een santeon ziekenhuis

Diabetes en sport

Als u sport neemt uw insulinegevoeligheid toe (de insuline gaat 'harder' werken) en gebruikt u extra glucose. Achteraf moeten de glycogeen-(suiker)voorraden in spieren en lever weer worden aangevuld. Hierdoor loopt u tijdens het sporten risico op lage bloedsuikers en hypo's, maar eventueel ook later op de dag of zelfs in de nacht erna.

Maar sporten is te fijn en te gezond om u door uw diabetes te laten weerhouden. Door voordat u gaat sporten maatregelen te nemen kunt u het risico op hypo's verminderen.

Meer over te nemen maatregelen

U kunt onderstaande maatregelen nemen om het risico op hypo's te verminderen.:

- Zorg voor een geschikte bloedsuiker vóórdat u gaat sporten.
- Pas uw Insulinedosering aan.
- Eet extra koolhydraten.

Waar u voor kiest, hangt af van de soort sport die u gaat doen en wanneer op de dag.

Er zijn een aantal uitgangspunten om te gebruiken. Die worden verderop toegelicht. De adviezen zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, maar de gouden regel blijft: **'meet regelmatig'**. Bovendien moet u proefondervindelijk uw eigen beste strategie uitpuzzelen. De diabetesverpleegkundige en/of diëtist ondersteunt u hier graag bij. Hierbij maken we verschil tussen duursport en explosieve/krachtsport. Bij het laatste sporttype is het risico op een hypo tijdens de sport overigens veel kleiner dan bij duursport. Het het kan zelfs een glucose verhogend effect hebben.

Wat is een geschikte bloedsuiker?

In onderstaand overzicht ziet u wat een geschikte bloedsuiker is voordat u gaat sporten.

Glucose bij start	Bij duursport	Bij kracht of explosieve sport
<5	10-20 gram snelle koolhydraten	10-20 gram snelle koolhydraten
5-7	10 gram snelle Koolhydraten	Starten zonder extra koolhydraten
7-10	Starten	Mag worden gestart maar mogelijk glucose-stijging als gevolg van sport
10-15	Starten	Mag worden gestart maar mogelijk glucose-stijging als gevolg van sport
>15	Is er voldoende insuline aanwezig? Waar komt u vandaan (10 of 20 mmol?!) Rustig starten en vlot de bg controleren	Bij type 2 niets doen Bij type 1 een snufje insuline ter correctie
>15 en ketonen +	15-30 min lichte inspanning als warming-up, evt. kleine correctie dosis insuline (type 1)	Lage dosis insuline ter correctie
>15 en ketonen >1,5	Niet starten	Niet starten

Meet uw bloedglucosegehalte

- **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.

Maatregelen bij duursport

Hieronder leest u welke maatregelen u kunt nemen om hypo's tijdens duursport te voorkomen:

Het aanpassen van de insuline dosering vóór het sporten:

Maaltijddosering met kortwerkende insuline

- Bij start sporten binnen 2 uur na de maaltijd waarbij kortwerkend wordt gespoten: gebruik 50% van de gebruikelijke dosering.
- Bij start sporten na 2 uur na een maaltijd: gebruik de gewone dosering en begin na 30 minuten sport met het aanvullen van koolhydraten

Let op: Bij pomptherapie geldt hetzelfde voor de bolus.

Langwerkende of basale insuline

- Bij 2x daags Levemir: 1 injectie - 20%
- Bij 1x daags langwerkend: niet standaard aanpassen
- Bij pomptherapie: 1-2 uur tevoren *Tijdelijke Basaal Reductie* aanzetten met een reductie tot 60-80% (gedurende een activiteit van 46-60 min)

Extra koolhydraten eten tijdens het sporten

Verplicht eten omdat de bloedsuiker laag is, vinden de meeste mensen niet fijn. Maar bij sport en zeker bij langere duur is het aanvullen van energie nodig, ook voor mensen zonder diabetes. Dit vraagt wel enige oefening, net als drinken onderweg trouwens.

Duur	Koolhydraten=brandstof
Tot 30 minuten	0
30-60 minuten	15-30 gram koolhydraten
Langer dan 60 minuten	15 gram koolhydraten per 30 minuten, te beginnen na de eerste 30 minuten activiteit

Voorbeelden om tijdens sport te eten:

Met 15 gram koolhydraten

- 1 appeltje
- 1 klein blikje cola
- 4 winegums
- 1 snee brood
- 1 plak ontbijtkoek
- 20 gram rozijnen
- 3 dadels

Met 30 gram koolhydraten

- 1 banaan
- 1 krentenbol met appelstroop
- 1 dikke plak ontbijtkoek

Het aanpassen van de insuline dosering na het sporten

Na de inspanning kan het glucoseverlagend effect nog enige tijd aanhouden. Afhankelijk waar u lage bloedsuikers ziet helpt het om te regelen met:

- Maaltijddosering met kortwerkende insuline
- Bij de eerste maaltijd na het sporten de dosering maaltijdinsuline te verlagen (tot 50%)
- Langwerkende of basale insuline

Als de inspanning in de late namiddag of s'avonds heeft plaatsgevonden vermindert de langwerkend met 20%/

bij pomptherapie gebruik de TBR -20% tot 3 uur 's nachts.

Expertise en ervaring

De diëtisten van het St. Antonius Ziekenhuis geven patiënten op de poli en op de verpleegafdeling advies over voeding, dieet en gezondheid. Ook hebben zij veel ervaring met persoonlijke dieetadviezen voor bepaalde patiëntengroepen, zoals voor mensen met diabetes en mensen die maagverkleining krijgen.

Contact Voeding & Dieet (Diëtetiek) **T 088 320 78 00**