

Sporten met bolus-basaal systeem. (Type 1 diabetes)

Hoe belangrijk is sport?

Voor elke mens is voldoende fysieke inspanning belangrijk. Ook voor diabetes is sport gezond en ontspannend.

Fysieke inspanning heeft een aantal gunstige effecten:

- 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?

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

Zijn er dan sporten die minder geschikt zijn?

Sommige zijn helemaal niet geschikt omdat zij bij een mogelijke hypo gevaar kunnen opleveren zoals parachutespringen, alpinisme, diepzeeduiken, surfen, solozeilen en motor- of autosport.

Korte explosieve sporten zoals 100 meter sprint, kogelstoten, discuswerpen en dergelijke, evenals bepaalde oefeningen bij bodybuilding en powertraining kunnen plotse bloeddrukstijgingen geven. Dat is minder gunstig o.a. bij oog- en nierverwikkelingen.

Vorbereiding tot fysieke activiteit

Controleer je bloedsuiker voor, (tijdens) en na inspanning

Inschatten risico hypo- en hyperglycemie:

- Glycemie < 130mg/dl → + 2 KHE/ 35-45min
- Glycemie tussen 130-180mg/dl → +1 KHE/35-45min.
- Glycemie tussen 180-240mg/dl: Geen extra voeding nodig
- Glycemie >250mg/dl met/zonder ketonen → Extra insuline en uitstellen van fysieke inspanning.
- Glycemie >300mg/dl met/zonder ketonen → Extra insuline en uitstellen van fysieke inspanning.

Verminder je insuline dosis

Dit is afhankelijk van het individu, de duur, het moment en de intensiteit van de fysieke inspanning.

- Ultrasnelwerkende insuline
 - ➔ > 3uur na de maaltijd: idem
 - < 3uur na de maaltijd: minimum 20-30%dosisreductie.
- CSII
 - ➔ Korte inspanning voor maaltijd: bolus met 50% verminderen en basaal met 25% verminderen gedurende 4uur
 - Langdurige inspanning: tijdelijk stopzetten van insulinepomp

Probeer hypo's te voorkomen

Het is zeer belangrijk dat bovenstaande maatregelen toegepast worden om hypo's te voorkomen.

Ook het tijdstip wanneer fysieke inspanning plaatsvindt is zeer belangrijk:

- 's Ochtends voor ontbijt bolus ➔ minste risico op hypo's
- Late namiddag ➔ opgelet voor nachtelijke hypo's
- Spontaan en onverwacht (bv. kinderen) ➔ extra KH innemen

Spuit best in de buik:

- De spierregio's die gebruikt worden tijdens het sporten gaan de werking/opname snelheid van de ingespoten insuline beïnvloeden.

Overweeg tussentijdse controle van bloedsuiker.

Waakzaamheid voor tekenen van hypoglycemie tijdens en na sporten.

Steeds snel-resorbeerbare KH bij de hand hebben.

Hydratatie

Ideale sportdrink:

- Koolhydratengehalte <6-7 gr/100 ml
- Geen cafeïne, koolzuurgas.
- Natrium 40 mg%.

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.