

Adviezen bij lichamelijke inspanning en/of sport bij gebruik van Minimedtm 780 insulinepomp in Smartguard.

De volgende adviezen zijn te gebruiken als een startadvies. U kunt de adviezen uitproberen en aan de hand van uw eigen ervaringen aanpassen.
Raadpleeg zo nodig uw diëtist.

Let op ; als u meer dan 15-20 KH koolhydraten neemt zonder bolus.
Hierdoor kan de Smartguard basaal verhoogd worden met lage bloedglucose als gevolg.

Bij matige inspanning

Bij matig inspanning zoals lopen, fietsen, zwemmen (duursport) of actief bewegen zoals tuinieren of huishoudelijk werk .

Kunt u de **tijdelijke streefwaarde instellen op 8,3 mmol.**

Eventueel kunt u wat extra koolhydraten gebruiken. Een koolhydraatname van 15 tot 20 gram koolhydraten kunt u nemen zonder of als nodig met insuline.

Start de tijdelijke streefwaarde 1 tot 2 uur vóór de inspanning

Stop de tijdelijke streefwaarde 1 tot 2 uur na de inspanning

Bij lage sensorglucosewaarden:

Start de tijdelijke streefwaarde 2 uur vóór de inspanning

Bij intensieve/langere inspanning

Verleng zo nodig de periode voor de tijdelijke streefwaarde van 8,3 mmol..

Een koolhydraatname van 15 tot 20 gram koolhydraten kan tijdens deze situatie genomen worden zonder insuline.

Bij **gewenste koolhydraatname van **meer dan 15 tot 20 gram koolhydraten** vóór, tijdens of na duursport of langer durende activiteiten.**

Voer 50-75% van de koolhydraten in om de bolus te berekenen. Hierdoor geeft u geen volledige bolus.

Indien de bloedglucose waarde laag blijft tijdens het gebruik van de tijdelijke streefwaarden:

-Start de tijdelijke streefwaarde 2 uur vóór de inspanning als u dat nog niet geprobeerd heeft.

-Overweeg extra koolhydraten te nemen, bijvoorbeeld 15 tot 20 gram koolhydraten zonder insuline.

Rekenvoorbeeld: u maakt een fietstocht, tussen 10-15 uur.

U zet de tijdelijk streefwaarde **2 uur voor de activiteit** (8 uur) op 8,3 mmol.

Om 11 uur neemt een **kleine appel** (16 gram KH), **zonder insuline** bolus.

Om 12.30 uur eet u uw lunch met 2 bruine bolletjes met kaas (50 gram KH).

Voor de **bolus berekening voert u 50% van uw koolhydraten** in,
dus 25 gram K voor berekening van uw insulinebolus.

Om 15 uur als u thuis komt neemt u **1 knäckebröd met kaas** (10 gram KH),
zonder insuline bolus.

Twee uur na de inspanning (17 uur) zet u de streefwaarde weer terug naar de
normale streefwaarde van voor de sport.

Succes en raadpleeg voor een persoonlijk sportadvies uw diëtisten diabetesteam.

Anja Ravenhorst en Syska Walgemoet,

Bij voorkeur via Beter Dichtbij app

Telefoon: 055 581 8080