

Behandeling

Sporten en bewegen bij diabetes en insulinepen

Sporten is gezond. Door sport krijg je een betere conditie en voel je je fitter. Bewegen zorgt er ook voor dat de insuline beter werkt. Het advies voor jongeren is om dagelijks 1 uur te bewegen, en hiervan 3 keer per week intensiever te sporten.

Meer lichamelijke inspanning betekent meer verbranding. Daardoor daalt het glucosegehalte van je bloed eerder (denk aan een auto die als hij sneller rijdt meer benzine verbruikt). Het gevolg hiervan is dat er voor het sporten extra koolhydraten nodig zijn en/of dat er minder insuline nodig is. De opname van insuline gaat sneller doordat tijdens het sporten de doorbloeding groter is.

(073) 553 30 81

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 17.00 uur

Adviezen

Hier vindt u alle belangrijke informatie

Algemene adviezen

1. Controleer voor, eventueel tijdens en na het sporten je bloedglucose.
2. Spuit de insuline niet in de buurt van de spieren die je veel gebruikt tijdens het sporten. De doorbloeding van deze spieren is groter tijdens het sporten en de insuline wordt daarom veel sneller wordt opgenomen.
3. Stem je maaltijd en insuline af op het tijdstip van sporten. Na 1 uur is de piekwerking van de insuline het grootst. Na 2 uur is de maaltijdinsuline voor een groot deel uitgewerkt. Overleg met je diëtist en/of diabetesverpleegkundige wat handig is.
4. Eet bij voorkeur de laatste hoofdmaaltijd 3 tot 4 uur voor de inspanning.
5. Gebruik geen koolzuurhoudende dranken voor en tijdens de inspanning.
6. Als je beweegt om af te vallen, kun je beter de insulinedosering verminderen in plaats van extra koolhydraten nemen.
7. Zorg dat je snel opneembare koolhydraten bij je hebt zoals druivensuiker of sportdrink.
8. Vertel je trainer en medesporters dat je diabetes hebt en wat ze kunnen doen bij een hypo.
9. Heb je fanatiek gesport? Dan is het belangrijk voor je herstel om ook na het sporten iets te eten met koolhydraten en eiwitten. Je diëtist kan dit met je bespreken.

Hyperglemie voor het sporten

Als de bloedglucosewaarde boven de 15 mmol/ l is, dan is er mogelijk te weinig insuline beschikbaar en heb je eerst insuline nodig. Als je sport zonder voldoende insuline in je lichaam, zal de bloedglucosewaarde verder stijgen. Bij deze waardes kan sporten gevaarlijk zijn. Je hebt dan eerst extra kortwerkende insuline nodig voordat je gaat sporten.

Wacht 1 tot 2 uur met sporten wanneer je ketonen meet. Deze tijd is nodig om de insuline zijn werk te laten doen.

Adviezen voor het sporten

- Richtlijn bloedglucosewaarde voor aanvang:
 - BG van 7-10 voor duursporten als hardlopen, fietsen of schaatsen.
 - BG van 5-7 voor krachtsporten als sprinten en fitness.
- Gebruik 25 tot 75% minder maaltijdinsuline wanneer je binnen 2 uur voor het sporten je maaltijd neemt. Vaak heb je dan geen extra koolhydraten direct voor het sporten nodig.
- Sport je later dan 2 à 3 uur na een maaltijd? Dan kan het zijn dat je voor het sporten juist wat extra koolhydraten nodig hebt. Dit is per persoon wisselend. Bespreek dit met je diabetesverpleegkundige/diëtist.
- Binnen een uur na de maaltijd sporten geeft een hogere kans op een hypo tijdens het sporten vanwege de piekwerking van insuline.
- Zorg dat je voldoende vocht hebt gedronken voordat je gaat sporten (bij voorkeur een drankje met weinig of geen koolhydraten). Het advies is om de laatste 3 tot 5 minuten voor de inspanning 6-8 ml/kg vocht te drinken. Als je te weinig vocht binnenkrijgt, kan dit snel leiden tot prestatievermindering.

Adviezen tijdens het sporten

De adviezen voor het sporten verschillen afhankelijk van de duur, het type sport en de intensiteit. Onthoud dat elke sporter bij langdurige inspanning koolhydraten nodig heeft, ongeacht of je diabetes hebt of niet.

- **Duursport (hardlopen, fietsen, schaatsen of skeeleren):** Bij deze sporten verbrand je veel glucose, waardoor je bloedglucose sneller daalt.
- **Interval (spelsport):** Je bloedglucose kan dalen, maar soms ook licht stijgen
- **Krachtsport/sprinten/wedstrijd:** Je kunt een hogere bloedglucose krijgen doordat je lichaam dit ziet als een stresssituatie. Het kan zijn dat het voor deze sporten niet nodig is om je maaltijdinsuline te verminderen.

Inspanning van 30 tot 60 minuten:

- Vaak heb je geen extra koolhydraten nodig wanneer je minder maaltijdinsuline hebt gegeven en/of vooraf wat koolhydraten hebt genomen. Soms kan een extra tussendoortje van 10-15 KH nodig zijn.
- Drink (water) wanneer je dorst hebt

Inspanning van meer dan 60 minuten:

- Vul elke 15 tot 20 minuten koolhydraten en vocht aan. 2-3 ml/kg vocht en 0,25-0,5 g/kg/koolhydraten.
- Neem snel opnemende koolhydraten zoals banaan/verdunde limonade of isotone sportdrank.
- Isotone sportdranken zijn gemaakt om zo snel mogelijk koolhydraten op te nemen in het lichaam en vocht aan te vullen. Dit zijn dus goede opties. Per 100 ml bevatten ze 6-7 gr KH.

Let op: Energydranken zoals AA zijn minder geschikt tijdens sport! Deze bevatten zeer veel koolhydraten en kunnen minder snel opgenomen worden dan een isotone sportdrank.

Adviezen na het sporten

Vaak gebeurt het dat je na het sporten en soms zelf pas 's avonds of 's nachts last van hypo's krijgt. Dit komt doordat je glycogeen voorraad door het intensief sporten was uitgeput en weer moet worden aangevuld. Dit kan 8 tot 10 uren na de inspanning optreden en soms tot 24-48 uren na het sporten.

Er wordt een voorraad glucose opgeslagen als glycogeen in je lever en spieren. Tijdens het sporten wordt deze voorraad gebruikt en in rust wordt deze weer aangevuld met glucose uit je bloed.

Ga je na het sporten eten, is een richtlijn om 50% minder maaltijdinsuline te geven. Soms kan ook je langwerkende insuline verminderd worden (niet bij Tresiba). Bijvoorbeeld als je de hele dag flink hebt bewogen en/of als je de volgende dag ook weer flink

gaat bewegen! De diabetesverpleegkundige en diëtist kunnen een persoonlijk advies geven.

Zit je juist hoog na het sporten? Na kracht of spelsporten kun je vaak eerst nog even door stijgen doordat je nog hoog door de stress zit. Wees voorzichtig bij het aanpassen van je bloedsuiker, want vaak daalt deze vanzelf alweer. Vooral enkele uren later kun je juist weer verder dalen, omdat je lichaam dan glucose gebruikt om te herstellen. Dus vooral als je 's avonds sport, zou je minder langwerkende insuline nodig kunnen hebben.

Wanneer je fanatiek hebt gesport is het goed om daarna extra koolhydraten en ook eiwitten te eten voor het herstel van de (spier) glycogeenvoorraad. Bespreek eventueel met je diëtist hoe je dit het beste kan doen.

Betrokken afdelingen

Algemene Interne Geneeskunde en Endocrinologie

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/algemene-interne-geneeskunde-en-endocrinologie>)

Code INT-131