



GELEIDELIJK BEGINNEN MET LICHAAMSBEWEGING



Gegevens en afbeeldingen zijn enkel ter illustratie. Het betreft geen echte gegevens, patiënt of professionele zorgverlener.





DE VOORDELEN VAN LICHAAMSBEWEGING

Zoals de meesten van ons weten, is lichaamsbeweging goed voor onze gezondheid, voor ons hart en lichaam en onze geest.¹ Er is aangetoond dat het helpt aandoeningen zoals hart- en vaatziekten en kanker te voorkomen, en om de symptomen van depressie en angst te verminderen.¹ Als u diabetes heeft, is lichamelijke activiteit des te waardevoller omdat het ook kan helpen:

- **met gewichtsbeheersing – lichaamsbeweging kan helpen met gewichtsverlies, wat het risico op complicaties bij mensen met diabetes type 1 kan verminderen en kan zelfs sommige mensen met diabetes type 2 in remissie brengen²**
- **lagere glucosewaarden – lichamelijke activiteit helpt de glucosewaarden te verlagen omdat onze spieren er meer van moeten gebruiken bij lichaamsbeweging³**
- **verbetering van de insulineresistentie – studies tonen aan dat gestructureerde lichaamsbeweging kan helpen bij het bestrijden van insulineresistentie bij mensen met diabetes type 2⁴**
- **de HbA1c-waarden verlagen – door fit te blijven kunt u uw HbA1c-waarden onder controle houden (een maat voor de gemiddelde bloedglucose gedurende een periode van twee tot drie maanden)⁵**

1 WHO. Physical Activity. 2020. Beschikbaar op <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Geraadpleegd juli 2025.

2 Diabetes UK. Weight Loss and Diabetes. Beschikbaar op <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/whats-your-healthy-weight/lose-weight>. Geraadpleegd juli 2025.

3 British Heart Foundation. Diabetes. 2021. Beschikbaar op <https://www.bhf.org.uk/informationsupport/risk-factors/diabetes>. Geraadpleegd juli 2025.

4 Kumar A.S. et al. (2019) Exercise and insulin resistance in type 2 diabetes mellitus. Ann. Phys. Rehabil. Med., 62, pp. 98-103

5 Medical News Today. How can you lower your A1C levels? 2020. Beschikbaar op <https://www.medicalnewstoday.com/articles/317216>. Geraadpleegd juli 2025.

HOEVEEL LICHAAMSBEWEGING HEBBEN WE NODIG?

De Wereldgezondheidsorganisatie (World Health Organization - WHO) adviseert dat volwassenen elke week ten minste een paar sessies spierversterkingsactiviteiten uitvoeren die alle grote spiergroepen (benen, heupen, rug, buik, borst, schouders en armen) gebruiken, samen met ofwel 150 minuten matig intensieve cardio of 75 minuten zeer intensieve cardio.⁶ Maar elk klein beetje helpt. U hoeft geen marathon te lopen – elke lichaamsbeweging is de moeite waard, en hoe meer u ervan geniet, des te meer kans dat u het volhoudt.

WAT IS CARDIO?

Cardio-lichaamsbeweging (of aerobics) – is een ritmische activiteit die uw hartslag verhoogt. Maar hoe kunt u weten of u lichaamsbeweging met matige of krachtige intensiteit krijgt? Probeer eens te praten, en u zult er snel achter komen.

Deskundigen stellen voor⁷ dat:

- **als u geen gesprek kunt voeren terwijl u lichaamsbeweging neemt, dan is uw lichaamsbeweging intensief**
- **als u kunt praten, maar moeite zou hebben om de adem te vinden om te zingen, dan weet u dat uw lichaamsbeweging matig intensief is**

In beide gevallen zou u een verhoogde hartslag voelen, uw ademhaling zal sneller zijn en de uitgeademde lucht zal warmer aanvoelen.⁷

6 WHO. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Beschikbaar op <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>. Geraadpleegd juli 2025

7 NHS, Live Well, Exercise. 2021. Beschikbaar op <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/exercise-health-benefits/>. Geraadpleegd juli 2025.

DINGEN TER OVERWEGING

Beginnen aan een nieuwe sport kan spannend zijn, maar neem voordat u er overhaast aan begint de tijd om met uw diabeteszorgteam te spreken – vooral als u al een tijd niet actief bent geweest en/of een hartaandoening heeft⁸ – aangezien ze u kunnen adviseren over wat u wel of niet zou moeten doen.

Het is ook de moeite waard om er rekening mee te houden dat lichaamsbeweging uw glucosewaarden kan doen schommelen.⁹ Het is daarom belangrijk om uw waarden te controleren voor, tijdens en na de lichaamsbeweging – vooral als u insuline gebruikt.

BLIJF WAAKZAAM:

Als u hyperglykemie ondervindt bij lichaamsbeweging, moet u uw urine controleren op ketonen. Ketonen worden geproduceerd wanneer uw lichaam vet begint te gebruiken als brandstof in plaats van glucose. Lichaamsbeweging bij aanwezigheid van ketonen kan ertoe leiden dat uw glucosewaarde nog hoger wordt en zonder behandeling kan dit leiden tot een levensbedreigende aandoening die ketoacidose (diabetisch coma) wordt genoemd. Als u ketonen heeft, neem dan geen lichaamsbeweging en vraag om advies bij uw zorgteam.¹⁰



⁸ Diabetes.co.uk. Diabetes and Exercise. 2022. Beschikbaar op <https://www.diabetes.co.uk/exercise-for-diabetics.html>. Geraadpleegd juli 2025.

⁹ Medical News Today. What to know about exercising with type 1 diabetes. 2021. Beschikbaar op <https://www.medicalnewstoday.com/articles/type-1-diabetes-and-exercise#how-exercise-affects-insulin>. Geraadpleegd juli 2025.

¹⁰ American Diabetes Association. Hyperglycaemia. Beschikbaar op <https://www.diabetes.org/healthy-living/medication-treatments/blood-glucose-testing-and-control/hyperglycemia>. Geraadpleegd juli 2025.

DRAAG ZORG VOOR UW VOETEN

Zoals u weet, is het van essentieel belang om goed voor uw voeten te zorgen als u diabetes heeft.¹¹ Er kunnen problemen optreden als uw schoenen slecht passen of ongeschikt zijn voor de activiteit die u doet, of als u sokken draagt die niet voldoende absorberend zijn. Het is daarom aan te raden om sportschoenen en goed passende katoenen sokken te dragen.⁹

U moet ook na elke trainingssessie uw voeten controleren: als u kwetsuren ziet en ze niet binnen een paar dagen genezen, stel het dan niet uit, maar praat erover met uw zorgverlener.



¹¹ NHS How to look after your feet if you have diabetes. Beschikbaar via <https://www.nhs.uk/conditions/type-2-diabetes/health-problems/>. Geraadpleegd juli 2025.

⁹ Medical News Today. What to know about exercising with type 1 diabetes. 2021. Beschikbaar op <https://www.medicalnewstoday.com/articles/type-1-diabetes-and-exercise#how-exercise-affects-insulin>. Geraadpleegd juli 2025.

INSPIRATIE

Als u niet zo sportief bent, of als u al een tijd niet actief bent geweest, dan kan uw grootste probleem zijn om te beginnen. Als u niet zeker weet waar te beginnen, kunnen internet, vrienden, familie en lokale sportcentra allemaal inspiratiebronnen zijn. Het kan ook de moeite waard zijn uzelf een paar vragen te stellen:

- **Bent u introvert of extrovert?**

Denk na of u liever sport met anderen of alleen.

- **Bent u graag binnen of buiten?**

Kan het weer u niet schelen als u lichaamsbeweging neemt, of doet u liever iets binnenshuis?

- **Zonsopgang of zonsondergang?**

Wanneer heeft u gewoonlijk de meeste energie?

Als U een nachtuil bent, is de gymles van 6:30 uur misschien niet de beste optie.

- **Wel of geen wedstrijd?**

Wat denkt u ervan om het op te nemen tegen een tegenstander of een ander team? Sommige mensen vinden het leuk om een wedstrijd aan te gaan omdat het ze dwingt om zich in te spannen, maar niet iedereen doet dat graag.

- **Heeft u er geen moeite mee om zowel geld als tijd en energie te investeren?**

Vindt u het erg om voor lessen te betalen en/of veel uitrusting te kopen? Of is een paar trainers ongeveer het maximum?

Uw antwoorden moeten u een idee geven van wat mogelijk voor u geschikt kan zijn – of ze zullen u ten minste helpen sommige opties uit te sluiten.

Om uw interesse te wekken, geven we hieronder een paar ideeën...

PROBLEMEN MET UW VOETEN?	Probeer wat stoeloefeningen te doen. Borstrekoefeningen, bovenlichaamsdraaiingen, enkel buigen, arm omhoog, en nog veel meer, zijn allemaal perfect mogelijk vanuit een zithouding – en zijn allemaal zeer de moeite waard!
WORSTELLEN MET STRESS?	Yoga kan worden gebruikt om stress en angst aan te pakken. ¹² U kunt ofwel een lokale les vinden of er thuis een streamen op een moment dat het u past.
VERSTUIKINGEN, VERREKKINGEN OF GEWRICHTSPIJN?	Zwemmen zorgt voor goede lichaamsbeweging voor het hele lichaam met weinig impact – ideaal voor mensen met stijve gewrichten of pijn.
HEEFT U EEN DUWTJE NODIG?	Sommigen van ons hebben een beetje aanmoediging nodig om ons in actie te brengen. Als dat op u van toepassing lijkt, dan kunt u proberen uw wilskracht over te laten aan tech – een virtuele persoonlijke trainer of een draagbare fitnesstracker kan voor u het juiste zijn om u dat extra duwtje te geven!
U AARZELT NOG STEEDS?	We hebben het al eerder gezegd, maar het kan niet genoeg worden herhaald: Alle beweging is belangrijk. Dat geldt ook voor het schoonmaken van uw huis, het dragen van boodschappen en tuinieren. Of, als u iets anders zoekt, wat denkt u van virtualreality (VR)-fitness? Selecteer een VR-headset en omarm uw innerlijke online atleet!

¹² Medical News Today. What are the health benefits of yoga? Beschikbaar op <https://www.medicalnewstoday.com/articles/326414#stress>. Geraadpleegd juli 2025.

VOOR VOLDOENDE ENERGIE ZORGEN

Het is van vitaal belang om brandstof in de tank te hebben als u lichaamsbeweging neemt. Natuurlijk zal het voedsel dat u eet zowel uw energie- als glucosewaarden beïnvloeden, dus het is des te belangrijker om een u aan een gezond, evenwichtig en diabetesvriendelijk dieet te houden. Sommige mensen eten een uur tot anderhalf uur voor de lichaamsbeweging, anderen nemen een snack vóór de lichaamsbeweging, en sommigen eten helemaal niet. Misschien vindt u zelfs dat u voor, tijdens en na uw lichaamsbeweging moet eten om uw glucosewaarden onder controle te houden, maar iedereen is anders, dus experimenteer een beetje om precies uit te vinden hoeveel u moet eten, en wanneer.

Het is het vermelden waard dat als u maaltijdinsuline of andere geneesmiddelen gebruikt die tot een hypo kunnen leiden, u uw voedsel en fitnessgewoonten zorgvuldiger moet plannen.¹³ Als u bijvoorbeeld net een maaltijd heeft gegeten en uw volledige dosis insuline heeft gebruikt en vervolgens binnen drie uur lichaamsbeweging neemt, kan het zijn dat uw lichaam niet alle insuline nodig heeft en u dus het risico op hypoglykemie zou kunnen verhogen.¹³ Ongeacht of u diabetes type 1 of type 2 heeft, als u regelmatig problemen ondervindt met uw glucosewaarden tijdens lichaamsbeweging, is het de moeite waard om uw arts te raadplegen.

SNACKSUGGESTIES

- **Als u een snack vóór lichaamsbeweging nodig heeft, probeer dan eens koolhydraten te combineren met eiwitten, bijvoorbeeld stukjes appel, kaas en volkorencrackers, of verse bessen en een handvol noten.**
- **Voeg bij het inpakken van uw sportkit voor alle zekerheid wat snelwerkende koolhydraten toe, zoals glucosetabletten, voor het geval dat. Het is ook nodig om veel te drinken.**

¹³ American Diabetes Association. Eating Tips Before And After Exercise. Beschikbaar op: <https://www.diabetes.org/healthy-living/weight-loss/eating-tips-before-after-exercise>. Geraadpleegd juli 2025.

⁹ Medical News Today. What to know about exercising with type 1 diabetes. 2021. Beschikbaar op <https://www.medicalnewstoday.com/articles/type-1-diabetes-and-exercise#how-exercise-affects-insulin>. Geraadpleegd juli 2025.



MAAK U GEEN ZORGEN

Hoewel velen van ons kunnen genieten van warmer weer wanneer het komt, als u buiten lichaamsbeweging neemt, moet u rekening houden met de veranderende temperatuur omdat het moeilijker kan zijn om uw glucosewaarden onder controle te houden wanneer het warm is. Als u bijvoorbeeld insuline gebruikt, dan kan deze sneller op de injectieplaats worden opgenomen, wat betekent dat u meer risico loopt op hypo's.¹⁴

DE OPLOSSING: Controleer uw glucosewaarden vaker en neem passende maatregelen om iets aan eventuele te hoge of te lage waarden te doen. Plan zo mogelijk vooruit door uw koolhydraatname vóór uw lichaamsbeweging zo nodig te verhogen en een suikerhoudende snack mee te nemen.

Waar u ook voor uit moet kijken is hitte-uitputting, die kan optreden als het lichaam zijn temperatuur goed kan regelen. Het is meestal niet ernstig als u binnen 30 minuten kunt afkoelen, maar als het verergert tot een hitteberoerte, moet deze worden behandeld als een medisch noodgeval.¹⁵ Tekenen van hitte-uitputting zijn hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid en braken, klamme huid, snelle ademhaling en een temperatuur van 38 graden of hoger.¹⁵

DE OPLOSSING: Als u hitte-uitputting vermoedt, ga dan naar ergens waar het koel is, ga liggen met uw voeten omhoog en drink veel water.¹⁴ Het kan ook nuttig zijn om coldpacks in uw nek en oksels te plaatsen.¹⁵

¹⁴ Diabetes UK. Diabetes and Hot Weather. Beschikbaar op: <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/managing-your-diabetes/hot-weather>. Geraadpleegd juli 2025.

¹⁵ NHS Heat exhaustion and heatstroke. Beschikbaar op <https://www.nhs.uk/conditions/heat-exhaustion-heatstroke/>. Geraadpleegd juli 2025.



STRUIKELEN OVER DE LAATSTE HINDERNIS?

Hoewel het kan lijken dat er veel is om over na te denken, zodra u begint kan lichamelijke activiteit verslavend worden – iets dat meer kans heeft om te gebeuren als u een soort lichaamsbeweging heeft gevonden die u graag doet. Wees niet te hard voor uzelf als u er een of twee dagen niet in slaagt om lichaamsbeweging te nemen, en dwing uzelf niet als u zich niet goed voelt (koorts zoals griep kan leiden tot hogere glucosewaarden en het risico op ernstige kortdurende complicaties zoals ketoacidose verhogen¹⁶).

Sommige mensen vinden het makkelijker om betrokken te blijven als ze lichaamsbeweging nemen met vrienden of in groepen. Anderen houden van de vrijheid om lichaamsbeweging te kunnen nemen wanneer ze maar willen. Er is geen goede of verkeerde aanpak. Gewoon talrijke voordelen wanneer u meer inspanning doet – van een mooie stijging van endorfinen op korte termijn, tot het mogelijk voorkomen van complicaties op langere termijn. Waar wacht u nog op?

16 Influenza Hub <https://influenzahub.com/nl/artikelen/mensen-met-bepaalde-chronische-ziektes/vechten-tegen-griep-als-u-diabetes-heeft/>. Geraadpleegd juli 2025.



Afwijzing van verantwoordelijkheid: De verstrekte informatie is niet bedoeld om te worden gebruikt voor een medische diagnose of behandeling of als vervanging voor professioneel medisch advies. Raadpleeg uw arts of bevoegde zorgverlener over uw aandoening en passende medische behandeling. Individuele symptomen, situaties en omstandigheden kunnen variëren.

© 2025 Abbott. De sensorbehuizing, FreeStyle, Libre, en gerelateerde merkaanduidingen zijn eigendom van Abbott. ADC-79665 v2.0