

Regelmatig bewegen: zeker doen als je diabetes hebt

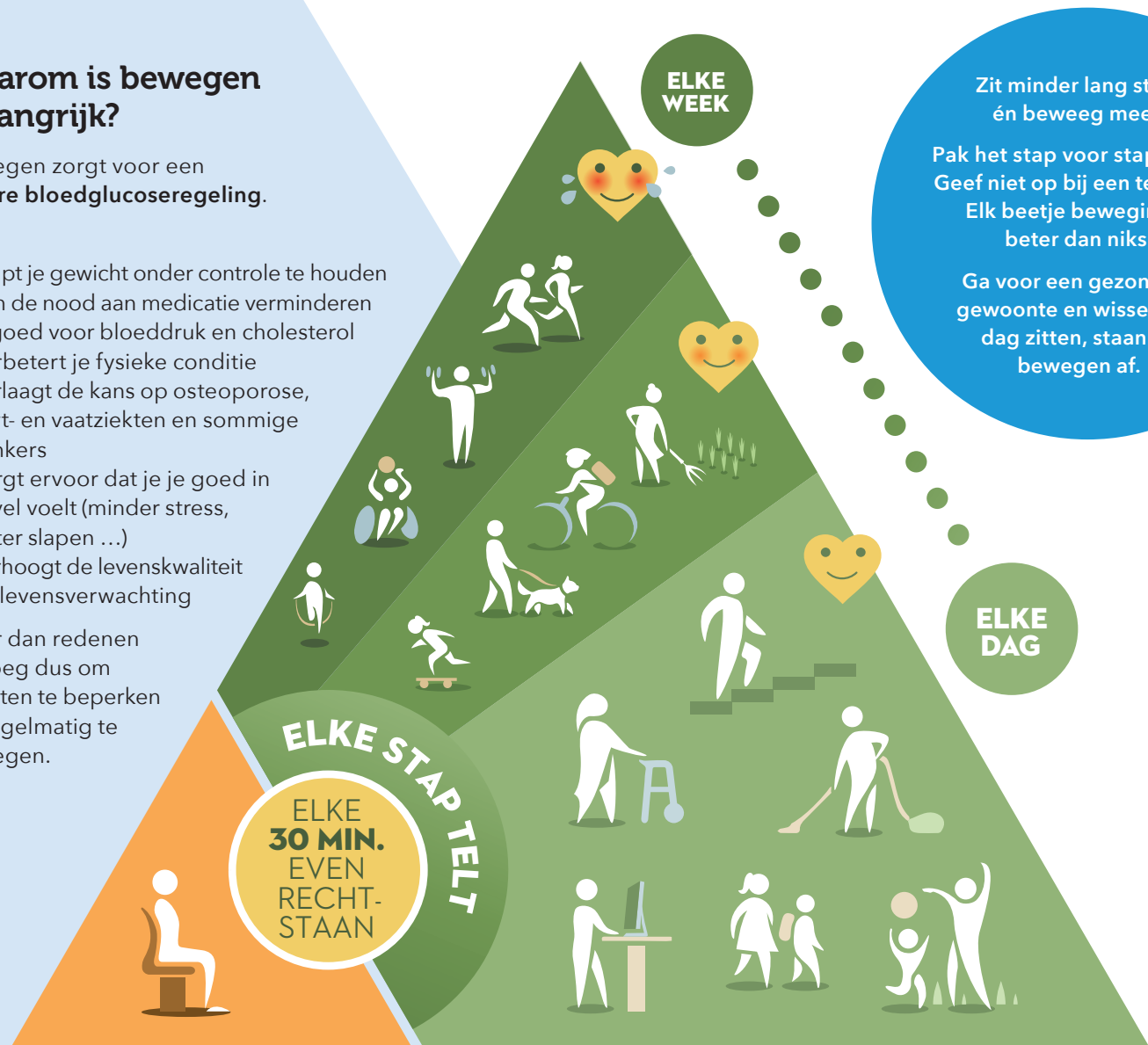
Waarom is bewegen belangrijk?

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
- Verbetert 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.



© 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

diabetes liga
www.diabetes.be
0800 96 333

SERVIER

Aanbevelingen volwassenen

-  Beperk urenlang zitten. Sta **elke 30 minuten even recht**. Bijvoorbeeld voor een glas water, tijdens reclame ...
 -  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:

- Een **combinatie van matig en hoog intensief bewegen** is ook mogelijk. Ga voor 150 min./week, waarbij elke minuut aan hoge intensiteit dubbel telt.
- Extra gezondheidswinst boek je als je ook **tweemaal per week spierversterkende activiteiten** doet. Denk aan gewichten heffen (kan ook met kleine flesje water!), bergop wandelen ...
- 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 mede-sporters 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 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 ook 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)drank en/of een vezelrijke koek bij de hand hebt.
- Draag een diabetesidentificatie als je alleen op pad gaat, neem steeds je telefoon mee, zorg dat het thuisfront je route kent.
- Besteed aandacht aan voethygiëne, 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 elke dag

En positief voor je diabetes!

diabetes liga
www.diabetes.be
0800 96 333

Diabetes Liga vzw, een helpende hand voor wie met diabetes wordt geconfronteerd. Als lid van de Diabetes Liga ben je beter geïnformeerd, weeg je mee op het beleid en heb je tal van mogelijkheden voor ontmoeting. Wil je lid worden, net als de 20 000 anderen die we helpen? Surf naar www.diabetes.be voor meer informatie. Voor alle vragen over diabetes, contacteer de gratis Diabetes Infolijn **0800 96 333** of infolijn@diabetes.be.

