



DIABETES EN LEEFSTIJL: Lichaamsbeweging / Voorzorgsmaatregelen

LICHAAMSBEWEGING

Het dagelijks leven in "westerse" landen vereist tegenwoordig steeds minder inspanning of energie. Auto, wasmachine, lift, motormaaier en afstandsbediening..., het zijn allemaal verworvenheden met een negatieve keerzijde: veel mensen bewegen te weinig en zijn te zwaar.

Dagelijkse lichaamsbeweging helpt u uw glucose, bloeddruk en cholesterol onder controle te krijgen, én is goed voor uw conditie en de werking van hart en spieren. Het versterkt uw botten, versoepelt uw gewrichten en ontspant uw brein van de alledaagse beslommeringen. Dus wat let u?

Het algemene advies voor "gezond bewegen" is minstens een half uur per dag, op minstens 5 dagen per week.

U kunt dat over de dag verdelen in 2 tot 4 porties, wat wellicht makkelijker is in te passen in uw dagelijks leven.

Matig intensieve beweging is voldoende: stevig wandelen, fietsen, zwemmen, in de tuin werken of dansen. Kies iets wat u leuk vindt, voor zomer en winter. Het hoeft geen sport in clubverband te zijn, ook zoveel mogelijk de trap nemen i.p.v. de lift, en de fiets i.p.v. de auto helpt.

Begin rustig en bouw de inspanning en uw conditie langzaam op.

Bewegen is zó belangrijk dat u er tijd voor moet vrijmaken. Een vast tijdstip en een maatje om samen mee actief te zijn kan voorkómen dat uw lichaamsbeweging er bij inschiet.

Lichaamsbeweging moet een gewoonte worden voor de rest van uw leven.

"Gezond bewegen" is dus goed voor u, maar als u wilt afvallen is méér nodig.

Ook als u echt intensief wilt gaan sporten, dan komt daar bij diabetes méér bij kijken. Over beide onderwerpen vindt u elders meer.

VOORZORGSMATREGELEN

Misschien vraagt u zich af of er speciale voorzorgsmaatregelen nodig zijn als u zich gaat inspannen, omdat u diabetes hebt.

De meeste mensen met diabetes kunnen "gezond bewegen" zonder nadelig effect op hun glucosewaarden.

Flinke inspanning bij gebruik van S.U.-tabletten en insuline kan soms leiden tot een te lage bloedglucose of hypoglycemie, vooral als u tevoren onvoldoende hebt gegeten.

Overleg met uw diabetes-team of zelfcontrole, aanpassing van de voeding of aanpassing van de diabetes-medicatie in uw geval nodig is.

Als u een S.U.-tablet of insuline gebruikt, neem dan altijd wat (druiven-)suiker of een glucose-rijk drankje mee, voor het geval u zich slap of 'vreemd' voelt worden tijdens inspanning.

Lichamelijke inspanning wordt afgeraden als u zich niet lekker voelt, moe of kortademig bent, of pijn op de borst hebt.

Inspannen als uw bloedglucose hoog is (zo boven de 15), is óók onverstandig, omdat inspanning de diabetes verder kan doen ontregelen.

Overleg in deze gevallen eerst met uw arts, voordat u uw activiteiten hervat.