



Diabetes en bewegen

Lijf in actie !

Wetenschappelijk is aangetoond dat wanneer mensen met diabetes meer en vaker gaan bewegen dit een positieve invloed heeft op de regulatie o.a. doordat de insulinegevoeligheid toeneemt.

Volgens De Nederlandse Norm Gezond Bewegen zouden volwassenen op tenminste vijf, maar bij voorkeur op alle dagen van de week een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit moeten hebben.

Gezondheidswinst wordt al bereikt met activiteiten met een lage tot matige intensiteit. Denk hierbij aan activiteiten als wandelen, fietsen, traplopen, tuinieren e.d. Om fit te worden en de conditie te verbeteren moet de intensiteit van het bewegen meer omhoog

Effect van bewegen:

1. daling van de bloedsuikers
2. verhoging van de stofwisseling
3. verbeteren van de circulatie
4. vermindering van de insulineresistentie
5. verbeteren van de gezondheid
6. normaliseren van de vetstofwisseling
7. spieropbouw
8. daling van gewicht en bloeddruk

Voordat u begint met bewegen:

Beantwoord de volgende vragen!	ja/nee
1. Is er sprake van HbA1c boven de 53 mmol/mol (7%)	
2. Is er sprake van overgewicht?	
3. Is u bloedsuiker hoger dan 15 mmol/l ?	
4. Is er sprake van hoge bloeddruk? (Door uw huisarts geconstateerd)	
5. Is er sprake van hart en vaatziekte of een andere complicatie van de diabetes?	

Als u de bovenstaande vragen allemaal met **nee** heeft beantwoord, levert matig intensief bewegen geen risico op. U kunt verantwoord meer gaan bewegen in uw dagelijks leven. Ook actief gaan sporten bij een reguliere sportschool of bij een fysiotherapeut een beweegprogramma volgen behoren tot de mogelijkheden.

Als u de bovenstaande vragen 1 of meer keren met **ja** beantwoord heeft dan kan matig intensief bewegen een risico op leveren. U wordt geadviseerd om contact op te nemen met uw huisarts voor een screening hart- en vaatziekten en/ of een medische keuring. Afhankelijk van de uitslag krijgt u een beweegadvies.