

Sporten met diabetes type 1

Voor kinderen die een insulinepomp gebruiken

Dat bewegen goed voor je is, weet je vast wel. Kinderen zouden dagelijks minstens 1 uur matig intensief moeten bewegen. Je kunt hierbij denken aan fietsen, wandelen, trampolinespringen of paardrijden maar ook aan buiten spelen en hobby's zoals theaterspel of bewegen op muziek.

Sporten en diabetes type 1

Kun je sporten met diabetes type 1? Jazeker, voetballen, ballet, tennis, zwemmen, het kan allemaal! Als je diabetes hebt, is bewegen en sporten juist erg belangrijk. Het zorgt ervoor dat je je bloedsuikerwaarden (de hoeveelheid suiker in het bloed) beter onder controle krijgt.

Het kan er ook voor zorgen dat je minder insuline nodig hebt.

Wel is het heel belangrijk dat je:

- Weet wat sporten met je bloedsuikerspiegel doet.
- Weet wat je moet doen voor of tijdens het sporten.
- Veel water drinkt tijdens het sporten zodat het vocht dat je uitzweet, weer wordt aangevuld.

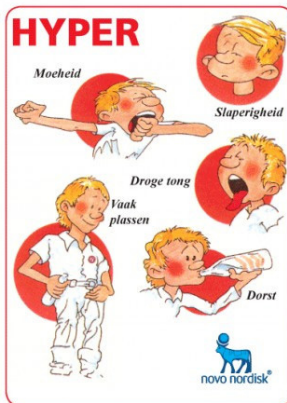
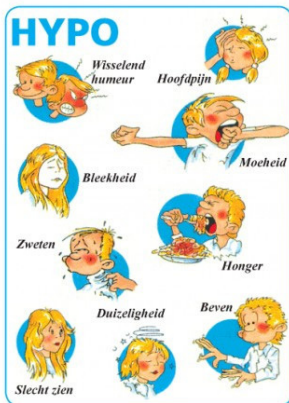


Hypo

Een hypo is een te lage bloedsuiker. Je hebt een hypo wanneer je bloedsuikerwaarde onder de 4 mmol/l is. Soms voel je dit in je lichaam en word je trillerig en zweterig of krijg je erge honger. Als je twijfelt, is het altijd verstandig om je bloedsuikerwaarde te controleren. Een hypo los je op door zo snel mogelijk snelle suikers te nemen, bijvoorbeeld dextro tabletten of sterke ranja (geen light).

Na ongeveer 10 minuten is het belangrijk om langzame suikers te nemen zodat je bloedsuiker stabiel blijft. Neem in totaal niet meer dan 15 tot 20 g koolhydraten.

Controleer na ongeveer 30 minuten opnieuw of je bloedsuiker voldoende gestegen is om weer te gaan sporten.



Sporten en bloedsuikerwaarden

Als je bloedsuikerwaarde boven de 15 tot 16 mmol/l is en je meet ketonen, wacht dan met sporten. Er is dan te weinig insuline beschikbaar en je hebt extra insuline nodig. Als je toch gaat sporten en er is te weinig insuline in je lichaam dan zal je bloedsuikerwaarde verder stijgen, zelfs zo dat het sporten gevaarlijk kan zijn.

Als je ketonen hebt gemeten, wacht dan 1 tot 2 uur met sporten. Deze tijd is nodig om de insuline die je hebt bij gebolust, zijn werk te laten doen.

Bij sporten is het vaak beter om de basaalstand van de pomp tijdelijk te verlagen of minder insuline te bolussen, dan om extra koolhydraten te nemen.

Een richtlijn voor aanpassing van de insuline:

Duur en type inspanning	Maaltijdbolus (als er binnen 2 uur na de maaltijd gesport wordt)	Tijdelijke basaalstand tijdens de sport	Tijdelijke basaalstand tot 2-8 uur na de sport
30 minuten lichte inspanning	10-30 % minder	Normaal	Normaal
30 tot 60 minuten matige inspanning	30-50 % minder	0-50 % lager	0-25 % lager
Meer dan 1 uur matige of zware inspanning	50-75 % minder	20-50 % lager	25-50 % lager

Overleg met je diabetesverpleegkundige hoe je de hoeveelheid insuline het beste kunt aanpassen.

Als je medicijnen gebruikt, kun je 24 tot 48 uur na het sporten nog een hypo krijgen. Vooral als je in de avond sport. Dit kun je voorkomen door regelmatig je bloedsuikerwaarden te controleren. Als die gaan dalen, moet je iets eten. Een hyper krijgen na het sporten is ook mogelijk. Elk lichaam reageert anders op inspanning. Daarom is het belangrijk een cooling down te doen na je training. Door de cooling down gebruik je de insuline beter. Ook kun je, als je bloedsuikerwaarden stijgen, extra insuline gebruiken.

Meer informatie

Meer informatie over diabetes type 1 vind je op:

- www.diabetestype1.nl
- <https://www.jdrf.nl/type-1-diabetes/>
- <https://www.bvdgf.org/> (bas van goor foundation).
- Ook is er op de website van Het Klokhuis een filmpje te vinden dat over diabetes type 1 gaat: <https://www.hetklokhuis.nl/tv-uitzending/2711/Diabetes>

Tenslotte

Heb je vragen? Neem dan contact op met de kinderfysiotherapeut. De afdeling Fysiotherapie is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 8:00 en 16:30 uur.

T: 0515 - 48 81 70

Antonius Ziekenhuis

Bolswarderbaan 1, Sneek

T 0515 - 48 88 88

Urkerweg 4, Emmeloord

T 0527 - 62 04 60

Urkerweg 1, Emmeloord

T 0527 - 48 87 77

Thuiszorg Zuidwest Friesland

Bolswarderbaan 3, Sneek

T 0515 - 46 11 00

www.mijnantonius.nl