



*St. Anna Ziekenhuis*



## Diabetes, sport en voeding

**Anna.** Liefde voor leven.

---

Als u diabetes mellitus heeft, dan kan er veel verbeteren door u lichamelijk in te spannen. Hierdoor verbeteren bijvoorbeeld:

- uw insulinegevoeligheid en daardoor uw glucosewaarden;
- uw bloeddruk;
- uw cholesterolgehalte;
- uw conditie en daardoor uw spierkracht.

Verder loopt u minder risico op ziektes aan uw hart- en bloedvaten en is het gemakkelijker een goed lichaamsgewicht en vetpercentage te behouden of te bereiken.

### **Bloedglucosegehalte op peil houden**

Het is altijd belangrijk dat tijdens en na het sporten uw bloedglucosegehalte op peil blijft en dat door regelmatig sporten uw diabetesinstelling niet ontregeld raakt. Dit geldt bij diabetestype 1 en 2. Daarom kan het bij extra beweging nodig zijn, dat u meer koolhydraten gebruikt of uw medicatie aanpast. In deze folder leest u hoe u dat kan doen.

### **Koolhydraten innemen**

Om hypoglycemie ( te lage glucosewaarde) te voorkomen is het verstandig dat u per half uur beweging 15-30 gram koolhydraten inneemt. Deze koolhydraten kunt u vooraf innemen.

Als u meer dan een uur matig intensief beweegt, is het aan te bevelen ook koolhydraten tijdens de inspanning te nemen. Helaas is het onmogelijk de exacte hoeveelheid koolhydraten per half uur te bepalen.

**Let op: Het is dan ook erg belangrijk dat u uw bloedglucosewaarden controleert.**

---

## Insulinedosering aanpassen

Vooraf de eerste 2 uur na het sporten zijn de verlagende effecten op uw bloedglucosegehalte het grootst. De verbeterde insulinegevoeligheid kan wel tot 24 - 48 uur na de inspanning voortduren. De spieren nemen dan meer glucose op uit uw bloed, waardoor het glucosegehalte in het bloed daalt.

Door ervaring op te doen in de praktijk en in overleg met de diabetesverpleegkundige komt u tot een persoonlijk schema om uw insulinedosering aan te passen.

### Let op:

- Tijdens het sporten neemt de doorbloeding van het spierweefsel toe. Wanneer hierin insuline is gespoten, zal deze door de verhoogde doorbloeding sneller worden opgenomen. Dit kan óók een hypoglycemie veroorzaken.
- Na lichamelijke activiteit kan de bloedglucosewaarde in de daarop volgende uren en de volgende dag verder dalen. Wees dan ook voorzichtig met bijregelen na het sporten.
- Als u denkt dat u een hypoglycemie heeft, stopt u met sporten en bepaalt u eerst uw bloedglucosewaarde. Als deze te laag is, neem dan 20 gram **snelle** koolhydraten, zoals 1 glas limonadesiroop, 1 glas dubbeldrank, ½ flesje dextro energy of 6 tabletten dextro met water. Het is goed om na 20 minuten nogmaals de bloedglucosewaarde te bepalen.

---

**Voedingsrichtlijnen om een hypoglycemie te voorkomen.**

<b><i>Duur en type inspanning</i></b>	<b><i>Glucosewaarde voor aanvang</i></b>	<b><i>Extra koolhydraten</i></b>
30 minuten of minder lichte inspanning*	Onder 5 mmol/l	10-15 gram
	Boven 5 mmol/l	Geen
30-60 minuten matige inspanning**	Onder 5,0 mmol/l	30-45 gram
	Tussen 5.0 en 10 mmol/l	15 gram
	Tussen 10 en 16 mmol/l	Geen
Meer dan 60 minuten matige inspanning**	Boven 5 mmol/l	45 gram per uur
	Tussen 5.0 en 10 mmol/l	30-45 gram per uur
	Tussen 10 en 16 mmol/l	15 gram per uur

\* Lichte inspanning is bijvoorbeeld rustig wandelen en licht huishoudelijk werk.

\*\* Matige inspanning is rustig fietsen, tuinieren en inspannende tot zware huishoudelijke activiteiten.

Als u af wilt vallen, kunt u beter de medicatie verminderen, dan meer koolhydraten gebruiken. Doe dit in overleg met uw diabetesverpleegkundige.

---

## Vocht innemen: 0,5 - 1 liter

Tijdens het sporten verliest u veel vocht doordat u transpireert. Door te drinken voorkomt u uitdroging. We raden u aan om per uur minimaal 0,5 tot 1 liter vocht te drinken, afhankelijk van de temperatuur en de mate van inspanning. Het hangt van uw glucoseverbruik tijdens de inspanning af of u kiest voor water of voor een drank die koolhydraten bevat.

### Sportdranken

De koolhydraatsamenstelling van (sport)dranken is zeer verschillend.

- Isotone dranken (6-7 gram koolhydraten per 100 ml) zijn geschikt, om tijdens het sporten uw bloedglucosewaarden op peil te houden wanneer u zich een uur of langer inspant. Een isotone drank wordt sneller in het bloed opgenomen.
- Energiedranken (13-15 gram koolhydraten per 100 ml) kunt u gebruiken na de inspanning, als u geen zin heeft om te eten. Een energiedrank bevat veel dextrose (druivensuiker) en is dus geschikt om een hypoglycemie op te vangen.

## Heeft u nog vragen

Over het aanpassen van uw medicijnen of insuline kunt u contact opnemen met de **diabetespoli**. Ook voor vragen kunt u hier terecht. Het telefonisch spreekuur is van **maandag t/m vrijdag: 8.30 - 12.00 uur**.  
**Telefoonnummer: 040 - 286 4020**.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de **afdeling diëtetiek**, **telefoon 040 - 286 4050**. U kunt ons iedere werkdag bereiken tussen 8.30 - 9.00 uur en tussen 13.30 - 14.00 uur.





**St. Anna Ziekenhuis**

**Locatie Geldrop**

Bogardeind 2  
5664 EH Geldrop

**Locatie Eindhoven**

Antoon Coolenlaan 1-03  
5644 RX Eindhoven

T 040 - 286 4040

**COLOFON**

Opmerkingen, suggesties of  
aanvullingen op de folder  
kunt u kenbaar maken bij  
patiëntenvoorlichting:  
patiëntenvoorlichting@st-anna.nl

[www.st-anna.nl](http://www.st-anna.nl)

**DIE022  
08-17**