

• Belangrijk voor de begeleiding

Als u deelneemt aan groepsactiviteiten is het belangrijk dat u de begeleider of fysiotherapeut vertelt dat u diabetes heeft. U voorkomt daarmee dat uw begeleider in paniek raakt als u een hypo zou krijgen. Deze weet dan wat er aan de hand is en hoe er gehandeld moet worden. Uw begeleider zal een arts bellen als u onverwacht door een hypo bewusteloos raakt.

Als u zelf een hypo voelt aankomen moet u natuurlijk even stoppen om iets te eten of te drinken. Zorg er daarom altijd voor dat u bijvoorbeeld snoep, dextro, Hy-Power (dextrose-oplossing) en/of een blikje frisdrank in uw tas heeft zitten. In overleg met uw begeleider kunt u de intensiteit en de duur van lichamelijke inspanning rustig opbouwen. Dat geeft u de mogelijkheid om uw voeding, insuline of tabletten goed aan te passen.

Als u alleen op pad gaat, is het verstandig om uw huisgenoot te laten weten waar u naar toe gaat en hoe laat u denkt terug te zijn. Het dragen van een SOS-medaillon kan ook handig zijn, vooral als u een hypo niet altijd voelt aankomen.

Beweegtips

Hier volgen tips om op verantwoorde wijze in beweging te komen en te blijven:

- Kies een activiteit die u leuk vindt en die bij u past.
- Bouw duur, intensiteit en frequentie geleidelijk op.
- Minimaal een half uur per dag sportief bewegen is een gezond streven.
- Beweeg samen met anderen: leuk en motiverend!
- Overleg met uw arts of fysiotherapeut voordat u intensief gaat sporten.
- Vertel uw begeleider/medesporter over uw diabetes.
- Doe in het begin en zeker bij intensieve lichaamsbeweging aan zelfcontrole.
- Sport niet met te lage of te hoge bloedglucosewaarden.
- Draag goede schoenen.
- Pas op basis van zelfcontrole uw voeding en insuline of tabletten aan.
- Zorg dat u snel opneembare suikers bij u heeft (bijvoorbeeld dextro, frisdrank, sinaasappelsap, Hy-Power).
- Controleer regelmatig uw voeten op wondjes.
- Spuit bij voorkeur niet in lichaamsdelen die bij de sport actief zijn.
- Laat blessures en wondjes goed behandelen; voorkomen is nog beter!
- Vergeet vooral niet te genieten!

Kortom, als u op deze tips let, dan kunnen diabetes en sportief bewegen een uitstekend en vooral ook een gezond koppel vormen!

Een half uur per dag sportief bewegen is een gezond streven

www.sportiefbewegen.nl

Meer informatie?

Diabetes Vereniging Nederland
(werkgroep Sport en Bewegen)
Postbus 470
3830 AM Leusden
Telefoon: 033 – 46 30 566
www.diabetesvereniging.nl

NebasNsg
Postbus 200
3890 CE Bunnik
Telefoon: 030 – 659 73 00
www.sportiefbewegen.nl

Voor adressen sportartsen bij gecertificeerde Sport Medische Instellingen (SMI) of andere informatie over verantwoord sporten of gezond in beweging blijven: www.sportzorg.nl

Doe de beweegtest op www.30minutenbewegen.nl

Bewegen is fijn, je voelt je fitter, je ontmoet (nieuwe) mensen en het heeft een ontspannende werking. Iedereen zou eigenlijk vijf dagen in de week 30 minuten moeten bewegen. Kinderen zelfs elke dag 60 minuten. Door dagelijks te bewegen verminder je de kans op hart- en vaatziekten, verschillende soorten van kanker, chronische aandoeningen en diabetes. Je voldoet aan de norm als je minimaal vijf minuten achtereenvolgende beweegt, waarbij je hart sneller gaat kloppen.

30 minuten bewegen is makkelijk in het dagelijks leven in te passen. Neem bijvoorbeeld de fiets naar het werk of naar de supermarkt, pak de trap in plaats van de lift, breng uw kinderen lopend naar school en maak een extra ommetje met de hond.

Meer informatie?

Telefoon: 0318 – 49 09 00
E-mail: info@30minutenbewegen.nl

30 minuten bewegen
www.30minutenbewegen.nl

UW ADRES

Diabetes mellitus

Sportief bewegen met diabetes mellitus

Sportief bewegen
voor mensen met een chronische aandoening

Sportief bewegen met diabetes mellitus

Bewegen: gezond en nog leuk ook!

Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op de gezondheid en is nog leuk ook. Dit geldt voor jong en oud, chronisch ziek of niet. Meer bewegen is juist ook voor mensen met diabetes een goed idee. U stimuleert de werking van insuline. Sommigen onder u hebben daardoor minder tabletten of insuline nodig. U zult zien dat u zich een stuk prettiger voelt als u regelmatig in beweging komt en blijft!

• Wat is diabetes mellitus?

Diabetes mellitus, in de volksmond suikerziekte genoemd, is een stofwisselingsziekte. Door een tekort aan het hormoon insuline (type I) of door het niet goed werkzaam zijn van de beschikbare insuline (type II) kunnen lichaamscellen onvoldoende glucose (suiker) opnemen. Lichaamscellen hebben glucose nodig als energiebron voor beweging en warmte.

Type I diabetes ontstaat meestal op jeugdige leeftijd. De alvleesklier produceert dan nauwelijks of geen insuline meer. Type II diabetes, ook wel ouderdomsdiabetes genoemd, ontstaat meestal op latere leeftijd. Dit komt veel vaker voor dan type I. De insuline werkt bij type II diabetes niet goed meer. Type II diabetes gaat vaak samen met overgewicht.

De behandeling van personen met diabetes is gericht op het verkrijgen en handhaven van normale bloedglucosewaarden. Bij type I diabetes gebeurt dit met insuline-injecties in combinatie met een voedingsadvies. Letten op de voeding is bij personen met ouderdomsdiabetes soms al voldoende. Vaak zijn bloedglucoseverlagende tabletten of insuline-injecties ook nodig. Regelmatig bewegen is voor type I en type II diabetes een goede aanvulling!

• Hypo's en hypers

Het glucosegehalte in het bloed kan soms te laag worden. Dit wordt een hypoglycemie genoemd. Een hypo kan zich uiten in bleekheid, zweten, moeheid, trillen, duizeligheid en wazig zien. In het uiterste geval kan bewusteloosheid optreden.

Ook te hoge bloedglucosewaarden kunnen optreden. Dat is een hyperglycemie. De verschijnselen die daarmee samen gaan zijn: een droge mond, onlesbare dorst, veel plassen, hoofdpijn en moeheid.

• Bewegen en gezondheid

Het staat onomstotelijk vast dat regelmatig bewegen een positieve invloed heeft op de algemene conditie en gezondheid van mensen: jong en oud, chronisch ziek of niet. Regelmatig bewegen met een matige intensiteit (u hoeft niet buiten adem te raken) kan al leiden tot een verbetering van uithoudingsvermogen, spierkracht, lichaamsgewicht en algeheel welbevinden. De kans op bijvoorbeeld hart- en vaatziekten, overgewicht en botontkalking neemt hierdoor af.



Bij diabetes zijn er in principe geen beperkingen voor sport

• Bewegen en diabetes

Bij mensen die regelmatig bewegen verbetert de werking van insuline. Als u ouderdomsdiabetes heeft, kan dat soms betekenen dat u het gebruik van tabletten kunt verminderen. Het moeten spuiten van insuline kan eventueel worden uitgesteld. Voorwaarde is wel dat u regelmatig beweegt: dagelijks tenminste 30 minuten matig intensief.

Overgewicht heeft een nadelige invloed op insuline. Gewichtsvermindering verbetert de werking van insuline. Regelmatig bewegen is daarom een uitstekende manier om uw gewicht onder controle te krijgen en te houden. De rol van beweging in de behandeling van diabetes wordt nog te vaak vergeten. Naast voeding en insuline of tabletten is regelmatige lichamelijke activiteit de derde pijler waarop een goede behandeling van diabetes berust.

• Zelfcontrole en zelfregulatie

Met behulp van een bloedglucosemeter en/of strips kunt u zelf uw bloedglucosewaarde bepalen. Dit wordt zelfcontrole genoemd. Op basis van deze zelfcontrole kunt u inzicht krijgen in de balans tussen voeding, insuline of tabletten én lichaamsbeweging.

Tijdens het bewegen verbruikt u glucose. Hoe langer en vooral ook hoe intensiever u beweegt, hoe meer glucose u verbruikt. Bij een verhoging (of verlaging) van lichamelijke inspanning zult u uw voeding en/of insulinedosis/aantal tabletten moeten aanpassen. Dit is zelfregulatie.

Zelfcontrole en zelfregulatie zijn daarom essentieel bij intensief bewegen en sporten. Als u er nog niet veel ervaring mee hebt, kan uw arts u hierover adviseren.

• Bewegingsadvies

Bij diabetes zijn er in principe geen beperkingen voor sport en bewegen. Frequentie, duur en intensiteit moeten zorgvuldig opgebouwd worden. Om uw



gezondheid te bevorderen wordt aangeraden om dit op te bouwen naar minimaal een half uur per dag. Dit half uur kan in kleinere stukjes worden opgedeeld. Elke dag bewegen mag, maar af en toe een rustdag is niet verkeerd. Het samen met anderen sporten of bewegen heeft daarbij de voorkeur.

Activiteiten als wandelen, fietsen, zwemmen, tai-chi en roeien maar ook klusjes thuis, dansen en activiteiten van Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) zijn geschikte vormen van bewegen. Bij een goede conditie en afwezigheid van gewrichtsklachten zijn onder andere ook volleybal, tennis, joggen, langlaufen, fitness en golf geschikt. Kies vooral wat u zelf leuk vindt!

Bewegingsactiviteiten waarbij een hypo kan leiden tot levensgevaarlijke situaties zijn af te raden. U moet hierbij denken aan diepzeeduiken, bergbeklimmen en in je eentje zwemmen, kanoën of roeien.

Als u complicaties heeft, zoals oog-, nier- of gevoelsafwijkingen of slagadervernauwing is eerst overleg gewenst met uw behandelend arts voordat u aan (intensieve) bewegingsactiviteiten deelneemt. Uw arts kan op basis van uw complicatie(s) adviseren wat de meest geschikte bewegingsvorm voor u is. Ook als u niet eerder aan bewegingsactiviteiten heeft deelgenomen of als u intensiever wilt gaan sporten, wordt overleg met uw arts aangeraden.