

Bewegen met diabetes

s-sport.be

S-SPORT

Hoe ondersteun je sporters met diabetes als sportclub en sportbegeleider? Hoe kan je gaan voor meer inclusiviteit in je aanbod? Ontdek het in deze infografiek!

Wist je dat...

...1 op 10 volwassenen in België diabetes heeft? Het is een **chronische aandoening** waarbij het **bloedsuikergehalte in het lichaam verhoogd** is. Er bestaan verschillende soorten diabetes, waarbij diabetes type 1 en diabetes type 2 de vaakst voorkomende zijn. Het is belangrijk om diabetes goed te monitoren omdat hoge bloedsuikerwaarden **op lange termijn** kunnen leiden tot **complicaties** zoals oogaandoeningen, nierproblemen, hart- en vaataandoeningen of voetproblemen en wonden.

1 Beweegerichtlijnen: zitten, staan en bewegen afwisselen

In een **gezonde bewegingsmix** worden zitten, staan en bewegen afgewisseld. De

Bewegingsdriehoek van Gezond Leven geeft aan hoe dit het best wordt aanpakt. Er bestaan **verschillende soorten** beweging:

- Niet-intensief (zitten)
- Licht intensief (rechtstaan, yoga, afwassen...)
- Matig intensief (tuinieren, stevig doorstappen, fietsen, trap nemen...)
- Hoog intensief (joggen, stevig doorfietsen, zwemmen, sporten...)

Effect van bewegen bij diabetes

- Verhoogt **insulinegevoeligheid** (stabielere bloedsuikerspiegel)
- Verbeterd **bloedvetten**
- Verlaagt **bloeddruk**
- Verhoogt **uithoudingsvermogen**
- Functie van **bloedvaten verbetert**
- Op termijn soms **minder medicatie** nodig
- ... tal van andere **fysieke, mentale en sociale voordelen!**

Om veilig te bewegen is het voor de sporter belangrijk sportactiviteiten af te stemmen met de **huisarts** of **diabeteseducator** en **geleidelijk op te bouwen** naar volgende aanbeveling:



Aeroob bewegen

Matige intensiteit - min. 150' /week

OF

Hoge intensiteit - min. 75' /week

OF

Matige en hoge intensiteit **combineren**
(2' matige intensiteit = 1' hoge intensiteit)



Spierversterkende oefeningen

1. Kies **8-10 oefeningen** + voer elke oefening **8-12 keer** uit
2. Doe **1-3 rondes**
3. Doe dit **2-3 keer per week**

Het is niet de bedoeling dat de aanbevolen beweging in één keer wordt nagestreefd. Elke vooruitgang telt. **Klein beginnen geeft de sporter meer kans op succes.** Nadien kan er verder opgebouwd worden. Bovenal moet de bewegingsvorm **leuk** zijn en bij de sporter **passen**.

2 Beweegtips voor de sporter

Te lage bloedsuikerwaarden kunnen voor bijkomende **uitdagingen** zorgen **tijdens het sporten** voor mensen met diabetes (vnl. voor zij die insuline gebruiken), die goed gemonitord moet worden.

- **Meet** je bloedsuikerspiegel **voor en na elke inspanning**.
- **Laat maximaal 2 dagen tussen** 2 bewegsessies (als je medicatie neemt die een hypoglycemie kunnen veroorzaken).
- **Bespreek met arts/educator** afstemming van medicatie en/of insuline op trainingen.
- Personen met **hoog risico op hart- en vaatziekten, chronische ziekten of bij twijfel**: na een grondige check-up bij je arts/educator kan je beweging starten op laag tot matig intensief niveau. Nadien pas opbouwen: eerst frequentie, daarna duurtijd en intensiteit.

3 Hypoglycemie en hyperglycemie



Hypo = te lage bloedsuiker

< 60 - 70 mg/dl

Bleekheid, beven, zweten, licht gevoel in het hoofd, agressie, honger, verwarring, angst, koude voeten, bewustzijnsverlies

Hyper = te hoge bloedsuiker

> 180 mg/dl na een maaltijd

Vermoeidheid, slaperig, overmatige dorst, droge tong, veel plassen



Wat te doen bij een hypo?

1. **Stop** en laat de persoon zitten en **meet bloedsuiker**
 - < 70 mg/dl? Ga naar stap 2.
2. Geef **12g snelle suikers**
 - 4 tabletten van 3g druivensuiker of 150 ml frisdrank (geen zero of light!)
3. **Wacht minstens 10 min.** en laat bloedsuiker **meten**
 - Bloedsuiker lager dan 70 mg/dl?
 - Herhaal stappen 1 - 3
4. **Als hypo voorbij** en volgende maaltijd pas over > 1 uur
 - Kleine snack met langzame koolhydraten
 - Bv. volkoren cracker, boterham of stuk fruit

4

Hoe ondersteun je als sportbegeleider?

1. Toon **begrip** en wees empathisch voor de situatie van de sporter
2. Bespreek hoe je **andere sporters informeert** over het feit dat de sporter diabetes heeft
3. **Communiceer** de **trainingsplannen** zoveel mogelijk op voorhand, zodat de sporter zijn voeding en evt. insuline hierop kan afstemmen
3. Plan **korte pauzes** in de training om de **bloedsuiker te meten**
4. **Herinner de sporter** aan de bloedsuiker meten en bespreek waar medische benodigdheden bewaard kunnen worden
5. **Herken** de signalen van een **hypo of hyper** en hang een affiche op met de symptomen
6. Zorg evt. zelf voor een **noodpakket met blikje cola en druivensuiker**
7. **Moedig** trainers en medesporters **aan** om **bij te leren** over diabetes en sport

Hebben jij of je sporter **vragen** met betrekking tot diabetes?

Dan kan je steeds bij de **infolijn van de Diabetes Liga** terecht.



5

Wees alert voor voetproblemen

Voor mensen met diabetes hebben de **voeten extra aandacht nodig** gezien hun **kans op voetproblemen** tot **4 keer hoger** ligt dan mensen zonder diabetes. De overtollige suiker in het bloed vormt samen met eiwitten abnormale bijproducten, die de **bloedvaten en zenuwen aantasten**. Personen met diabetes merken vaak te laat wonden of breuken op, omdat ze geen pijn voelen. Geef daarom volgende tips mee aan je sporter:



1. **Controleer** dagelijks je voeten op eelt en wondes.
2. Loop **nooit op blote voeten**. Draag altijd (naadloze) kousen.
3. Draag **aangepaste schoenen** en controleer ze regelmatig op beschadigingen.
4. Laat **eelt regelmatig verwijderen** door een **podoloog** of een pedicure.
5. Knip je **teennagels** recht af.
6. **Was je voeten elke dag** met een **neutrale ontsmettende zeep en lauw water**.



Meer lezen? Vraag de referenties op via info@s-sport.be.