaag de bloedsuiker, niet sporten Zie folder flexibele insuline therapie

Gebruik van spuitplaatsen.

Spuut niet in een lichaamsdeel dat intensief gebruikt wordt tijdens het bewegen. Bv het bovenbeen voor het fietsen en hardlopen.

Tijdens het bewegen wordt de insuline versneld opgenomen.

Aanpassen insuline behoefte	30 min. bewegen	60 min. bewegen
Lichte inspanning	25 % minder kortwerkende insuline	50 % minder kortwerkende insuline
Matige inspanning	50 % minder kortwerkende insuline	75 % minder kortwerkende insuline
Intensieve inspanning	75 % minder kortwerkende insuline	100 % minder kortwerkende insuline

Controleren van de bloedsuiker!

Regelmatig controleren van de bloedsuiker voor, tijdens en uren na het sporten is noodzakelijk om na te gaan of deze algemene adviezen voor u bruikbaar zijn of dat ze verder aangepast moeten worden.

Hoe frequenter u beweegt hoe groter het effect is op de bloedsuikers en hoe langer dit effect duurt. *Het maximale effect van bewegen is 48 uur.*

Bloedsuiker voor de nacht!

Om een hypo in de nacht te voorkomen mag de bloedsuiker voor het slapen niet lager zijn dan 10 mmoll. Is de bloedsuiker lager dan 10 mmoll neem dan nog 15 gr. langwerkende koolhydraten. De volgende dag kan het noodzakelijk zijn de kortwerkende insuline aan te passen.

Bij het optreden van een niet te verklaren hypo en bij regelmatig terugkerende hypo's en/of als het reguleren van de bloedsuikers tijdens het bewegen problemen geeft is het verstandig om contact op te nemen met uw diabetesverpleegkundige.

Verstandig bewegen is:

- Beweging kiezen die bij u past
- Langzaam opbouwen
- Aandacht voor ontwikkelen van spierkracht
- Lage intensiteit en korte trainingstijden
- Alert zijn op blessures
- Controleren van de bloedsuikers voor, tijdens en na het sporten
- Letten op voeding
- Meenemen van uw medische paspoort

Hoe moet ik bewegen?

De manier waarop iemand beweegt is voor iedereen verschillend. Plezier in bewegen moet voorop staan, anders houdt u het niet lang vol. Het bewegen moet passen bij uw mogelijkheden. Voorbeelden zijn:

- Lopend boodschappen doen
- De trap nemen in plaats van de lift
- Met de fiets naar het werk gaan
- Rondje in de wijk wandelen of fietsen b.v. tijdens de lunchpauze

Wilt u naast bewegen ook werken aan uw conditie en fitheid, dan kunnen de volgende activiteiten geschikt zijn:

- Op de home-trainer of met gewichtjes trainen
- Ouderen gymnastiek of zwemmen
- Fitness
- Alle sportvormen zijn mogelijk

Hypo-vrij bewegen:

- Beweeg bij voorkeur waar anderen bij zijn en van wie tenminste één persoon weet dat u Diabetes Mellitus heeft en weet wat hij moet doen als u een hypo heeft
- Meet voor- en achteraf u bloedsuiker (zie schema onder)
- Injecteer de insuline niet kort voor het bewegen (half uur of minder)
- Injecteer niet in de buurt van spieren die tijdens het bewegen intensief gebruikt worden bijvoorbeeld in de benen voor het fietsen
- Pas in overleg met de diabetesverpleegkundige uw insuline dosering aan omdat meer spiermassa de insulinebehoefte vermindert
- Neem altijd iets mee dat koolhydraten bevat bijvoorbeeld AA- drank, vruchtensap of cola om een hypo op te vangen
- Bedenk dat uw bloedsuikers ook uren na de activiteit nog kunnen dalen. Controleer voor het slapen gaan uw bloedsuiker en neem indien nodig extra koolhydraten
- Pas de hoeveelheid kortwerkende insuline voor het bewegen aan, zie folder aanpassen kortwerkende insuline bij bewegen

Bloedsuiker voor het bewegen?	Actie!
Tussen de 4 en 7 mmoll	15 gr koolhydraten nemen
Tussen de 7 en 10 mmoll	goed

Het gebruik van extra koolhydraten!	
1 uur intensief bewegen b.v. zwemmen/ fietsen	20- 30 gr koolhydraten tijdens of na het bewegen.
Zware en/of langdurig bewegen b.v. hardlopen of skiën	30 – 60 gr koolhydraten per uur

Risico's bij bewegen:

Heeft u last van de volgende problemen ?	Voorkom !
hart/vaatziekten	te intensieve inspanning
oogproblemen	persbewegingen (roeien, fitness)
voetproblemen	huidbeschadiging voeten
nierproblemen	intensieve training vanwege ophoping van afvalstoffen.

Bij het optreden van een niet te verklaren hypo en bij regelmatig terugkerende hypo's is het verstandig om contact op te nemen met uw diabetesverpleegkundige.

Diabetesverpleegkundige Het Zandpad, Numansdorp

Rina Jansen

06-5103140