



DIABETES EN BEWEGEN





DE VOORDELEN VAN **LICHAAMSBEWEGING**

Zoals de meesten van ons weten, is lichaamsbeweging goed voor onze gezondheid en komt het ons hart, lichaam en geest ten goede.¹ Het is aangetoond dat het helpt bij het voorkomen van aandoeningen zoals hart- en vaatziekten en kanker, en om de symptomen van depressie en angst te helpen verminderen.¹ Als je met diabetes leeft, dan is fysieke activiteit des te waardevoller omdat het ook kan helpen:

- **met gewichtsbeheersing** – lichaamsbeweging kan helpen bij gewichtsverlies, wat het risico op complicaties bij mensen met diabetes type 1 kan verminderen en voor sommige mensen die leven met diabetes type 2 kan het de aandoening omkeren²
- **lagere glucosespiegels** – fysieke activiteit helpt om de glucosespiegels te verlagen omdat onze spieren, terwijl we trainen, meer glucose gebruiken³
- **verbetering van insulineresistentie** – studies tonen aan dat regelmatige lichaamsbeweging kan helpen bij het bestrijden van insulineresistentie bij mensen met diabetes 2 type⁴
- **verlaag de HbA1C-waarden** – fit blijven kan je helpen je HbA1C-waarden (een gemiddelde bloedglucosemeting over een periode van twee tot drie maanden)⁵ te verlagen.

HOEVEEL BEWEGING HEBBEN WE NODIG?

De Wereldgezondheidsorganisatie beveelt aan dat volwassenen elke week ten minste een paar sessies spierversterkende activiteiten moeten doen die alle belangrijke spiergroepen (benen, heupen, rug, buik, borst, schouders en armen) trainen, samen met 150 minuten cardio met matige, of 75 minuten cardio met krachtige intensiteit.⁶

Maar alle beetjes helpen. Je hoeft geen marathon te lopen – alles wat je in beweging brengt is de moeite waard, en hoe meer je ervan geniet, hoe groter de kans dat je het volhoudt.

WAT IS CARDIO?

Cardio – of aerobe – oefening is elke activiteit die je hartslag verhoogt, maar hoe kun je zien of je op matige of krachtige intensiteit traint? Probeer te praten en je zult er snel achter komen. Deskundigen adviseren⁷ dat:

- als je tijdens het sporten geen gesprek kunt voeren, dan ben je hard aan het trainen
- als je kunt praten, maar moeite hebt om de adem te vinden om te zingen, dan weet je dat je op een gematigd intensiteitsniveau werkt

In beide gevallen zou je je hartslag moeten voelen stijgen en je ademhaling zal sneller zijn en warmer aanvoelen.⁷

DINGEN OM TE OVERWEGEN

Beginnen met een nieuwe sport kan spannend zijn, en het is aan te raden om tijd te maken om met je behandelteam te praten voordat je begint. Vooral als je een tijdje niet actief bent geweest en / of een hartaandoening hebt⁸, omdat ze je kunnen adviseren over alles wat je wel of niet zou moeten doen.

Het is ook de moeite waard om in gedachten te houden dat lichaamsbeweging je glucosespiegels kan laten fluctueren⁹ dus het is belangrijk om je niveaus te controleren voor, tijdens en na het sporten - vooral als je insuline gebruikt.

BLIJF ALERT: Als je hyperglykemie ervaart tijdens het sporten, moet je je urine controleren op ketonen. Ketonen worden geproduceerd wanneer je lichaam vet begint te gebruiken als brandstof in plaats van glucose.

Trainen wanneer ketonen aanwezig zijn, kan je glucosespiegel nog hoger maken en, wanneer onbehandeld, mogelijk leiden tot een levensbedreigende aandoening genaamd ketoacidose (diabetisch coma).

Als je ketonen hebt, sport dan niet en vraag advies aan je behandelteam.¹⁰



GOEDE VOETZORG STAAT VOOROP

Zoals je weet, is het van vitaal belang om goed voor je voeten te zorgen als je met diabetes leeft.¹¹ Er kunnen problemen optreden tijdens het sporten als je schoenen niet goed passen of niet geschikt zijn voor de activiteit die je onderneemt, of als je sokken draagt die niet voldoende absorberend zijn. Het is daarom aan te raden om sportschoenen en goed passende katoenen sokken te dragen.⁹ Controleer na elke trainingssessie je voeten: als je wondjes ziet en deze genezen niet binnen een paar dagen, wacht dan niet en bespreek dit met je behandelteam.



INSPIRATIE

Als sport je niet makkelijk afgaat, of als je een tijdje stil hebt gezeten, dan is je grootste uitdaging misschien wel om aan de slag te gaan.

Als je niet zeker weet waar je moet beginnen, kunnen internet, vrienden, familie en lokale sportcentra allemaal inspiratiebronnen zijn. Het kan ook de moeite waard zijn om jezelf een deze vragen te stellen:

- **Train je liever met anderen of alleen?**
- **Vind je het leuk om binnen of buiten te zijn?**
Ben je blij met sporten , ongeacht het weer, of doe je liever iets binnenshuis, zodat je geen last hebt van slecht weer?
- **Ochtend- of avondmens?**
Wanneer heb je de meeste energie?
Als je een avondmens bent , heeft het weinig zin om je aan te melden voor een gymles van half zeven 's ochtends.
- **Competitief ingesteld?**
Hoe vind je het om jezelf tegenover een tegenstander of een ander team op te zetten? Sommige mensen vinden het leuk om competitief bezig te zijn, maar het is niet voor iedereen.
- **Hoeveel tijd, geld en energie wil je investeren?**
Vind je het erg om te betalen voor lessen en / of veel apparatuur te kopen? Of zijn een paar hardloopschoenen je limiet?

Je antwoorden zullen je een idee geven van wat bij je past – of, op zijn minst, zullen ze je helpen sommige opties uit te sluiten.

Om je inspiratie te geven, hebben we hieronder een paar opties op een rijtje gezet...

HEB JE VOETPROBLEMEN?	Probeer wat zittende stoel oefeningen te doen. Borststrekkingen, draaiingen van het bovenlichaam, enkelbuigingen, armverhogingen, zijn allemaal perfect mogelijk vanuit een zittende positie - en allemaal zeer de moeite waard!
WORSTEL JE MET STRESS?	Yoga kan worden gebruikt om stress en nervositeit aan te pakken. ¹² Je kunt een yogales les in de buurt zoeken of er een thuis streamen op een tijdstip dat bij je past.
VERSTUIKINGEN, VERREKKINGEN OF GEWRICHTSPIJNEN?	Zwemmen biedt een geweldige full-body, lage-impact work-out – ideaal voor mensen met stijve gewrichten of pijn.
AANMOEDIGING NODIG?	Sommigen van ons hebben een beetje aanmoediging nodig om ons tot actie te bewegen. Als dat voor jou ook zo is, kun je met behulp van technologie, zoals een virtuele personal trainer of een draagbare fitness tracker, net een extra zetje krijgen!
ZIT JE NOG STEEDS VAST?	We hebben het al eerder gezegd, maar het moet worden herhaald: alle beweging is belangrijk. Dat omvat ook schoonmaken van je huis, dragen van de boodschappen en tuinieren.

ENERGIE OP PEIL HOUDEN

Het is van vitaal belang om brandstof in de tank te hebben als je aan het trainen bent. Het voedsel dat je eet heeft invloed op zowel je energie- als glucosespiegel, dus is het des te belangrijker om je te houden aan een gezond, gebalanceerd diabetesvriendelijk dieet. Sommige mensen eten een volledige maaltijd een tot anderhalf uur voor het sporten. Anderen nemen een snack voor de training en sommigen snacken helemaal niet. Misschien merk je zelfs dat je voor, tijdens en na je trainingssessie moet eten om je glucosespiegels onder controle te houden, maar iedereen is anders, dus experimenteer een beetje om erachter te komen hoeveel je precies moet eten en wanneer.

Als je tijdens de maaltijd insuline of andere medicijnen gebruikt die lage glucosespiegels kunnen veroorzaken, moet je je voedsel- en fitnessroutines zorgvuldiger plannen.¹³ Als je bijvoorbeeld net een maaltijd hebt gegeten en je je volledige dosis insuline hebt ingenomen en vervolgens binnen drie uur traint, heeft je lichaam mogelijk niet alle insuline nodig en kun je dus je risico op hypoglykemie verhogen.¹³ Ongeacht of je met diabetes type 1 of type 2 leeft, als je regelmatig problemen ondervindt met je glucosespiegels tijdens het sporten, is het de moeite waard om je arts te raadplegen.

SNACK SUGGESTIES

- Als je een pre-workout snack nodig hebt, probeer dan een koolhydraat te combineren met een eiwit, bijvoorbeeld volkoren crackers met kaas, een appel en pindakaas of verse bessen en een handvol noten.
- Wanneer je je sportuitrusting inpakt, doe er voor de zekerheid een paar snelwerkende koolhydraten zoals glucosetabletten in, voor het geval dat. Je zult ook veel vocht willen drinken.⁹



MAAK JE NIET TE DRUK

Hoewel velen van ons warmer weer verwelkomen is het zo dat als je buiten traint, je rekening moet houden met de veranderende temperatuur, omdat het moeilijker kan zijn om je glucosespiegels te reguleren wanneer het warm is. Als je bijvoorbeeld insuline gebruikt, kan het sneller worden opgenomen, wat betekent dat je meer risico loopt op hypo's.¹⁴

DE OPLOSSING: Controleer je glucosespiegels vaker en onderneem passende actie om eventuele hoogte- of dieptepunten aan te pakken. Plan indien mogelijk vooruit door je inname van koolhydraten vooraf te verhogen als dat nodig is en neem een suikerrijke snack mee.

Een ander aandachtspunt is hitte-uitputting, die zich kan ontwikkelen als het lichaam zijn temperatuur niet goed regelt. Het is meestal niet ernstig als je binnen 30 minuten kunt afkoelen, maar als het escaleert tot een zonnesteek, moet het worden behandeld als een medisch noodgeval.¹⁵ Teken van een zonnesteek zijn hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid en braken, klamme huid, snelle ademhaling en een lichaamstemperatuur van 38 graden of hoger.¹⁵

DE OPLOSSING: Als je een zonnesteek vermoedt, ga dan op een koele plek zitten, met je voeten omhoog en drink veel water.¹⁴ Misschien vind je het ook handig om koude packs rond je nek en oksels te plaatsen.¹⁵



DE LAATSTE LOODJES...

Hoewel het misschien voelt alsof er veel is om over na te denken, kan fysieke activiteit, als je eenmaal begint, verslavend worden - iets dat waarschijnlijker is als je een oefening hebt gevonden die je leuk vindt om te doen. Wees echter niet te streng voor jezelf als het je niet lukt om een of twee dagen niet te bewegen. Sport niet als je je niet goed voelt, ziekten zoals griep kunnen leiden tot hogere glucosespiegels en het risico op ernstige kortetermijncomplicaties zoals ketoacidose verhogen.¹⁶

Sommige mensen vinden het makkelijker om te blijven bewegen als ze met vrienden of in groepen trainen. Anderen houden van de vrijheid om te kunnen oefenen wanneer ze maar willen. Er is geen goede of foute aanpak. Alleen maar voordelen als je begint, van een mooie kleine boost van endorfines op de korte termijn, tot het mogelijk afweren van complicaties op langere termijn. Dus, waar wacht je nog op?

REFERENTIES

1. WHO. Physical Activity. 2020. Beschikbaar op <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Geraadpleegd april 2022.
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 april 2022.
3. British Heart Foundation. Diabetes. 2021. Beschikbaar op <https://www.bhf.org.uk/information-support/risk-factors/diabetes>. Geraadpleegd april 2022.
4. A. Sampath Kumar, et al. Exercise and insulin resistance in type 2 diabetes mellitus. *Ann Phys Rehabil Med*, 62 (2) (2019 Mar 1), pp. 98-103
5. Medical News Today. How can you lower your A1C levels? 2020. Beschikbaar op <https://www.medicalnewstoday.com/articles/317216>. Geraadpleegd april 2022.
6. WHO. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Beschikbaar op <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>. Geraadpleegd april 2022.
7. NHS, Live Well, Exercise. 2021. Beschikbaar op <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/exercise-health-benefits/>. Geraadpleegd april 2022.
8. Diabetes.co.uk. Diabetes and Exercise. 2022. Beschikbaar op <https://www.diabetes.co.uk/exercise-for-diabetics.html>. Geraadpleegd april 2022.
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 april 2022.
10. American Diabetes Association. Hyperglycaemia. Beschikbaar op <https://www.diabetes.org/healthy-living/medication-treatments/blood-glucose-testing-and-control/hyperglycemia>. Geraadpleegd april 2022.
11. NHS. How to look after your feet if you have diabetes. Beschikbaar op <https://www.nhs.uk/conditions/type-2-diabetes/health-problems/>. Geraadpleegd april 2022.
12. Medical News Today. What are the health benefits of yoga? Beschikbaar op <https://www.medicalnewstoday.com/articles/326414#stress>. Geraadpleegd april 2022.
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>. Accessed April 2022.
14. Diabetes UK. Diabetes and Hot Weather. Beschikbaar op <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/managing-your-diabetes/hot-weather>. Geraadpleegd april 2022.
15. NHS. Heat exhaustion and heatstroke. Beschikbaar op <https://www.nhs.uk/conditions/heat-exhaustion-heatstroke/>. Geraadpleegd april 2022.
16. NHS. Flu Vaccinations and You/Diabetes. Beschikbaar op <https://www.england.nhs.uk/south/wp-content/uploads/sites/6/2019/10/Diabetes-and-Flu-Vaccine-Importance.pdf>. Geraadpleegd april 2022.

