

Sporten met diabetes

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

informatie

Inleiding

Sport en beweging hebben invloed op de bloedsuikerwaarden. Voor iedereen is de invloed hiervan op de diabetesregulatie anders. In deze folder leest u een aantal basisadviezen voor de beginnende sporter. Uiteindelijk zullen de adviezen op maat aangepast moeten worden aan uw persoonlijke situatie en ervaringen.

Zelfcontrole

Bij sporten is het meten van bloedsuikerwaarden belangrijk om het effect van de inspanning te beoordelen. Het is belangrijk om de combinatie eten en de insulinedosering (zie tabel 1) voor en na het sporten goed op elkaar af te stemmen. Als u meer beweegt daalt uw bloedsuiker meestal. Het bloedsuikerverlagende effect van sport kan lang na het sporten aanhouden. Daarom is het verstandig uw bloedsuiker regelmatig te controleren. We raden u aan om dit te doen:

- *Voordat u gaat sporten.* Wanneer u begint met sporten is het goed om te weten wat uw bloedsuiker is. Daardoor wordt het eenvoudiger om in te schatten hoeveel insuline en koolhydraten u nodig heeft voor het sporten. Bij diabetes type 1 geldt dat als uw bloedsuiker boven de 15 mmol/l is, u het sporten beter kunt uitstellen. De kans is namelijk groot dat uw bloedsuiker sterker stijgt omdat u een tekort heeft aan insuline. Achterhaal eerst de reden waarom de bloedsuiker te hoog: heeft u voldoende insuline gespoten? Of bent u ziek? Neem eerst insuline zodat uw bloedsuiker weer daalt. Daarna kunt u gaan sporten.
- *Direct na afloop van het sporten.* Het is mogelijk dat u zich door de intensieve inspanning minder goed voelt dat er een hypo aankomt of dat u al een hypo heeft.

- *2 uur na het sporten.* Het bloedsuikerverlagende effect kan lang aanhouden. Vooral na duursporten kan uw bloedsuiker later sterk dalen. Duursport belast voornamelijk uw uithoudingsvermogen en in veel mindere mate uw spieren. Voorbeelden zijn hardlopen, zwemmen, touwtjespringen, fietsen, crosstrainer & spinning. Controleer uw bloedsuiker eventueel nog een keer na 4 uur als de waarde (te) laag is. Het is soms ook nodig om uw dosering van de langwerkende insuline voor de nacht aan te passen.

Door uw bloedglucosewaarde regelmatig te controleren, leert u uw lichaam beter kennen. Ook is de kans groot dat uw insulinebehoefte afneemt wanneer u regelmatig sport. In dat geval is het goed om eventueel in overleg met uw arts of diabetesverpleegkundige uw insulinedosering aan te passen.

Advies insuline-aanpassing

Als u duursporten gaat doen binnen 2 uur na uw maaltijd en u gebruikt snelwerkende- en mix insuline dan adviseren wij u de dosering van uw insuline aan te passen voordat u gaat sporten. Gaat u later dan 2 uur na de maaltijd sporten dan neemt u uw normale dosering insuline. Op de volgende bladzijde ziet u de adviezen.

Duur en type inspanning	Wat moet u doen?
Minder dan 30 minuten lichte inspanning	<ul style="list-style-type: none"> • Bloedsuiker lager dan 5 mmol/l: dosering insuline halveren. U neemt 10-15 gram koolhydraten extra. • Bloedsuiker hoger dan 5 mmol/l: normale dosering insuline. U neemt geen extra koolhydraten.
30-60 minuten matige inspanning	<ul style="list-style-type: none"> • Bloedsuiker lager dan 5 mmol/l: u neemt geen insuline. U neemt 30-45 gram koolhydraten extra • Bloedsuiker tussen 5-10 mmol/l: dosering insuline halveren. U neemt 15 gram koolhydraten extra. • Bloedsuiker tussen 10-15 mmol/l: normale dosering insuline. U neemt geen extra koolhydraten.
Meer dan een uur matige inspanning	<ul style="list-style-type: none"> • Bloedsuiker lager dan 5 mmol/l: u neemt geen insuline. U neemt 45 gram koolhydraten extra per uur. • Bloedsuiker tussen 5-10 mmol/l: dosering insuline halveren. U neemt 30-45 gram koolhydraten extra per uur. • Bloedsuiker tussen 10-15 mmol/l: dosering insuline halveren. U neemt 15 gram extra koolhydraten per uur.

Voorbeeld 10-15 gram koolhydraten: een boterham met hartig beleg of een stuk fruit of ontbijtkoek.

Voorbeeld 30 gram koolhydraten: een banaan of een krentenbol of een pakje Sultana of een boterham met zoet beleg.

Voorbeeld 45 gram koolhydraten: twee pistoletjes met hartig beleg of één snelle Jelle of rozijnenkoek. Samenvattend zijn de praktische adviezen voor insulinetherapie bij sportbeoefening de volgende:

- Frequent bloedsuiker prikken.
- Zo nodig extra koolhydraten nemen (zie tabel).
- Bij sporten binnen 2 uur na de maaltijd de insulinedosering aanpassen volgens tabel; bij sporten later dan 2 uur na de maaltijd de normale dosering van de insuline nemen.
- Liever niet gaan sporten bij type 1 met een bloedsuiker van > 15 mmol/l; eerst uw bloedsuikerwaarde corrigeren met insuline.
- Door een wedstrijdelement kan uw bloedsuikerwaarde juist hoger worden. Maar deze daalt zeker na afloop. Wees dus voorzichtig met corrigeren.
- Neem glucagon mee.
- Houdt er rekening mee dat er tot 24 uur na het sporten nog een hypo kan optreden door de verhoogde insulinegevoeligheid. Ga dus niet met een te lage bloedsuiker slapen. Het kan nodig zijn dat na de inspanning de insulinedoseringen moeten worden aangepast.
- Spuit bij sporten in het lichaamsdeel dat het minst wordt bewogen bijvoorbeeld in buik in plaats van het been bij hardlopen.

Wintersport

- Zorg dat uw insuline niet te koud wordt. Insuline mag niet verder afkoelen dan tot 2°C. Bevroren insuline is niet meer werkzaam en moet het liefst meteen worden weggegooid.
- Uw glucosemeter kan storingen geven onder bepaalde omstandigheden zoals hoogte en kou.
- Draag uw insulinepen/-pomp en bloedsuikermeter onder uw kleding.

- Een glaasje wijn of bier bij de lunch op de piste? Een kruidenbittertje op het ijs? Of doet u graag mee met skihutfeesten en après-ski? Houd rekening met het bloedglucoseverlagende effect van alcohol. Zeker wanneer u daarna nog verder gaat skiën, snowboarden of schaatsen.

Pomptherapie

Als u gebruik maakt van pomptherapie, zal de insulinedosering voor-, tijdens en na het sporten aangepast worden door onder andere het gebruik van de tijdelijke basaal stand.

- Voor het sporten bijvoorbeeld één uur tijdelijk basaal op 70%.
- Tijdens het sporten bijvoorbeeld tijdelijk basaal op 50%.
- Na het sporten bijvoorbeeld tijdelijk basaal op 70% gedurende 2 uur.

Als u weet dat u zich gaat inspannen binnen 2 uur na de toediening van de bolus, dan verlaagt u bijvoorbeeld de bolus met 50% van het bolusadvies.

Ook hier geldt dat op basis van uw eigen ervaringen uiteindelijk bepaald wordt welke pompstanden (basaal/bolus) er bij u passen tijdens en na activiteiten.

Bloedsuikerverlagende tabletten

Meestal treden er bij gebruik van bloedsuikerverlagende tabletten bij inspanning geen problemen op door hypo's.

Bij gebruik van SU-preparaten zoals Glimepiride, Gliclazide, Tolbutamide kunnen hypo's optreden. Meestal valt dit echter mee.

Als u toch een hypo krijgt dan neemt u bij de maaltijd voorafgaand aan het sporten geen SU-preparaat. Als de hypo 's avonds na het sporten optreedt, dan hoeft u 's avonds geen SU-preparaat te nemen.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Bel dan gerust van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 - 16.30 uur naar de diabetesverpleegkundige, tel. (078) 654 17 39.

U kunt ook mailen naar:

- Locatie Dordwijk polidiabetes_dw@asz.nl
- Locatie Sliedrecht polidiabetes_sl@asz.nl
- Locatie Zwijndrecht polidiabetes_zw@asz.nl

We beantwoorden uw e-mail van maandag tot en met vrijdag binnen 24 uur. We wijzen u erop dat e-mailverkeer niet beveiligd is. Heeft u medisch-inhoudelijke vragen? E-mail die dan niet, maar bel naar de diabetesverpleegkundige.

Albert Schweitzer ziekenhuis
oktober 2020
pavo 1223