

# **Sporten met diabetes type 1**

**Voor kinderen die een insulinepen gebruiken of daarmee starten**

## Wat is diabetes type 1

Bij diabetes type 1 maakt je alvleesklier niet of niet genoeg insuline aan. Insuline zorgt ervoor dat je lichaam de suikers die je eet, kan gebruiken als brandstof. Die brandstof heb je weer nodig om te rennen en te spelen, maar ook om te praten en te denken. Doordat er niet genoeg insuline is, blijft er te veel suiker in je bloed zitten en krijgt je lichaam niet genoeg brandstof. Daarom moet je bij diabetes type 1 zelf extra insuline toedienen.

## Sporten en diabetes type 1

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.

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:

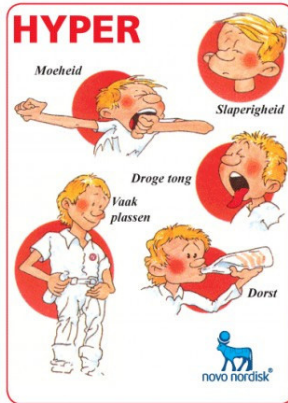
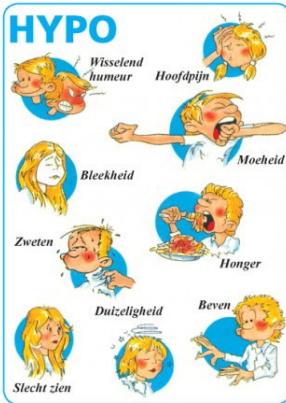
- Weet wat sporten met je bloedsuikerspiegel doet.
- Weet wat je moet doen voor of tijdens het sporten.
- Veel water drinkt tijdens het sporten zodat het vocht dat je uitzweet, weer wordt aangevuld.



## 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

Duur en type inspanning	Glucosewaarde voor inspanning	Extra koolhydraten
30 minuten of minder lichte inspanning	Onder de 5 mmol/l	10 tot 15 g
	Boven de 5 mmol/l	Geen
30 tot 60 minuten matige inspanning	Onder de 5 mmol/l	30 tot 45 g
	Tussen 5 en 10 mmol/l	15 g
	Tussen 10 en 16 mmol/l	Geen
1 uur of langer matige inspanning	Onder de 5 mmol/l	45 g/uur
	Tussen 5 en 10 mmol/l	30 – 45 g/uur
	Tussen 10 en 16 mmol/l	15 g/uur

Het type training dat je doet, maakt veel uit:

- Duursport (bijvoorbeeld wandelen, fietsen en baantjes trekken in het zwembad) zorgt voor een verlaging van de bloedsuikerwaarden.
- Krachttraining (bijvoorbeeld trainen met gewichten en vechtsporten) kan zorgen voor een verhoging van de bloedsuikerwaarden.
- Intervaltraining (bijvoorbeeld atletiek en teamsporten) zorgt voor een stijging of daling van de bloedsuikerwaarden.

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](http://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](http://www.mijnantonius.nl)