

Sporten en bewegen bij diabetes en een insulinepen

September 2022 | Netwerk Diabetes Diëtist

Sporten is gezond. Door sport krijg je een betere conditie en je voelt je fitter. Bewegen zorgt er ook voor dat de insuline beter werkt. Het advies voor jongeren is dagelijks 1 uur te bewegen en hiervan 3 keer per week intensiever te bewegen of te sporten.

Meer lichamelijke inspanning betekent meer verbranding en daardoor daalt het glucosegehalte van je bloed eerder (denk aan de auto die als hij sneller rijdt meer benzine verbruikt). Het gevolg hiervan is dat er voor het sporten extra koolhydraten nodig zijn en/of dat er minder insuline nodig is. De opname van insuline gaat sneller doordat tijdens het sporten de doorbloeding groter is.



Algemene adviezen

1. Controleer voor, eventueel ook tijdens en na het sporten je bloedglucose.
2. Spuit de insuline niet in de buurt van je spieren die je veel gebruikt tijdens het sporten. Dit omdat je doorbloeding van deze spieren groter is en de insuline veel sneller wordt opgenomen.
3. Stem je maaltijd en insuline af op het tijdstip van sporten. Na een uur is de piekwerking van de insuline het grootst. Na 2 uur is de maaltijdinsuline voor een groot deel uitgewerkt. Overleg met je diëtist en/of diabetesverpleegkundige wat handig is.
4. Bij voorkeur de laatste hoofdmaaltijd 3-4 uur voor de inspanning gebruiken.
5. Geen koolzuurhoudende dranken gebruiken voor en tijdens de inspanning.
6. Als je beweegt om af te vallen, kun je beter de insulinedosering verminderen in plaats van extra koolhydraten nemen.
7. Zorg dat je snel opneembare koolhydraten bij je hebt (druivensuiker/sportdrink).
8. Vertel je trainer en medesporters dat je diabetes hebt en wat ze kunnen doen bij een hypo.
9. Heb je fanatiek gesport, dan is het belangrijk voor je herstel ook na het sporten iets te eten met koolhydraten en eiwitten. Je diëtist kan dit met je bespreken.

Hyperglycemie voor het sporten

Als de bloedglucosewaarde boven de 15 mmol/l is, dan is er mogelijk te weinig insuline beschikbaar en heb je eerst insuline nodig. Als je sport zonder voldoende insuline in je lichaam, zal de bloedglucosewaarde verder stijgen. Bij deze waardes kan sporten gevaarlijk zijn. Je hebt dan eerst extra kortwerkende insuline nodig voordat je gaat sporten.

Wanneer je ketonen meet, wacht 1 à 2 uur met sporten. Deze tijd is nodig om de insuline zijn werk te laten doen.

Adviezen voor het sporten

Richtlijn bloedglucosewaarde voor aanvang:

BG van 7-10 voor duursporten als hardlopen, fietsen of schaatsen.

BG van 5-7 voor krachtsporten als sprinten en fitness.

- Gebruik 25-75% minder maaltijdinsuline wanneer je binnen 2 uur voor het sporten je maaltijd neemt. Vaak heb je dan geen extra koolhydraten direct voor het sporten nodig.
- Sport je later dan 2 à 3 uur na een maaltijd, dan kan het zijn dat je voor het sporten juist wat extra koolhydraten nodig hebt. Dit is per persoon wisselend. Bespreek dit met je diabetesverpleegkundige/diëtist.
- Binnen een uur na de maaltijd sporten geeft hogere kans op een hypo tijdens sport vanwege de piekwerking van insuline.
- Zorg dat je voldoende vocht hebt gedronken vóór sport (bij voorkeur met weinig of geen koolhydraten). Het advies is om de laatste 3-5 minuten voor de inspanning 6-8 ml/kg vocht te drinken. Een tekort aan vocht zorgt al snel voor prestatievermindering.

Tijdens sport:

Afhankelijk van duur, type sport en intensiteit zijn de adviezen verschillend. Bedenk dat elke sporter bij langdurende inspanning koolhydraten nodig heeft, of je nu diabetes hebt of niet.

Duursport (hardlopen, fietsen, schaatsen of skeeleren):

veel verbranding van glucose en je bloedglucose daalt dus sneller.

Interval (spelsport): je kunt dalen, maar ook soms licht stijgen!

Krachtsport/sprinten/wedstrijd:

Je kunt een hogere bloedglucose krijgen doordat je lichaam het ziet als een stresssituatie. Het kan zijn dat het voor deze sporten niet nodig is om je maaltijdinsuline te verminderen.

Duur van Inspanning, 30-60 min.:

- Vaak geen extra koolhydraten nodig wanneer je minder maaltijdinsuline hebt gegeven en/of vooraf wat extra koolhydraten hebt genomen. Soms kan een extra tussendoortje van 10-15 KH nodig zijn.
- Drinken (water) naar je dorstgevoel.

Duur van inspanning, > 60 min.:

- Koolhydraten: elke 15-20 min vocht en koolhydraten aanvullen: 2-3 ml/kg vocht en 0,25-0,5 g/kg/koolhydraten. (vb. 45 kg: 90-135 ml vocht en 11-23 g koolhydraten). (duursport)
- Snel opnemende koolhydraten: banaan/verdunde limonade/isotone sportdrink

Isotone sportdranken zijn gemaakt om zo snel mogelijk koolhydraten op te nemen in het lichaam en vocht aan te vullen. Dit zijn dus goede opties. Per 100 ml bevatten ze 6-7 gr KH.



Let op

Energydrink als AA energy is minder geschikt tijdens sport! Deze bevatten zeer veel koolhydraten en kan

minder snel opgenomen worden dan een isotone sportdrink.

Na sport

Vaak gebeurt het dat je na het sporten en soms zelf pas 's avonds of 's nachts last van hypo's krijgt. Dit komt doordat je glycogeen voorraad door het intensief sporten was uitgeput en weer moet worden aangevuld. Dit kan 8 tot 10 uren na de inspanning optreden en soms tot 24-48 uren na het sporten.

Een voorraad glucose wordt opgeslagen als glycogeen en bevindt zich in je lever en spieren. Deze voorraad wordt gebruikt tijdens het sporten en in rust wordt dit weer aangevuld met glucose uit je bloed.

Ga je na het sporten eten, is een richtlijn om 50% minder maaltijdinsuline te geven. Soms kan ook je langwerkende insuline verminderd worden (niet bij Tresiba).

Bijvoorbeeld als je de hele dag flink hebt bewogen en/of als je de volgende dag ook weer flink gaat bewegen!

De diabetesverpleegkundige en diëtist kunnen een persoonlijk advies geven.

Zit je juist hoog na het sporten? Vaak na kracht of spelsporten kun je eerst nog even doorstijgen doordat je nog door de stress hoog zit. Kijk dus uit met corrigeren van je bloedsuiker, want vaak daal je daarna vanzelf alweer. En met name enkele uren later kun je ook juist weer verder dalen, doordat je lichaam dan wel weer glucose gebruikt om te herstellen. Dus met name als je 's

avonds sport zou je dan minder langwerkende insuline nodig hebben.

Wanneer je fanatiek hebt gesport is het goed om daarna extra koolhydraten en ook eiwitten te eten dit voor het herstel van de (spier) glycogeen voorraad.

Bespreek het eventueel met je diëtist hoe je dit het beste kan doen.

Bronnen

- Gezondheidsraad, beweegrichtlijnen 2017 (<https://www.gezondheidsraad.nl/nl/taak-werkwijze/werkterrein/preventie/beweegrichtlijnen-2017>)
- Ridell et al. Exercise management in type 1 DM: a consensus statement. Lancet diabetes endocrinol 2017
- Factsheets voeding van NOCNSF (<https://www.nocnsf.nl/wot/factsheets>)
- Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance - PubMed (nih.gov)