

## Hoofdstuk 8

### Diabetes en sport

Sport is goed voor iedereen, dus ook voor kinderen en jongvolwassenen met diabetes. Het levert zelfs dubbel voordeel op, want door te sporten heb je minder insuline nodig en werkt de insuline beter. Wel zijn er een paar dingen waar je op moet letten. Je insuline behoefte zal dalen bij lichaamsbeweging. Maar als je sport zonder voldoende insuline in je lichaam zal je bloedglucose stijgen. Een vast advies geven voor het sporten is helaas niet mogelijk. Iedereen reageert anders en heeft een andere insuline behoefte. Ook is het afhankelijk welke sport je beoefent en hoe intensief deze sport is.

### Een lage bloedsuiker voorkomen

Twee dingen die je kunt doen om een hypo te voorkomen:

- Gebruik minder insuline voor het sporten: meet regelmatig je bloedsuiker en overleg met je diabetesverpleegkundige wat de beste hoeveelheid insuline is.  
en/of
- Eet extra koolhydraten: de hoeveelheid is afhankelijk van hoe fanatiek je sport. Door uitproberen en regelmatig je bloedsuiker te controleren, kom je erachter welke hoeveelheid het beste bij jouw lichaam past.

### Hoge bloedsuiker waarden

Als je bloedsuiker voorafgaand aan het sporten te hoog is, kan je lichaam ketonen aan gaan maken. Sporten wordt dan afgeraden. Door een relatief gebrek aan insuline, kan er namelijk geen glucose bij je spiercellen komen. Hierdoor stijgt je bloedsuiker tijdens het sporten en worden ketonen aan gemaakt.

Is je bloedsuiker hoog (> 15 mmol/l) voor het sporten meet dan eerst je ketonen:

- Indien je ketonen hebt ga dan niet sporten, corrigeer met insuline. Ga pas sporten als je bloedglucose goed is en je geen ketonen meer hebt.
- Is je bloedglucose hoog zonder ketonen? Corrigeer dan met insuline, vaak met wat minder dan je gewend bent, je gaat immers nog sporten.

Tijdens het sporten kan je bloedsuiker ook stijgen, sporten kan ook (gezonde) stress veroorzaken. Denk maar eens aan een spannende wedstrijd die je heel graag wil winnen. Er komt dan bijvoorbeeld adrenaline vrij waardoor je bloedsuiker ook kan gaan stijgen.

**Meten = weten ! Meet je bloedsuiker voor je gaat sporten, tijdens het sporten en na het sporten. Houd er rekening mee dat het effect van sporten nog uren na het sporten gevolgen kan hebben voor je bloedglucose.**