een santeon ziekenhuis

Sporten en diabetes

Sporten is leuk en gezond en als je diabetes bent, geeft sporten nog extra grote voordelen. Zo word je gevoeliger voor insuline. Hierdoor heb je minder insuline nodig en heb je minder schommelingen in je
bloedsuikers. Dat zorgt voor een gezond gewicht. Daarnaast heb je een kleinere kans op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten. Tot slot zorgt het voor een lager HbA1c.

Hoe werkt je lichaam tijdens het sporten?

Tijdens het sporten, hebben de spieren in je lichaam meer energie nodig. Je lichaam haalt deze energie uit suikers (glucose). Vanuit je bloedvaten wordt glucose je spieren ingetrokken, zonder dat hiervoor insuline nodig is.

Als je lichaam opwarmt, worden je bloedvaten wijder om hun warmte kwijt te kunnen. Hierdoor kleurt je huid ook rood. De doorbloeding wordt hierdoor beter en de insuline (die in je onderhuids vetweefsel zit) wordt daardoor makkelijker opgenomen in je bloed. Daardoor is het sneller op zijn plek.

Als er te weinig glucose is, kan je bloedglucosewaarde te laag worden (hypo (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/9670)). Heb je te weinig insuline tijdens het sporten, dan stijgt je glucosewaarde (hyper (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/9672)).

Insuline en sporten

De insuline die in je lichaam zit zodra je gaat sporten, kun je niet zomaar stopzetten. Kortwerkende insuline werkt ongeveer 2 tot 3 uur. Als je kort voor het sporten nog hebt gespoten of gebolust, kun je een hypo (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/9670) krijgen als je met een te lage waarde start met sporten.

Duurt een sport meer dan 2 uur dan kan het zijn dat de glucosewaarde juist stijgt. Dan is de insuline die je in je lichaam had inmiddels uitgewerkt. Het gevolg is dat je bloedglucose stijgt in plaats van daalt. Je hebt hierdoor een grotere kans op een hyper (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/9672).

Regelmatige glucosemeting voor, tijdens én na het sporten is belangrijk om inzicht te krijgen in hoe jouw lichaam reageert op jouw sport. Je kunt er dan naar handelen of het mogelijk de andere keer anders doen. Ieder lichaam is anders en daarom is je insuline goed instellen rondom sporten een vorm van maatwerk.

Weten wat je glucosewaarde is voordat je begint met sporten, is belangrijk:

- **Een te hoge waarde (hoger dan 20)**: je hebt waarschijnlijk te weinig insuline in je lichaam. Doordat je spieren niet genoeg glucose binnenkrijgen, zullen ze tijdens het sporten gemakkelijker verzuren. Ook blijft de opbouw van spiermassa uit.
- **Een te lage waarde (lager dan 4)**: je hebt waarschijnlijk te veel insuline in je lichaam. Zorg ervoor dat je glucose stijgt door een combinatie te eten van snelle koolhydraten (druivensuiker) en langwerkende koolhydraten (boterhammen of een banaan). Hierdoor stijgt je glucose snel en blijft hij daarna voorlopig op peil.

Een hypo voorkomen tijdens en na het sporten

Soms zie je dat je nog tot lang na het sporten een lage bloedglucose hebt. De glucosevoorraad uit de spieren en lever zijn dan tijdens het sporten helemaal opgebruikt. Je lichaam moet die voorraad eerst weer moet aanvullen. Daardoor kan het soms wel tot de volgende dag duren dat je laag blijft in je bloedglucosewaarde.

Belangrijk is om regelmatig na het sporten de bloedglucose te controleren en mogelijk extra te eten, bijvoorbeeld na 1 uur en na 2 tot 3 uur. Vaak heb je ook minder insuline nodig dan normaal doordat je gevoeliger bent voor je insuline. Als je insuline spuit, kun je de dosering van je insuline aanpassen. Overleg met het kinderdiabetesteam of je diabetesverpleegkundige hoe je dit het beste kunt doen.

Soorten sporten en de invloed op glucosewaarde

Ook de soort sport is van invloed op het verloop van je glucosewaarden: anaerobe sporten hebben een andere uitwerking dan aerobe sporten:

- Bij aerobe sporten train je een lange tijd met een betrekkelijk lage intensiteit, zoals hardlopen, fietsen, zwemmen en schaatsen.
- Bij anaerobe sporten train je een kortere tijd met een hoge intensiteit, zoals sprinten en krachttraining.

Bij wielrennen of schaatsen (duursporten), zie je dat de glucose gemakkelijk daalt. Doe je bijvoorbeeld aan voetbal, dan kan je bloedglucosewaarde zowel dalen als stijgen. Bij een conditietraining zal je waarde snel dalen en bij een meer technische training zie je vaak je waarde stijgen. Als je een sport doet waarbij je gedurende korte periodes heel veel spieren gebruikt, kan de waarde juist stijgen, zoals bij krachtsport.

Meer informatie

Bekijk ook het filmpje van het Klokhuis over sporten en diabetes (https://www.youtube.com/watch?v=GbxiTrL-5rM&t=) op YouTube.

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Diabetes mellitus type 1 (https://www.antoniusziekenhuis.nl/diabetescentraal/aandoeningen/diabetes-mellitus-type-1)
- MODY (https://www.antoniusziekenhuis.nl/diabetescentraal/aandoeningen/mody)

Behandelingen & onderzoeken

- Insuline spuiten (https://www.antoniusziekenhuis.nl/diabetescentraal/insuline-spuiten)
- Insulinepomp (https://www.antoniusziekenhuis.nl/diabetescentraal/insulinepomp)

Contact Diabetes Centraal (diabeteszorg voor kinderen)	T 088 320 63 80