

## Sporten met een 2 injectie systeem. (Type 2 diabetes)

---

### Hoe belangrijk is sport?

Voor elke mens is voldoende lichaamsbeweging belangrijk. Ook voor diabeten is sport gezond en ontspannend. Een deel van de behandeling van diabetes type 2 is beweging.

Lichaamsbeweging heeft een aantal gunstige effecten voor diabetespatiënten:

- Lager risico op cardiovasculaire problemen (gunstig effect op cholesterol en bloeddruk).
- Verhoogde gevoeligheid voor insuline → betere glycemiecontrole.
- Vermindert het risico op overgewicht.
- Je wordt fitter: meer spierkracht en flexibeler.
- Sporten houdt je jong van geest.

### Welke sporten kan men zoal beoefenen?

Vooraleer we gaan sporten, controle door de huisarts/specialist. De sport die gekozen wordt afstemmen op eventueel aanwezige diabetesverwikkelingen (cardiaal, perifeer, retinopathie, neuropathie...).

De voorkeur gaat uit naar alle matig intensieve duursporten, zoals wandelen, fietsen, zwemmen, tennissen en andere.

### Zijn er dan sporten die minder geschikt zijn?

Voor patiënten met een cardiale voorgeschiedenis zijn de sportieve mogelijkheden uiteraard beperkt. Steeds is er een voorafgaandelijke inspanningsproef nodig.

Patiënten met neuropathie moeten zeer zorgvuldig omspringen met handen en voeten. Er kunnen namelijk belangrijke blessures optreden zonder dat ze dit voelen. In erge gevallen zijn hardlopen en balsporten minder aangewezen en soms zelfs onmogelijk door orthopedische misvormingen.

Voor patiënten met oogaandoeningen:

- Vermijd joggen op oneffen terrein of bij beperkte zichtbaarheid.
- Beoefen geen sporten die de bloeddruk sterk kunnen verhogen (gewichtheffen, bodybuilding, fitness) omdat hierbij een risico op beschadiging van kleine bloedvaatjes bestaat.
- Zorg voor een aangepaste oogbescherming bij risicovolle balsporten zoals squash.

Bij patiënten met nierinsufficiëntie moeten alle sporten waarbij lichaamscontact mogelijk is, worden vermeden (de meeste bal- en ploegsporten, boksen...).

## Voor lichaamsbeweging

- Controleer je bloedsuiker.
- Spuit best in de buik.
- Zorgen voor aangepast schoeisel.
- Diabetesidentificatie, partner of lesgever informeren.

## Tijdens lichaamsbeweging

- Drink voldoende tijdens de activiteit. Hoe goed hydrateren:
  - 150-200 ml drank/ 15 à 20 minuten.
  - Per uur sport: 0.5 à 1 l drinken.
  - Indien na het sporten de urine donker van kleur is → teken van deshydratie.
- Overweeg tussentijdse controle van bloedsuiker.
- Zorgen voor aangepast schoeisel.

## Voorbeelden lichaamsbeweging

Alleen of met vriend(in):

- Wandelen, fietsen, zwemmen, joggen. Indien je hier interesse voor hebt kan je aan iemand van ons team altijd een “Start to ...” schema vragen (bv. Start to walk, bike...).
- Je kunt ook een hometrainer huren bij jouw ziekenkas:

Ziekenkas	Prijs	Contactgegevens
Christelijke Mutualiteit	13.50€/maand voor leden	011/28.09.80 Gouverneur Roppesingel 75 3500 Hasselt
Voorzorg	9€/maand voor leden 12€/maand voor niet leden	Medicotheek Capucienenstraat 10 3500 Hasselt
Vlaamse neutrale ziekenfondsen	0.20€/dag voor leden 0.60€/dag voor niet leden	011/22.92.55 Burg. Bollenstraat 1 3500 Hasselt
Euromut	0.31€/dag voor leden	

Groepslessen:

- Sportcentrum Genk biedt verschillende groepslessen aan: Figuurtraining, stabiliteitstraining, Zumba, aquajoggen. Per les betaal je 3€, je kunt ook een 10 beurtenkaart voor 25€ kopen.
- Sport-actief 55+: Soft-aerobic (1.25€/les), Recreatiesport 55+ (1.25€/les), aquafitness (3€/les), vrij zwemmen (10€/10 beurten).
- Contactgegevens/inlichtingen: Dienst Sportpromotie. Tel: 089/65.34.34. E-mail: Sport@genk.be. Website: www.sportingenk.be