

Bloedglucoseregulatie en sport

Om een hypo tijdens of na het sporten te voorkomen, kunt u vóór het sporten een bepaalde hoeveelheid koolhydraten nemen. De hoeveelheid is afhankelijk van:

- de glucosewaarde voordat u gaat sporten (meten!);
- hoe lang u (ongeveer) gaat sporten;
- wat u gaat doen (het type inspanning).

Hoeveel koolhydraten u nodig hebt, kunnen we niet aangeven; dat is voor iedereen verschillend. Hieronder ziet u een indicatie.

Duur en type inspanning	Glucosewaarde voor aanvang	Koolhydraten
tot 30 minuten, lichte inspanning	Onder 5 mmol/L	10-15 gram
	Boven 5 mmol/L	geen
30-60 minuten, matige inspanning	Onder 5 mmol/L	30-45 gram
	Tussen 5 en 10 mmol/L	15 gram
	Tussen 10 en 16 mmol/L	geen
1 uur of meer, matige inspanning	Onder 5 mmol/L	45 gram per uur
	Tussen 5 en 10 mmol/L	30-45 gram per uur
	Tussen 10 en 16 mmol/L	15 gram per uur

Meet uw bloedglucose:

- **Voor de inspanning**
Het is verstandig om binnen één uur voor de inspanning uw bloedglucose te meten.
- **Na de inspanning**
Een hypo kan zelfs tot 48 uur na de inspanning ontstaan. Controleer dus regelmatig, ook langere tijd na de inspanning.



Gebruik bij een hypo de koolhydraten het liefst in vloeibare vorm. Dan worden ze sneller opgenomen in het bloed.

Toch een hypo?

Als u ondanks de maatregelen toch een hypo krijgt, kunt u met behulp van deze tabel uw bloedglucosewaarde herstellen.

Producten waardoor de bloedglucose \pm 3 mmol/L stijgt	
Limonadesiroop (3 eetlepels aanlengen met water)	24 gram koolhydraten
Gewone frisdrank (limonadeglas)	20 gram koolhydraten
Druivensuikertabletten (7 à 8 tabletten)	21 gram koolhydraten
Suiker opgelost in water (5 theelepels)	20 gram koolhydraten

Waar u op moet letten

Als u diabetes hebt, moet u bij inspanning (sport, bewegen) op de volgende punten letten:

- Zelfcontrole is belangrijk: meten is weten.
- Ga liever niet sporten met een bloedglucosegehalte van meer dan 16 mmol/L, want dan kunt u een verdere stijging verwachten.
- Injecteer de insuline niet in de buurt van spieren die tijdens uw inspanning veel worden gebruikt.
- Houd er rekening mee dat tijdens inspanning ook de doorbloeding van uw huid toeneemt, en dus ook de opnamesnelheid van insuline.
- Als u insuline hebt ingespoten, ga dan het eerste uur daarna liever niet sporten (vanwege de piekwerking van insuline).
- Bouw de frequentie (hoe vaak), duur (hoe lang) en intensiteit (hoe inspannend) van bewegen zorgvuldig op. Dan kunt u uw voeding en medicatie goed bijstellen.
- Duursporten zijn het meest geschikt: wandelen, fietsen en zwemmen.
- Hebt u een goede conditie en geen gewrichtsklachten? Dan kunt u ook kiezen voor tennis, joggen, langlaufen, golf, volleybal en andere teamsporten.
- Bij voetproblemen kunt u beter kiezen voor zwemmen en fietsen in plaats van hardlopen, wandelen of schaatsen.
- Ook intervaltraining (training met veel herhalingen en steeds kortere rustpauzes, vaak in een sportschool te beoefenen) is heel geschikt, hoewel daarbij wel een langzame gewenning noodzakelijk is. Begin met oefeningen met weinig weerstand.

- Draag goed schoeisel en sokken zonder onregelmatigheden, en doe na de inspanning een voetinspectie.
- Laat blessures en verwondingen goed behandelen.
- Hebt u last van hoge bloeddruk, vraag dan eerst advies aan uw behandelend arts.
- Informeer uw sportbegeleider en naasten over het effect van beweging en bespreek met hen wat zij moeten doen als u een hypo krijgt.



Zorg dat de mensen in uw omgeving weten wat ze moeten doen als u tijdens of na het sporten toch een hypo krijgt.