



SAMEN OP WEG NAAR EEN ACTIEVER LEVEN! (2)



ALGEMEEN
ZIEKENHUIS
HEILIGE FAMILIE vzw

's Herenbaan 172
2840 Rumst

tel: 03/880 90 11 (algemeen)
tel: 03 880 96 91 (diabetes)

e-mail: diabeteszorg@hfr.be
www.azheiligefamilie.be

Het beweegwijzerteam bestaat uit:

- dr. P. Decraene, fysiotherapeut
- dr. S. Demuyndt, endocrinoloog
- dr. K. Bultynck, cardioloog
- F. Danckaerts, kinesitherapeut
- G. Ysebaert, psycholoog
- S. De Ryck, diabeteseducator
- A. Michiels, diëtiste - diabeteseducator

PROFICIAT, JOUW EERSTE STAPPEN IN DE GOEDE RICHTING ZIJN GEZET!

- Maar wat doe je met jouw diabetesmedicatie?
- Mag je deze verder innemen, moet de dosis worden aangepast?
- Wat doe je best om hypo's te vermijden, hoe vang je deze op bij het sporten?

Dit en nog veel meer vragen spelen zich waarschijnlijk af in jouw hoofd... Deze folder is een gids om je hierin te begeleiden tijdens jouw beweegprogramma.

Let wel op: Dit zijn richtlijnen welke wij als diabetescentrum meegeven bij mensen met **type 2-diabetes**. Uiteindelijk is elke behandeling persoonlijk en dient deze eventueel individueel te worden bijgestuurd. Jouw arts, diëtiste en diabetesverpleegkundige kunnen je daarbij helpen.

HOE PAS IK MIJN DIABETESMEDICATIE AAN?

1. ORALE MEDICATIE

1.1. BIGUANIDEN EN GLITAZONES:

Deze medicatie bevordert de insulinegevoeligheid en dient niet te worden aangepast.

1.2. SULFONYLUREUMDERIVATEN EN GLINIDEN:

Deze stimuleren de aanmaak van insuline ter hoogte van de pancreas. Aanpassen van deze medicatie is aangewezen en dient te worden besproken met jouw behandelend arts.

1.3. DPP-4 REMMERS:

2. INCRETINEMIMETICA

Deze kennen enkel een werking indien er voeding wordt opgenomen. Hierdoor kan geen hypoglycaemie veroorzaakt worden. Deze worden niet aangepast.

3. SGLT-2 INHIBITOREN

Deze medicatie voert de overmaat van glucose in het bloed af via de urinewegen en wordt niet aangepast.

4. INSULINE

4.1. ANALOGE KORTWERKENDE INSULINE:

Bij intensieve beweging:

- indien de inspanning plaatsvindt binnen de 3 uur na de maaltijd mag tot 50% minder maaltijdgebonden insuline worden toegediend.
- indien de inspanning plaatsvindt 3 uur na de maaltijd is er GEEN insulineaanpassing nodig.

Bij recreatieve beweging:

- indien de inspanning plaatsvindt binnen de 3 uur na de maaltijd mag tot 25% minder maaltijdgebonden insuline worden toegediend.
- indien de inspanning plaatsvindt 3 uur na de maaltijd is er GEEN insulineaanpassing nodig.

4.2. HUMANE KORTWERKENDE INSULINE:

Bij intensieve beweging:

- 30% van de insulinedosis mag verminderd worden bij het spuitmoment vóór de inspanning.

Bij recreatieve beweging:

- 20% van de insulinedosis mag verminderd worden bij het spuitmoment vóór de inspanning.

4.3. HUMANE MIDDELLANGWERKENDE INSULINE:

3.4. ANALOGE LANGWERKENDE INSULINE:

Deze worden enkel aangepast bij lange duursporten en/of indien men omwille van het actievere leven vermagert en/of hypo's krijgt willekeurig over de dag/nacht. Bespreek deze aanpassing met jouw behandelend arts.

ALS IK SPORT, WAAR SPUIT IK MIJ DAN IN?

Insuline wordt opgenomen via de huid. Indien je insuline of een incretine inspuist, doe dit dan op een plaats die tijdens het sporten het minst in beweging is (buik, bil). De extra beweging verhoogt de doorbloeding t.h.v. van de spier/huid waardoor de medicatie sneller wordt opgenomen en de kans op hypoglycaemie kan toenemen.

WAT IS DE IDEALE GLYCAEMIEWAARDE BIJ HET SPORTEN?

- tussen de 100-200 mg/dl : ideaal
- lager dan 100 mg/dl : snelle suikers innemen (2 druivensuikers of half glas cola)
- lager dan 70 mg/dl : snelle suikers innemen (3 druivensuikers of 200 ml cola) en een trage suiker (droge koek, stuk fruit, yoghurt). Start pas met sporten als je je terug beter voelt
- hoger dan 200 mg/dl : je mag sporten maar hertest na 1 uur. Indien de waarden blijven stijgen, bespreek dit met jouw arts
- hoger dan 300 mg/dl : sporten wordt afgeraden tot de suiker waarden genormaliseerd zijn

WELK EFFECT HEEFT DE FYSIEKE INSPANNING OP MIJN SUIKERWAARDEN?

OP KORTE TERMIJN

Sporten heeft een rechtstreekse invloed op jouw suikerregeling. Doordat je extra inspanningen levert verbruiken jouw spieren meer energie (suiker) waardoor je een rechtstreeks dalend effect kan hebben van de suikers in jouw bloed. Let wel op: indien je een meting doet kort na een intensieve inspanning kunnen de waarden tijdelijk hoger zijn. Een verklaring hierbij is dat de adrenaline die op dat moment nog in jouw bloed aanwezig is door het sporten de suikerwaarden kan verhogen. Na een uurtje zouden deze waarden opnieuw gestabiliseerd moeten zijn.

OP LANGE TERMIJN

Sport heeft ook invloed op de suikerwaarden tot wel 48 uur na de training. Dagelijks 30 minuten sporten of per 2 dagen 1 uur sporten heeft een bloedsuikerverlagend effect. De impact van dergelijke trainingsprogramma's op de suikercontrole kan grotendeels worden verklaard door het feit dat de spieren gevoeliger worden voor het hormoon insuline. Hierdoor wordt de suikeropname door de spieren verbeterd, en daalt de bloedsuikerconcentratie. Wanneer wordt gestopt met het regelmatig trainen is het effect van training op de insulinegevoeligheid echter binnen enkele dagen volledig verdwenen. Dit is ook precies de reden waarom het noodzakelijk is om regelmatig te blijven bewegen.

Positief aan dit verhaal is dat de Hba1c hierdoor aanzienlijk kan dalen (maar ook weer kan stijgen bij stopzetting...).

Let op, indien je merkt dat je enkele uren na de training een daling van de suikerwaarden kent, neem dan na het opvangen van de hypo (suikerwaarden < 70 mg/dl) nog een gezonde snack om een verdere daling te vermijden. Zeker indien dit voor het slapen of tijdens de nacht plaatsvindt.

Merk je dat dit zich met regelmaat herhaalt, bespreek dit dan met jouw arts.

JE VINDT HET MOEILIJK OM HET RITME VAN BEWEGEN MET REGELMAAT AAN TE HOUDEN?

Het is bewezen dat korte, frequente inspanningssessies, alsook de dagelijkse activiteiten zoals stofzuigen, traplopen, boodschappen doen, met de fiets naar de winkel... ook een beschermende werking hebben tegen hart- en vaataandoeningen.

DE KLEINSTE INSPANNING GEEFT EEN POSITIEF EFFECT!



Dus...

- plaats een hometrainer in de living
- neem de trap in plaats van de lift
- ga een verdiep hoger naar het toilet
- wandel tijdens het telefoneren
- laat de auto zo veel mogelijk staan
- stap een halte te vroeg af van de bus/tram
- zet je auto op de verste plaats op een parking
- ...

ref.: 50120654
versie: 24.01.2017

eigenaar: Sandra De Ryck, diabetescoördinator
v.u.: Sofie Vermeulen