

Sport en fysieke inspanning bij diabetes

De volgende algemene richtlijnen zijn een leidraad, maar moeten altijd individueel aangepast worden in functie van de situatie. Je kan dit bespreken met je diabeteseducator.



Controleer je glucose vóór het sporten.

Glucose	≤65	66 - 150	151 - 300	> 300
Extra sportkoek of - drank?	1 EERST hypo opvangen CONTROLE GLUCOSE	JA	NEEN	NEEN
Sporten?	2 NEEN	3 JA	JA	Je voelt je goed: JA Je voelt je niet goed: NEEN



Indien je ketonen hebt, mag je niet sporten.

1. Extra koolhydraten drinken/eten

Bij sportactiviteiten dien je gemiddeld 10-15 g koolhydraten per 30 minuten sport te nemen. Er moet hiervoor **geen** insuline toegediend te worden.



Sportdranken

Een geschikte sportdrink bevat 6-8 g snelle suikers per 100 ml. Algemeen advies: 100 ml sportdrink per 20 minuten sport.



Sportkoeken

Deze koeken bevatten 50 procent snelle suikers van het totale aantal gram koolhydraten. Belangrijk is dat deze koek net voor de activiteit gegeten wordt.

Algemeen advies: 1 sportkoek van 15 g KH.



In functie van de duur en de intensiteit van de sport kan het nodig zijn om na een (half)uur nog wat extra sportdrink te drinken of een extra sportkoek te eten.



2. Minder insuline spuiten

- Wanneer de activiteit binnen het (anderhalf) uur na de insulinetoediening valt, raden we aan om de hoeveelheid insuline met 20 tot 50 procent te verminderen.
- Bij pomptherapie kan je ook de basale instellingen of de streefwaarde aanpassen.

3. Minder insuline spuiten EN extra koolhydraten drinken/eten

Dit advies kan toegepast worden bij heel intensieve inspanningen of wanneer je meer dan twee uur fysiek actief bent.

Aandachtspunten

- ✿ Zorg dat je altijd **druivensuiker en een koek** bijhebt, zodat je voorbereid bent op een mogelijke hypo.
- ✿ Controleer zowel **voor, tijdens** als **na** het sporten je glucose.
- ✿ **Koppel de pomp af** bij een contact- of watersport (max. twee uur).
- ✿ Wees alert voor **laattijdige hypo's** na heel intensieve of langdurige inspanningen: controleer altijd je glucose twee uur na de inspanning.