

LICHAAMSBEWEGING EN DIABETES



VOORDELEN VAN LICHAAMSBEWEGING VOOR MENSEN MET TYPE 2 DIABETES

- Verhoogde weefselgevoeligheid voor insuline
- Daling van de arteriële bloeddruk
- ➕ Verbetering van de bloedsuikerspiegel
- Daling van de cholesterol- en triglyceriden niveaus
- ➕ Voorkomt complicaties op lange termijn van diabetes
- ➕ Gevoel van welzijn, meer zelfvertrouwen en een betere levenskwaliteit
- Hoger calorieverbruik. Dit hogere verbruik gekoppeld aan een dieet zorgt voor een verlies van lichaamsgewicht
- Minder angst en beter bestand tegen stress
- Daling van het vetpercentage en toename van de spiermassa

VOORZORGSMAATREGELEN EN TIPS

Kies een sport die u graag doet en die u aankunt

Beoefen uw lichamelijke activiteit/sport regelmatig (minstens 3 tot 4 keer per week)

Pas uw voeding aan: inname van "trage" koolhydraten en een goede hydratatie (1/2 liter water per uur beweging)

Stel uw sportgenoten en/of lesgevers altijd op de hoogte van uw diabetes

Wees voorbereid op een hypoglycemische aanval:
- bloedglucosemeter (controle voor en na de inspanning) en "snelle"

suikers binnen handbereik (sap, druiven, glucosetabletten, enz.)

- glucagon voor patiënten die insuline gebruiken

Opwarmen en langzaam aan opbouwen.

Kies aangepast schoeisel en zorg voor goede voethygiëne

Laat de blessures en kleine wondjes op de juiste manier verzorgen

Gsm bij de hand wanneer u zich op een afgelegen plek bevindt

(Europees nummer: 112)

Vermijd **gewelddadige sporten** die een te grote druk op het lichaam uitoefenen.

Vermijd **sporten op uw eentje**, want in het geval van hypoglycemie zult u dit niet alleen kunnen oplossen.

Voordat u begint te sporten is het verstandig om eerst door uw behandelende arts **een gezondheidscontrole** uit te laten voeren. Daardoor weet u beter welke soort lichamelijke activiteit voor u het meest geschikt is. De activiteit moet aangepast zijn aan uw fysieke conditie, aan eventuele ermee gepaard gaande gezondheidsproblemen (artrose, evenwichtsstoornissen, enz.), aan uw spierkracht en... aan de tijd die u eraan kunt spenderen!

LICHAAMSBEWEGING EN DIABETES



Er bestaan **drie soorten** lichamelijke activiteiten (uithouding, soepel maken en ontwikkeling van de spierkracht) en **drie soorten** intensiteit (licht, matig, intens).

VOORBEELDEN VAN LICHAAMELIJKE ACTIVITEIT

UITHOUDING

- dansen
- golfen (zonder caddie)
- wandelen
- zwemmen
- schaatsen
- badmintonnen
- langlaufen
- fietsen

Deze activiteiten verbeteren de doeltreffendheid van het hart en vaatstelsel (het hart en de longen).

SPIERKRACHT

- krachttraining met behulp van toestellen of gewichten
- sit-ups
- boodschappentassen dragen

Deze activiteiten verhogen of houden de spierkracht in stand.

SOEPEL MAKEN

- dansen
- golfen
- tuinieren
- bowlen
- yoga
- stofzuigen
- enz....

Deze activiteiten hebben als doel de flexibiliteit te verhogen.

De intensiteit van een lichamelijke activiteit wordt bepaald aan de hand van het energieverbruik (aantal verbrande calorieën). Hoe intenser de activiteit, hoe hoger het energieverbruik.

Kiest u voor een lichte activiteit waarbij u weinig energie verbruikt (bowlen, baden of langzaam wandelen, enz.), dan moet u die activiteit langer uitoefenen om dezelfde hoeveelheid energie te verbruiken dan wanneer u zou kiezen voor een meer intense activiteit, zoals hardlopen of zwemmen.

VOORBEELDEN VAN DE VERSCHILLENDE INTENSITEITEN

LICHT

- wandelen
- golfen met caddie
- langzaam schaatsen
- baden
- bowlen
- sociale dansen
- shoppen

MATIG

- gazon maaien
- golfen (en zelf de clubs dragen)
- zwemmen (zwembadlengtes), tennis, aerobics, fietsen

INTENS

- hardlopen
- langlaufen
- hockey
- basketbal
- volleybal
- enz...

Elke dag bewegen

Elke dag een beetje lichaamsbeweging is beter dan één intense activiteit per week: elke dag een paar keer minstens 10 minuutjes bewegen, moet mogelijk zijn: te voet naar kantoor of naar de kruidenierswinkel, het gazon maaien, stretchoefeningen doen terwijl je naar televisie kijkt, met de kinderen spelen, enz...

Wat u ook als activiteit kiest, u moet er plezier aan beleven en zich amuseren! Als u ermee doorgaat dan kunt u er zeker van zijn dat al uw inspanningen worden beloond.