

Diëtetiek  
040 286 4050

Als je diabetes mellitus hebt, dan kan er veel verbeteren door je lichamelijk in te spannen. Hierdoor verbeteren bijvoorbeeld:

- Jouw insulinegevoeligheid en daardoor jouw glucosewaarden;
- Jouw bloeddruk;
- Jouw cholesterolgehalte;
- Jouw conditie en daardoor jouw spierkracht.

Verder loop je minder risico op ziektes aan jouw hart- en bloedvaten en is het gemakkelijker een goed lichaamsgewicht en vetpercentage te behouden of te bereiken.

### **Bloedglucosegehalte op peil houden**

Het is altijd belangrijk dat tijdens en na het sporten jouw bloedglucosegehalte op peil blijft en dat door regelmatig sporten jouw diabetesinstelling niet ontregeld raakt. Dit geldt bij diabetestype 1 en 2. Daarom kan het bij extra beweging nodig zijn, dat je meer koolhydraten gebruikt of jouw medicatie aanpast. In deze informatie lees je hoe je dat kan doen.

### **Koolhydraten innemen**

Om hypoglycemie (te lage glucosewaarde) te voorkomen is het verstandig dat je per half uur beweging 15-30 gram koolhydraten inneemt. Deze koolhydraten kun je vooraf innemen.

Als je meer dan een uur matig intensief beweegt, is het aan te bevelen ook koolhydraten tijdens de inspanning te nemen. Helaas is het onmogelijk de exacte hoeveelheid koolhydraten per half uur te bepalen.

Let op: Het is dan ook erg belangrijk dat je jouw bloedglucosewaarden controleert.

### **Insulinedosering aanpassen**

Vooral de eerste 2 uur na het sporten zijn de verlagende effecten op jouw bloedglucosegehalte het grootst. De verbeterde insulinegevoeligheid kan wel tot 24 - 48 uur na de inspanning voortduren. De spieren nemen dan meer glucose op uit jouw bloed, waardoor het glucosegehalte in het bloed daalt.

Door ervaring op te doen in de praktijk en in overleg met de diabetesverpleegkundige kom je tot een persoonlijk schema om jouw insulinedosering aan te passen.

#### **Let op:**

- Tijdens het sporten neemt de doorbloeding van het spierweefsel toe. Wanneer hierin insuline is gespoten, zal deze door de verhoogde doorbloeding sneller worden opgenomen. Dit kan óók een hypoglycemie veroorzaken.
- Na lichamelijke activiteit kan de bloedglucosewaarde in de daarop volgende uren en de volgende dag verder dalen. Wees dan ook voorzichtig met bijregelen na het sporten.
- Als je denkt dat je een hypoglycemie hebt, stop je met sporten en bepaal je eerst jouw bloedglucosewaarde. Als deze te laag is, neem dan 20 gram snelle koolhydraten, zoals 1 glas limonadesiroop, 1 glas dubbeldrank, ½ flesje dextro energy of 6 tabletten dextro met water. Het is goed om na 20 minuten nogmaals de bloedglucosewaarde te bepalen.

## Voedingsrichtlijnen om een hypoglycemie te voorkomen

<b>Duur en type inspanning</b>	<b>Glucosewaarde voor aanvang</b>	<b>Extra koolhydraten</b>
30 minuten of minder lichte inspanning*	Onder 5 mmol/l	10-15 gram
	Boven 5 mmol/l	Geen
30-60 minuten matige inspanning**	Onder 5,0 mmol/l	30-45 gram
	Tussen 5.0 en 10 mmol/l	15 gram
	Tussen 10 en 16 mmol/l	Geen
Meer dan 60 minuten matige inspanning**	Boven 5 mmol/l	45 gram per uur
	Tussen 5.0 en 10 mmol/l	30-45 gram per uur
	Tussen 10 en 16 mmol/l	15 gram per uur

\* Lichte inspanning is bijvoorbeeld rustig wandelen en licht huishoudelijk werk.

\*\* Matige inspanning is rustig fietsen, tuinieren en inspannende tot zware huishoudelijke activiteiten.

Als je af wilt vallen, kun je beter de medicatie verminderen, dan meer koolhydraten gebruiken. Doe dit in overleg met jouw diabetesverpleegkundige.

### Vocht innemen: 0,5 - 1 liter

Tijdens het sporten verlies je veel vocht doordat je transpireert. Door te drinken voorkom je uitdroging. We raden je aan om per uur minimaal 0,5 tot 1 liter vocht te drinken, afhankelijk van de temperatuur en de mate van inspanning. Het hangt van jouw glucoseverbruik tijdens de inspanning af of je kiest voor water of voor een drank die koolhydraten bevat.

### Sportdranken

De koolhydraatsamenstelling van (sport)dranken is zeer verschillend.

- Isotone dranken (6-7 gram koolhydraten per 100 ml) zijn geschikt, om tijdens het sporten jouw bloedglucosewaarden op peil te houden wanneer je je een uur of langer inspant. Een isotone drank wordt sneller in het bloed opgenomen.
- Energiedrank (13-15 gram koolhydraten per 100 ml) kun je gebruiken na de inspanning, als je geen zin hebt om te eten. Een energiedrank bevat veel dextrose (druivensuiker) en is dus geschikt om een hypoglycemie op te vangen.

### Heb je nog vragen

Over het aanpassen van jouw medicijnen of insuline kun je contact opnemen met de diabetespoli. Ook voor vragen kun je hier terecht. Het telefonisch spreekuur is van maandag t/m vrijdag: 8.30 - 12.00 uur.

Telefoonnummer: 040 - 286 40 20. Voor meer informatie kun je contact opnemen met de afdeling diëtetiek, telefoon 040 - 286 40 50. Je kunt ons iedere werkdag bereiken tussen 8.30 - 9.00 uur en tussen 13.30 - 14.00 uur

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar  
[www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/die022-  
diabetes-sport-en-voeding/](http://www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/die022-diabetes-sport-en-voeding/)  
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



DIE022  
26-05-2022