



Ambassadeur Joanna Siemaszkiewicz-Dury
en dr. Yves Kockaerts, endocrinoloog



“

We willen patiënten met diabetes type 1 begeleiden in hun sportambities

Na de positieve ervaring met DiaTop1 starten de endocrinologen van het ZOL met een raadpleging voor patiënten met diabetes type 1 die met een zekere passie en met fanatisme een sport beoefenen , aldus endocrinoloog dr. Yves Kockaerts. Deze patiënten krijgen advies op maat over voeding en glycemie-opvolging. Zowel professionele als niet-professionele sporters zijn welkom.

“Onze interesse voor sport en diabetes 1 is inderdaad aangewakkerd door het project DiaTop,” verduidelijkt dr. Yves Kockaerts. Het educatieve jaarprogramma werd vijf jaar geleden voor de eerste keer georganiseerd door het diabetescentrum van UZ Leuven. “We namen met elf patiënten, drie endocrinologen, twee diabetesverpleegkundigen en een diëtiste deel aan het project. De ervaringen waren zeer positief, velen zijn in een zeer positieve flow terechtgekomen door meer aandacht te hebben voor hun suikerspiegels en te kiezen voor een gezonde levensstijl. In het verleden gaven we al advies aan patiënten met diabetes 1 die intensief sporten maar nu willen we dit meer gestructureerd aanpakken op een aparte raadpleging,” aldus dr. Kockaerts.

Dr. Yves Kockaerts: “Elke begeleiding zal gebeuren op maat van de sporter want de verschillende sporttypes, de duur en de intensiteit van de sport vragen telkens om een andere aanpak. Lopen of fietsen is vaak aerob en dus minder verzurend, minder kort en explosief dan bijvoorbeeld krachttraining of gevechtssport. De glycemie gaat sneller dalen bij aerobe sporten dan bij anaerobe sporten. Ploegsporten zijn nog een ander verhaal, eigenlijk vaak een mengeling tussen de twee. Hier zal de intensiteit van de inspanning ook verschillen naargelang de tegenstander die de sporter op dat moment voor zich heeft.”

Is er veel vraag naar sportbegeleiding bij patiënten met diabetes type 1?

“We hebben inderdaad al verschillende vragen gekregen en als je de mogelijkheden bespreekbaar maakt, zijn mensen zeer enthousiast. De ‘fanatieke’ sporters hebben vaak zelf al met schade en schande geleerd om hun diabetes zelf te regelen tijdens het sporten. Bij deze mensen zullen we daar zeker op verder bouwen. Maar we zien dat er nog heel veel bij te leren is en dat er nog veel verkeerd loopt.”

Wat is jullie opzet? Waarop ligt de focus van de begeleiding?

“We gaan natuurlijk geen trainingsschema’s uitschrijven. Onze focus ligt op diabetesmanagement tijdens de sportbeleving. We geven adviezen over voeding en sportspecifieke supplementen (eiwitten en koolhydraten). We meten de conditie met lactaattesten om te bepalen waar de vetverbrandingszone en de koolhydraatverbrandingszone zitten. Afhankelijk van de hartslagzone waarin hij traint, moet de sporter immers zijn insuline en koolhydraatname aanpassen.”

“We kunnen dus de glycemie sturen om de diabetes niet de spelbreker te laten zijn, en dan is het aan de sporter en de trainer om via training en schema’s de sportprestatie te verbeteren en het doel te behalen.”

Hoe gaan jullie tewerk?

“We geven voedingsadvies samen met onze diëtisten die zich hier verder in bekwaamd hebben. We houden rekening met de lichaamssamenstelling van elke sporter. Veel sporters zijn immers bezig met hun gewicht en willen niet te veel vet maar wel voldoende spierkracht ontwikkelen. Om spieren op te bouwen moet je eten maar als je te veel eet, wordt dit opgeslagen in vet. Wie te weinig eet, krijgt minder vermogen en spierkracht. Zeker bij mensen met diabetes type 1 is dit een zeer moeilijke evenwichtsoefening.”

“

Ik vind het een grote meerwaarde dat ik zelf heel graag sport en weet hoeveel inspanning het kost om een bepaald doel te bereiken.

dr. Yves Kockaerts

“Een ander aspect is de glycemie-opvolging. Te hoge suikers in de bloedbaan geeft minder suiker en dus minder brandstof in de spieren. Gevolg is dat de sporter zal verzuren en verkrampen en minder zal presteren. Wie een te laag bloedsuikergehalte heeft, zal botsen tegen een hypoglycemie en niet meer vooruit geraken.”

De glycemie onder controle houden, is vaak het moeilijkste voor sporters met diabetes 1. Welke hulpmiddelen bestaan hiervoor?

“Daar wringt inderdaad vaak het schoentje: de glycemieregeling is het meest belangrijke. Met de mogelijkheden die we de laatste jaren hebben, kan een patiënt/sporter zich 24/7 monitoren op glycemie. Vaak gaat het

om sensoren die een alarm geven bij een te lage of een te hoge glycemie en af te lezen zijn op een smartphone of zelfs een smartwatch. Het tijdperk dat een type 1-diabeet zich monitort met 4 bloedprikken op een dag is natuurlijk al lang voorbij.”

“Wie een beetje goed wil presteren, heeft continue glucosesensoren nodig. Er zijn goede spelers op de markt die ons geweldig kunnen ondersteunen. Zo ken ik een triatleet die een volledige triatlon doet met een glucosesensor en die gedurende het hele traject perfect weet hoe zijn suikerspiegel is, wanneer hij suiker moet innemen of insuline moet bijspuiten. Naar die perfecte controle willen we sporters begeleiden. De sporter die voor zichzelf een bepaalde ambitie heeft, willen wij zo helpen dat de diabetes geen hinderpaal is die de sportieve uitdaging in de weg staat.”

Wie is er allemaal betrokken bij dit project?

“We organiseren ons in een multidisciplinaire raadpleging voor sport en diabetes type 1 met onze endocrinologen dr. Lowyck, dr. Stinkens en mezelf, samen met 2 diabetesverpleegkundigen en 2 diëtisten die zich bekwaamd hebben in sport en diabetes. Het zijn allemaal mensen die in hun eigen leven een link hebben met sport en dus vanuit een eigen passie hierin stappen. Na DiaTop hebben ze voldoende ervaring opgebouwd om sporters te begeleiden.”

“Daarnaast werken we samen met radioloog dr. Bruno De Peuter voor de impedantiemetingen en sportcardioloog dr. Johan Van Lierde voor de lactaattesten en het bepalen van de conditie en de hartslagzones.”

“Naast glycemie, voeding en lichaamssamenstelling zullen we ook nakijken of er eventueel andere verwickelingen of aspecten zijn die we moeten opvolgen. De begeleiding is uiteindelijk een heel complex maar boeiend maatwerk. Er zijn niet zo veel artsen of endocrinologen die ervaring hebben met sport en diabetes type 1. Ik denk dat we veel mensen zullen kunnen helpen en dat er nog veel mogelijkheden op onze weg zullen komen.”

U bent zelf een fervent sporter. Is dit een project dat u zelf ook in uw hart draagt?

“Ja zeker, ik vind het een grote meerwaarde dat ik zelf heel graag sport en weet hoeveel inspanning het kost om een bepaald doel te bereiken. Als je je kan inleven, is het gemakkelijker om in de sportieve ambitie van onze patiënten mee te gaan. Het is een surplus om op dezelfde golflengte te zitten.” ■

Inschrijven voor de raadpleging
'sport en diabetes type 1' kan via het
afsprakenbureau T 32 50 50

AMBASSADEUR

Joanna Siemaszkiewicz-Dury, ambassadeur voor het project sport en diabetes, heeft sinds haar 25ste diabetes type 1. "Het is niet eenvoudig geweest maar sinds ik me laat begeleiden en opvolgen in het diabetescentrum van het ZOL kan ik mijn sport opnieuw beoefenen zonder dat mijn diabetes mij belemmert. Ik kan opnieuw intensief bewegen en vier keer per week gaan hardlopen zoals ik gewoon was."



Scan de QR-code
voor het filmpje
met Joanna

