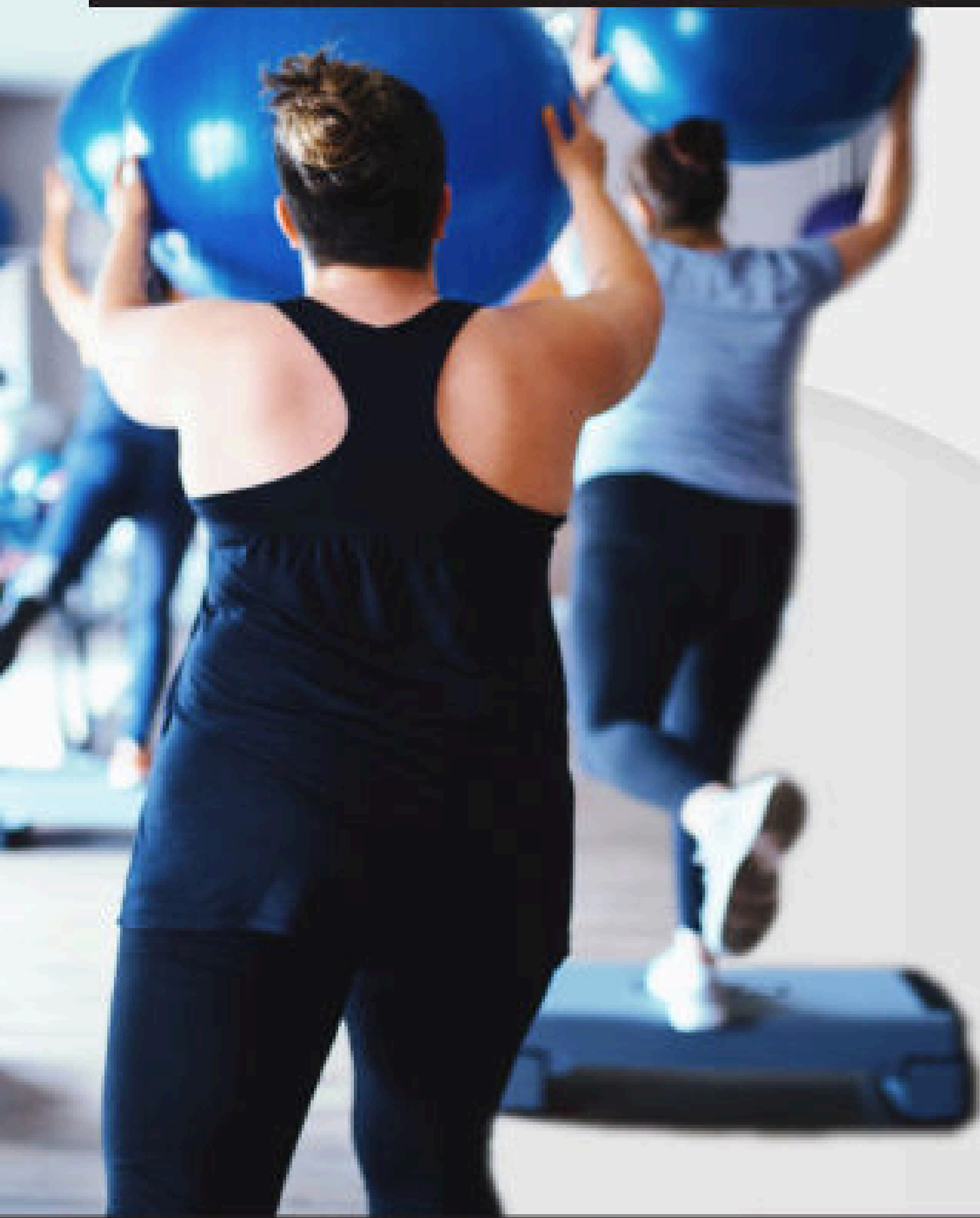


**TEM JE DIABETES,**

**KOM IN BEWEGING!**



**PREVENTIE  
CENTRUM**



**SPECIFIEKE  
DOELGROEPEN**

**WIJ HEBBEN EEN ERKENDE BEWEGINGSDESKUNDIGE  
DIABETES MELLITUS VOOR JOU KLAAR STAAN!**

**VRAAG NAAR DE MOGELIJKHEDEN EN WAT WIJ VOOR U KUNNEN BETEKENEN**

**U BEVINDT ZICH IN EEN NL ACTIEF  
ERKEND PREVENTIECENTRUM**

## **Belangrijke info voor diabetici (DMII) binnen dit NL Actief Preventiecentrum**

### **Wanneer niet trainen of de training afbreken bij DMII**

Voor de start van iedere trainingssessie is het belangrijk dat zowel de deelnemer als de BDM controleert of de deelnemer op dat moment in staat is om te trainen/bewegen. In principe betekent dit dat bij elke klacht of elk verschijnsel dat door deelnemer, de BDM of welke fitnessstrainer dan ook intuïtief niet wordt vertrouwd of niet verklaard kan worden, eerst aandacht zal moeten worden gegeven aan deze klachten of verschijnselen alvorens de training gestart gaat worden.

### **Voorbeelden om niet te starten met de training zijn:**

- Aanwezigheid van klacht/aandoening of infectie.
- (Niet-genezende) wondjes aan de voeten; deze zijn een absolute contra-indicatie; het voetulcus moet eerst behandeld worden.

### **Voor deelnemer en die bij zichzelf de bloedsuikers controleren, gelden de volgende aanvullende criteria:**

- Bloedglucosewaarden van 16 mmol/l of hoger. In dit geval moet eerst de bloedglucose instelling worden verbeterd.
- Bloedglucosewaarden van 5 mmol/l of lager. In dit geval moet eerst de koolhydraatenvoorraad (bloedglucose) worden aangevuld.

Bovengenoemde opsomming geeft redenen om niet te starten met de training. Voor wat betreft de bloedglucosewaarden kan hier in overleg met huisarts, praktijkondersteuner en/of diëtist van afgeweken worden.

### **De inspanning moet verminderd of beëindigd worden wanneer de deelnemer verschijnselen vertoont van overbelasting van het hart, zoals:**

- Pijn op borst.
- Pompfunctiestoornissen die zich uiten in kortademigheid en moeheid. Dat wil zeggen abnormale vermoeidheid in verhouding tot de geleverde inspanning. Deze moeheid kan algemeen of lokaal zijn.
- Hartritmestoornissen: snelle frequentie, niet in verhouding met de geleverde inspanning.
- Onverklaarde onregelmatige hartslag.
- Verschijnselen van algehele malaise, zoals flauwvallen, misselijkheid, bleek wegtrekken, duizeligheid.

## **Preventie van hypoglykemie bij DMII**

Het is belangrijk dat de deelnemer niet alleen gemotiveerd is om deel te nemen aan een beweegprogramma, maar ook gemotiveerd is om de bloedglucosespiegels systematisch te documenteren. Een goed inzicht in de bloedglucosespiegels en de reactie van de bloedglucosespiegels op inspanning, kan het risico op een hypoglykemie verkleinen.

### **Tekenen die wijzen op een (dreigende) hypoglykemie zijn:**

- Overmatig transpireren
- Bleek zien
- Afwijkende hartkloppingen
- Trillerig, slap en onzeker
- Koud hebben zonder duidelijke aanwijzing hiervoor
- Licht in het hoofd, duizelig
- Wazig zien
- Hongerig gevoel

### **Voor het voorkomen van een hypoglykemie bestaan een aantal algemene richtlijnen:**

- Voorafgaand aan de training moeten de intensiteit en duur van de activiteit worden geschat, zodat medicijnen en voeding daarop kunnen worden afgestemd. Overleg met de diëtist en de praktijkondersteuner/diabetesverpleegkundige is hierin wellicht wenselijk.
- Voor aanvang en ongeveer 30 minuten na afloop van de training dienen de bloedglucosewaarden te worden bepaald. Dit betekent dat de deelnemer voor aanvang van een training zijn bloedglucose moet meten.
- Tijdens de training dient de deelnemer te beschikken over voldoende koolhydraten in de vorm van snel beschikbare koolhydraten in vloeibare (drank) of vaste vorm.
- Voorafgaand aan de training mag de deelnemer geen dorstgevoel hebben. Voldoende drinken vooraf, tijdens en na de training is belangrijk.
- Het is veiliger om met meer personen gelijktijdig te trainen dan alleen.
- De deelnemer moet de inspanning staken wanneer er klachten optreden die wijzen op een dreigende hypoglykemie. Vervolgens dient de deelnemer maatregelen te nemen.
- Bij gebruik van insuline dient de deelnemer de dosis zelf te verlagen of extra koolhydraten te gebruiken. Extra koolhydraten verminderen echter het effect van inspanning op het reduceren van de vetmassa.
- Bij het spuiten van insuline moet men niet spuiten boven het gebied wat tijdens inspanning actief is of in de spieren die getraind worden.

**Er is nog een aantal andere maatregelen die een deelnemer moet nemen. Deze maatregelen hebben niet direct te maken met het voorkomen van een hypoglykemie, maar zijn voor de deelnemer toch belangrijk om in acht te nemen:**

- Het wordt aangeraden deelnemer en een SOS-armband of -ketting te laten dra-gen. Bij eventuele calamiteiten kunnen hulpverleners snel zien dat de deelnemer bekend is met DMII.
- De deelnemer moet de inspanning staken wanneer er klachten optreden die wijzen op overbelasting, een zuurstoftekort van de hartspier (acute kortademigheidklachten en/of een onregelmatige pols) of pijn op de borst.

Afhankelijk van de duur en intensiteit van de inspanning en de bloedglucosespiegel voorafgaand aan inspanning, dient de deelnemer een hoeveelheid koolhydraten tijdens inspanning te gebruiken. Eerst worden de richtlijnen gegeven voor een bepaalde koolhydraatname tijdens inspanning (Tabel 1. Richtlijnen ter preventie hypoglykemie bij sport). Vervolgens worden voorbeelden gegeven van koolhydraat bevattende voedingsmiddelen die voor en tijdens inspanning gebruikt kunnen worden (Tabel 2. Voedingsmiddelen om een hypoglykemie op te vangen).

**Tabel 1. Richtlijnen ter preventie van hypoglykemie bij sport**

Duur en type inspanning	Glucosewaarde voor aanvang	Extra koolhydraten
30 minuten lichte inspanning	<5 mmol/l	10-15 gr
	>5 mmol/l	Geen
30-60 minuten matige inspanning	<5 mmol/l	30-45 gr
	5-10 mmol/l	15 gr
	10-16 mmol/l	Geen
1 uur matige inspanning	<5 mmol/l	45 gr
	5-10 mmol/l	30-45 gr
	10-16 mmol/l	15 gr

**Tabel 2. Voedingsmiddelen om een hypoglykemie op te vangen**

Hoeveelheid koolhydraten	Producten
15 gram	Kleine banaan, appel, peer, 1 snee brood, glas frisdrank of vruchtensap, evergreen, 1 mini mars
30 gram	2 sneden brood, krentenbol, 1 snee brood met honing
45 gram	1 flesje energiesportdrink, 1 gewone mars of andere candybar, 2 sneden brood met jam, 3 sneden brood