

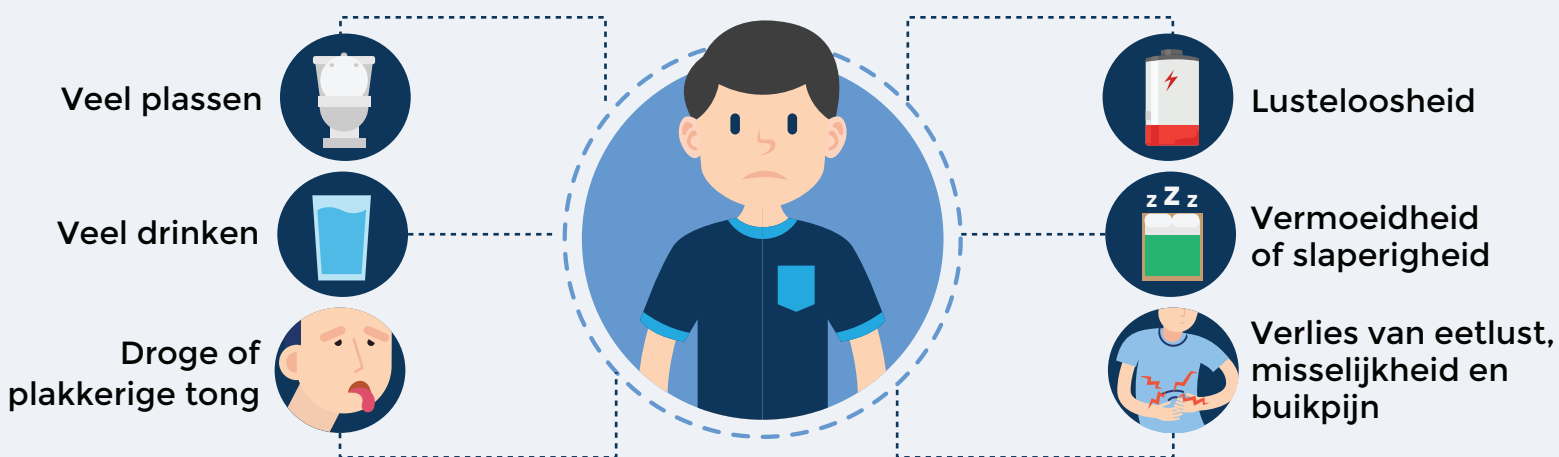
# DIABETES EN SPORT

Indien je sporters met diabetes begeleidt is het belangrijk om opmerkzaam te zijn wanneer ze zich onwel voelen of zich vreemd gedragen.



## MOGELIJKE SYMPTOMEN VAN AFWIJKENDE SUIKERWAARDEN IN HET BLOED ZIJN:

### BIJ TE HOGE SUIKERWAARDEN IN HET BLOED (HYPERGLYCEMIE)



Een hyperglycemie is vaak voorkomend bij het beoefenen van sport. Het is belangrijk om na te gaan wat de oorzaak zou kunnen zijn: te veel koolhydraten (KH) opgenomen,...

### BIJ TE LAGE SUIKERWAARDEN IN HET BLOED (HYPOGLYCEMIE)



Om een hypoglycemie te vermijden, zal de insulinedosis verminderd moeten worden en/of zullen er extra koolhydraten gegeten moeten worden. Hoeveel minder insuline en hoeveel meer eten, is voor iedereen anders. Het type sport, de duur en de intensiteit spelen een belangrijke rol hierbij.

**Laat de bloedsuikerwaarde controleren en volg onderstaand stappenplan.**

# > 180 MG/DL -> TE HOGE BLOEDSUIKERWAARDE (HYPER)

- Controleer je materiaal: pompprobleem, pennen en naalden checken,...
- Denk na over hoe je glycemie staat op niet sportdagen.



VOOR HET SPORTEN

## GLYCEMIE?

### Glycemie 181 - 270 mg/dl

- aërobe inspanning kan starten
- anaërobe inspanning kan starten maar de glycemie kan stijgen. Indien de glycemie nog stijgt, las dan een aërobe fase in van 10-15 min. aan een lage intensiteit.
- !!Heb aandacht voor de trendpijl!!

### Glycemie > 270 mg/dl

- Wat is hier de verklaring van? Stress,.... Indien onverklaarbaar: **MEET KETONEN!**
- Ketonen < 0.6 mmol/l : eventueel aërobe activiteit starten + meten tijdens het sporten
- Ketonen 0.6 < 1.5 mmol/l : inspanning uitstellen en dien een correctiebolus toe
- Ketonen > 1.5 mmol/l : doe geen inspanning



TIJDENS HET SPORTEN

- Denk aan pompproblemen!
- Insuline aanpassen ifv sporttype en intensiteit
- Basale insuline tijdelijk terug aanzetten of verhogen
- Beperkte bolus bijgeven (correctie 10% - 50% van gewoonlijk)
- Voldoende drinken



NA HET SPORTEN

- Denk aan pompproblemen!
- Las een "Cool Down" periode in (20 min, aërobe, lage intensiteit)
- Geef een correctiebolus (10% - 50% van gewoonlijk)
- Verhoog je tijdelijke basale insuline bij pompgebruik

# < 70 MG/DL -> TE LAGE BLOEDSUIKERWAARDE (HYPO)



VOOR HET SPORTEN

## GLYCEMIE?

### Glycemie <70mg/dl

- Drink een half glas cola OF
- Neem 10g druivensuiker OF
- Neem 2 klontjes opgeloste gewone suiker in

Controleer na 15 minuten met een vingerprik

Glycemie nog steeds lager dan 70mg/dl, herhaal dan de procedure

### Glycemie 70 < 125 mg/dl

- Veel insuline aan boord?



Neem 20-30g koolhydraten



Neem 10-20g koolhydraten (1-2 KHporties)

Start pas met sporten als de glycemie meer dan 125mg/dl is



## TIJDENS HET SPORTEN

Bij een hypo tijdens het sporten kan je best de activiteit even onderbreken. Je hypo zal sneller verholpen worden. Stop met je activiteiten als je symptomen voelt.

### GLYCEMIE?

< 70 mg/dl

- Onderbreek je activiteit
- Drink een half glas cola OF  
Neem 10g druivensuiker OF  
Neem 2 klontjes opgeloste gewone suiker in

➤ Is je glycemie nog steeds **lager dan 70 mg/dl**, herhaal dan de procedure

➤ Wanneer je tussen 70 en 125 mg/dl staat: neem dan 10-20g koolhydraten (1-2 KH porties)



## NA HET SPORTEN

Na het sporten is het belangrijk om een laattijdige hypoglycemie te vermijden. Een laattijdige hypoglycemie kan voorkomen omdat de glycogeenreserve in de spieren terug aangevuld moet worden.

### GLYCEMIE?

< 70 mg/dl

- Drink een half glas cola OF  
Neem 10g druivensuiker OF  
Neem 2 klontjes opgeloste gewone suiker in
- Controleer na 15 min. met een vingerprik

➤ Is je glycemie nog steeds **lager dan 70 mg/dl**, herhaal dan de procedure

➤ Wanneer je tussen 70 en 125 mg/dl staat: neem dan 10-20g koolhydraten (1-2 KH porties)

## OM EEN LAATTIJDIGE HYPOGLYCEMIE TE VOORKOMEN

- Neem 1g koolhydraten per kg lichaamsgewicht om de glycogeenreserve aan te vullen na het sporten
- Reduceer de basale insuline:
  - **Insulinepennen:** 20-30 % verminderen + evt testen tijdens de nacht
  - **Pomp:** gedurende 4u met 20% - 50% verminderen + evt. testen tijdens de nacht

