

REGELMATIG BEWEGEN:

ZEKER DOEN ALS JE DIABETES HEBT

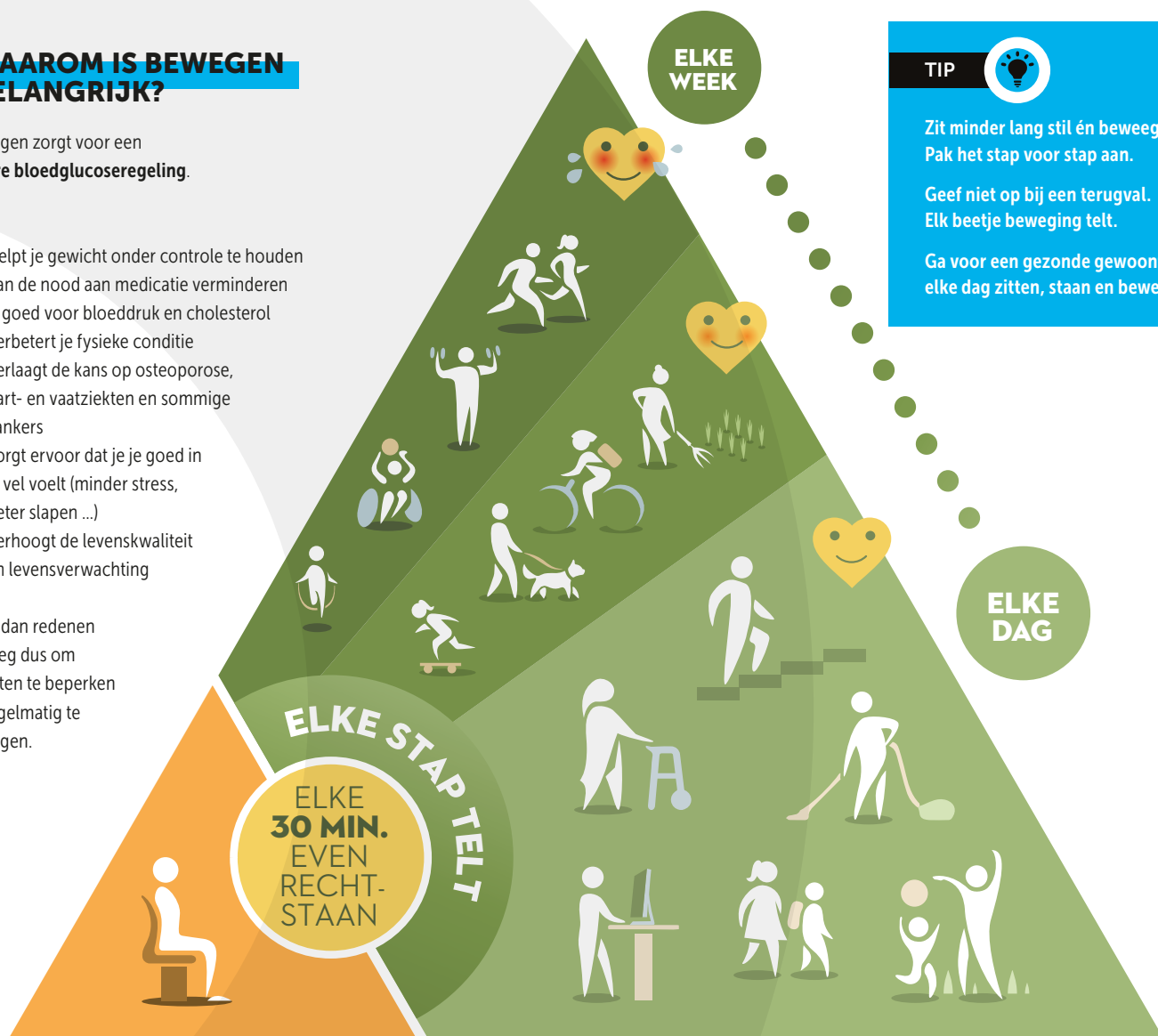
WAAROM IS BEWEGEN BELANGRIJK?

Bewegen zorgt voor een **betere bloedglucoseregeling.**



- Helpt je gewicht onder controle te houden
- Kan de nood aan medicatie verminderen
- Is goed voor bloeddruk en cholesterol
- Verbeterd je fysieke conditie
- Verlaagt de kans op osteoporose, hart- en vaatziekten en sommige kankers
- Zorgt ervoor dat je je goed in je vel voelt (minder stress, beter slapen ...)
- Verhoogt de levenskwaliteit en levensverwachting

Meer dan redenen genoeg dus om stilzitten te beperken en regelmatig te bewegen.



TIP



Zit minder lang stil én beweeg meer.
Pak het stap voor stap aan.

Geef niet op bij een terugval.
Elk beetje beweging telt.

Ga voor een gezonde gewoonte en wissel
elke dag zitten, staan en bewegen af.

ELKE
DAG

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

gezondleven.be

BEWEGINGSDRIEHOEK

GEZOND
LEVEN

HALLO DOKTER?

In sommige situaties raadpleeg je best je huisarts vooraleer actief te bewegen.

Bijvoorbeeld wanneer je:

- Last hebt van een hoge bloeddruk
- Snel kortademig bent bij inspanning
- Pijn hebt op de borstkas
- Pijn voelt in de benen die toeneemt bij inspanning en in rust weer verdwijnt
- Spieren en gewrichten tegensputteren na een minimale inspanning
- Gevoelig bent voor slecht genezende voetwonden
- Enige vorm van twijfel hebt

 **diabetesliga**
informeert | connecteert | mobiliseert


SANOFI

AANBEVELINGEN VOLWASSENEN

-  Onderbreek je zitmomenten **om de 20 à 30 minuten** als het kan. Sta recht, stap wat rond, haal een glas water ...
 -  Beweeg gedurende de dag **zoveel mogelijk aan een lichte intensiteit**. Hierbij heb je een rustige ademhaling en is je hartslag niet verhoogd. Voorbeelden van activiteiten zijn rechtstaan, traag stappen of koken.
 -  Beweeg daarnaast **minstens 150 min./week** aan een **matige intensiteit**. Je hartslag verhoogt en je ademhaling versnelt, maar je bent niet buiten adem. Voorbeelden van activiteiten zijn in de tuin werken, ramen wassen, fietsen naar winkel/werk, stevig wandelen ...
- OF**
-  Beweeg **minstens 75 min./week** aan een **hoge intensiteit**. Je hartslag verhoogt en je ademhaling versnelt en je begint te zweten. Voorbeelden van activiteiten zijn stevig doorfietsen, joggen, spitten in de tuin.

EXTRA TIPS

- Combineer bewegen aan **matige en hoge intensiteit**. Bijvoorbeeld 2 x 40 min./week aan matige en 2 x 20 min./week aan hoge intensiteit.
- Extra gezondheidswinst boek je als je ook **tweemaal per week spierversterkende activiteiten** doet. Gebruik hierbij vooral de "grote" spieren (benen, armen of schouders). Denk aan gewichten heffen (dat kan ook met kleine flesjes water!). Wees creatief: gebruik de trap als je kan, fiets of wandel meermaals bergop, ga wekelijks winkelen en hou je mandje in de hand ...
- Het gebruik van een **stappenteller, activity tracker of een app die je stappen registreert**, kan motiveren. De norm voor personen onder de 65 jaar bedraagt 10 000 stappen per dag. Ben je ouder dan 65, dan is 8 000 stappen per dag een goed streefdoel.

VOORBEREIDING

- Kies een bewegingsactiviteit die je graag doet. Zo zal je het langer volhouden!
- Bewegen hoeft niet altijd sport te zijn. Ook schoonmaken, werken in de tuin, te voet of met de fiets naar de winkel ... zijn vormen van beweging.
- Gebruik geen uitvluchten zoals 'geen tijd', 'te moe', 'slecht weer' ...
- Plan beweging in op vaste momenten. Dit zorgt voor regelmaat en routine.
- Stel realistische (tussen)doelen op. Elke stap vooruit is een overwinning!
- Zorg dat je medesporters weten hoe een hypo te behandelen. Bewegen met vrienden zorgt ook voor meer sociale contacten.
- Soms is het nodig om de insuline of medicatie aan te passen vooraleer je begint met bewegen. Bespreek dit met je behandelend arts.

TIJDENS EN NA HET BEWEGEN

- Controleer je glycemie voor de inspanning, als je over een glucosemeter beschikt. Afhankelijk van de gemeten waarde, het soort beweging, de duurtijd van de inspanning ... kan het nodig zijn om een snack met koolhydraten te eten.
- Meet je een waarde onder de 70 mg/dl? Behandel dan je hypo en stel het sporten even uit.
- Begin niet intensief te bewegen (bv. sporten) wanneer je je ziek voelt en een bloedsuikerwaarde boven de 270 mg/dl hebt, zeker niet wanneer uit de metingen blijkt dat je bloed of urine te veel ketonen bevat (vooral bij diabetes type 1).
- Hou je glycemie tijdens de inspanning op peil. Weet dat ook na een inspanning (tot uren later), de glycemie lager kan zijn.
- Zorg dat je altijd glucose, een gesuikerde (sport)drink en/of een vezelrijke koek bij de hand hebt.
- Draag een diabetesidentificatie als je alleen op pad gaat, neem steeds je telefoon mee en zorg dat het thuisfront je route kent.
- Besteed aandacht aan voethegygiëne, want het risico op een schimmelinfectie (athlete's foot) en wondjes is groter. Draag steeds geschikte schoenen, kies voor kousen zonder naden.

EEN GEZONDE MIX VAN ZITTEN, STAAN EN BEWEGEN IS BELANGRIJK EN POSITIEF VOOR JE DIABETES!

DE DIABETES LIGA INFORMEERT, CONNECTEERT EN MOBILISEERT.

Profiteer jij al van de vele kortingen? Ontvang je graag informatie op maat? Of wens je deel te nemen aan onze activiteiten? Word vandaag nog lid en geniet van al onze ledenvoordelen. Meer info vind je op www.diabetes.be of via het nummer 09 220 05 20.

Heb jij een prangende vraag over diabetes? Dan staat de Diabetes Infolijn steeds tot jouw beschikking. Stel je vraag vandaag nog via infolijn@diabetes.be of 0800 96 333.

DIABETES INFOLIJN

0800 96 333