

Diabetes en bewegen

Esther Pekel, diabetes diëtist
Misja Sprengers, verpleegkundig specialist diabetes





Kahoot!

Diabetes en bewegen: wat weet jij ervan?

Ga naar de Kahoot! app of kahoot.it

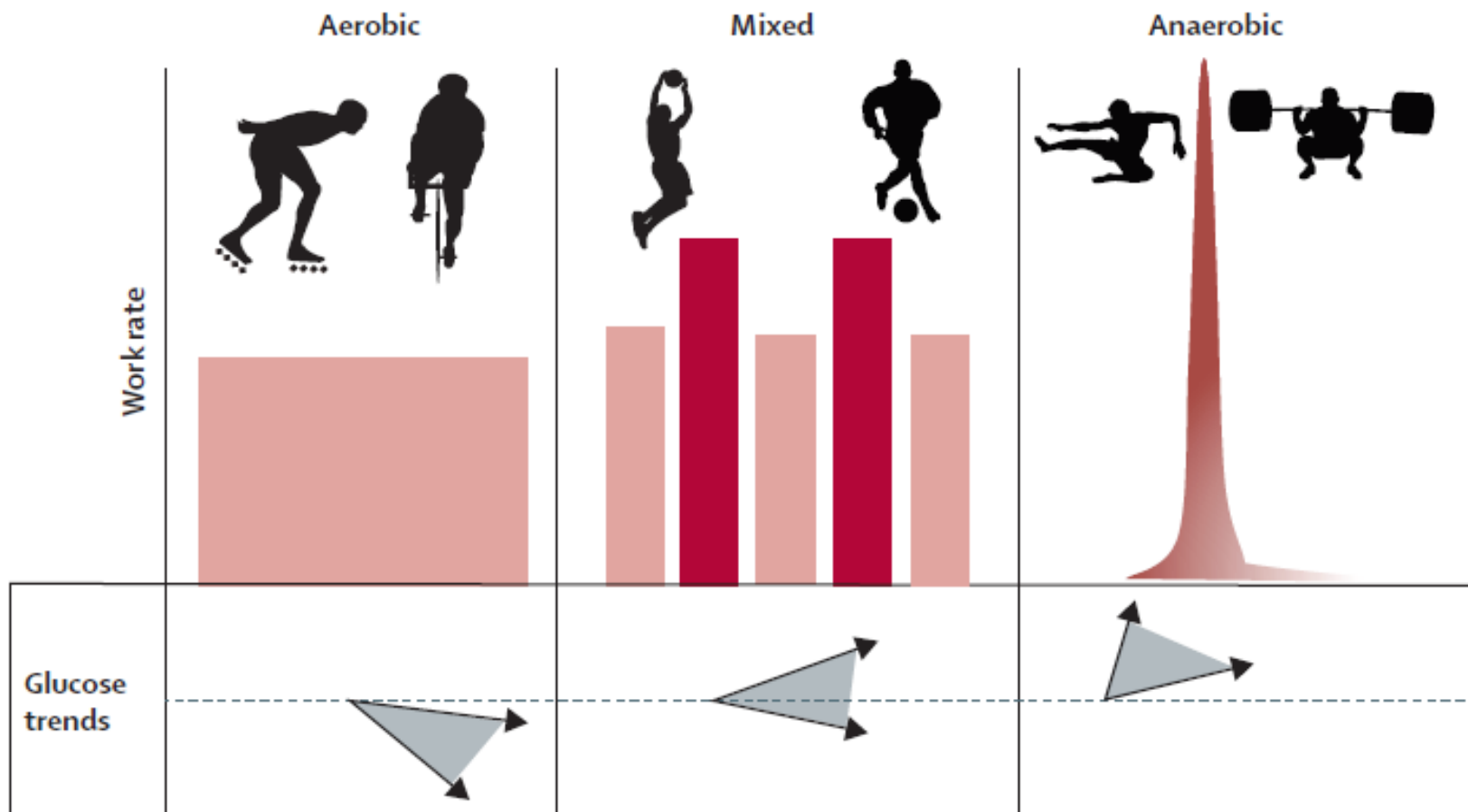
<https://kahoot.it>

Game PIN + naam





Duursport en krachtsport





Effect glucosewaarden duursport

Bewegen en sporten kan elk moment van de dag

Daling van glucose:

- lichaam gevoeliger voor insuline
- snellere opname glucose

Daling tot 24 uur na sport

In de middag/ avond sporten kan hypo in de nacht veroorzaken

→ 10 seconden sprinten verhoogt je glucose!

Minder medicatie en/ of meer koolhydraten nodig?





Effect glucosewaarden kracht sport

Glucosewaarde stijgt bij kracht sport

Door toename van stresshormonen (o.a. adrenaline) kan stijging uren aanhouden

Meer medicatie en minder koolhydraten nodig?





Kampioenswedstrijd

Starten met hoge glucose, mits voldoende insuline in lichaam

Verhoging glucose door:

- voeding
- stress (hormonen)
- tekort aan insuline





Wat doe je met medicatie en voeding?

Heel individueel: bewustwording en ervaring

Afhankelijk van tijdstip en vorm van bewegen

Afhankelijk van tijdstip laatste maaltijd

Afhankelijk van tijdstip laatste injectie insuline en hoeveelheid insuline

Algemeen

- Voorzichtig met tabletten en insuline
- Meer koolhydraten



Algemene tips en adviezen

Meten = weten

Bloedglucose meten

vóór, tijdens, na het sporten en voor het slapen gaan

Medicatie:

- Bij langdurig bewegen, minder insuline bij alle maaltijden en minder langwerkende insuline
- Wintersport: insuline, meter en strips onder je kleren dragen om erge kou/bevriezing te voorkomen

Voeding:

- Extra (langwerkende) koolhydraten bij duursport
- Goed voorbereid: zorg altijd voor (snelwerkende) koolhydraten binnen bereik



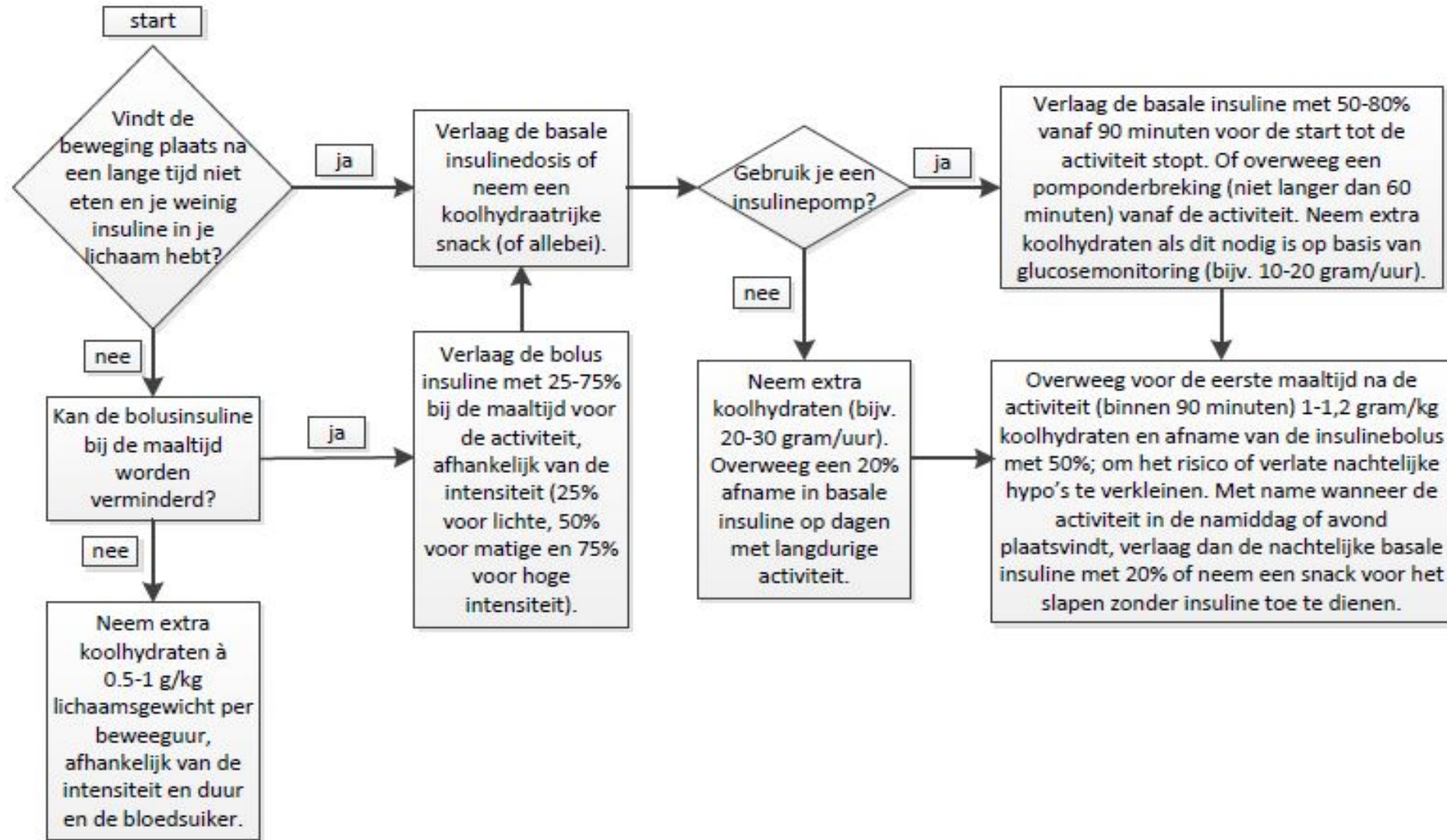


Algemene tips en adviezen

Insulinepomp:

- 'Tijdelijke basale snelheid' instellen (paar uur minder insuline)
- Pomp afkoppelen bij contactsport (judo, karaten) en watersport (zwemmen)
- Pomp maximaal 1-2 uur afkoppelen







Wanneer verbrand je meer calorieën?



- Je verbrandt meer calorieën door 5 km te wandelen dan 5 km te fietsen



Koolhydraten stapelen

- Zinvol bij een intensieve lange duurinspanning
→ Bijv. een halve marathon



- Je vergroot je glycogeen voorraad



- Waardoor je geen of minder tijdens de inspanning hoeft aan te vullen



Alcohol en sport



- Minder energie
verstoorde omzetting leverglycogeen tot beschikbare energie
↓ maximale spierkracht en duur prestatie
- Minder spierherstel
verstoorde spiereiwitsynthese, spierpijn
- Risico uitdroging
sneller en vaker plassen, i.c.m. zweten
- Risico blessures
↓ reactievermogen, coördinatie, uithoudingsvermogen,
pijngrens verschuift, meer risico's nemen



Aantal stappen per dag

Aantal stappen per dag

0 - 4999

5000 - 7499

7500 - 9900

10.000

>12.500

Leefstijl

passief, zittende leefstijl

licht actief

matig actief

actief

zeer actief





Beweegnorm

Wat is matig intensieve beweging?

**Jeugd
4 tot 18 jaar**

**Hoeveel kan ik bewegen
om gezond te blijven?**

**Volwassenen
en ouderen**



**1 uur per dag
matig intensief bewegen**

Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.



**3x per week
spier- en botversterkende
activiteiten**

Zoals volleybal, dansen,
buiten spelen en fietsen.



**2,5 uur per week
matig intensief bewegen**

Verspreid het bewegen over
meerdere dagen.



**2x per week
spier- en botversterkende
activiteiten**

Voor ouderen in combinatie
met balansoefeningen.



Extra koolhydraten?

Duur en type inspanning	Glucosewaarde voor aanvang	Extra koolhydraten
<30 min lichte inspanning	< 5 mmol/l > 5 mmol/l	10-15 gram geen
30-60 min matige inspanning	< 5 mmol/l 5-10 mmol/l 10-16 mmol/l	30-45 gram 15 gram geen
> 60 min matige inspanning	< 5 mmol/l 5-10 mmol/l 10-16 mmol/l	45 gram per uur 30-45 gram per uur 15 gram per uur



Bedankt voor jullie aandacht

e.pekel@vumc.nl
m.sprengers@vumc.nl

