

BEWEGEN

BIJ DIABETES TYPE 1

WAAROM, HOEVEEL EN HOE?

Bij diabetes type 1 produceert het lichaam zelf geen insuline (hormoon dat je bloedsuikerspiegel regelt). De insuline moet dus altijd toegediend worden. Deze ziekte kan je niet voorkomen of genezen. Wel is lichaamsaanbeveling aangewezen samen met andere wijzigingen in de levensstijl en insulinebehandeling. Bewegen kan **gunstig** zijn voor het verdere verloop van de ziekte maar het wetenschappelijk bewijs hiervan is op dit moment erg beperkt. Er is tot op vandaag geen bewijs dat regelmatig bewegen het risico op het **ontwikkelen** van diabetes type 1 kan verminderen.

WAAROM BEWEGEN?



Lichaamsbeweging bij diabetes type 1 heeft bewezen voordelen voor de gezondheid. Maar het kan ook leiden tot een te lage of te hoge bloedsuikerspiegel. Hierdoor zal de persoon in kwestie de beweegoefeningen onmogelijk kunnen voortzetten.

REGELMATIGE LICHAAMSBEWEGING WORDT AANGERADEN BIJ PATIËNTEN MET DIABETES TYPE 1 OMDAT ER BEWIJS IS DAT HET KAN LEIDEN TOT*:

- **een betere levenskwaliteit;**
- **een beter uithoudingsvermogen;**
- **een beter HbA1c-gehalte in het bloed**
- **een kleiner risico op microvasculaire complicaties.**

**Het bewijs hiervoor is echter van lage tot zeer lage kwaliteit. Verder onderzoek is nodig om zeker te zijn van deze voordelen. Wat wel al bewezen is, is dat voldoende lichaamsbeweging een gunstig (preventief) effect heeft op hart- en vaatandoeningen. Aangezien diabetes type 1 een hogere kans geeft op het ontwikkelen van deze aandoeningen, beweeg je best voldoende in het dagelijkse leven.*

HOEVEEL BEWEEG JE BEST?

AEROBE LICHAAMSBEWEGING°			SPIERVERSTERKENDE ACTIVITEITEN			
intensiteit	duur	frequentie	aantal oefeningen*	herhalingen**	sets***	sessies
Matig °° 	minstens 150 min/week	3-7 keer/week	8-10	8-12	2-4	2-3 sessies/week
OF						
Hoog °°° 	minstens 75 min/week	3-5 keer/week				
Of een equivalente combinatie van matige en hoge intensiteit.°°°°						

*°Matig of hoog intensieve beweging waarbij je sneller gaat ademen en je hartslag sneller slaat. °°Hartslag en ademhaling gaan sneller bv. wandelen of fietsen... °°°Hartslag en ademhaling zijn veel sneller en je zweet bv. stevig doorwandelen of joggen, bergop fietsen, in de tuin werken... *bv. oefeningen voor de beenspieren, schouders, rug... ** aantal keer je de oefeningen doet bv. 10 kniebuigingen... ***bv. 2 à 3 keer 10 kniebuigingen... °°°°1 min aan hoge intensiteit telt voor 2 min aan matige intensiteit bv. gedurende minstens 90 min/week (30 min 3 dagen/week, waarbij 1/3 aan matige intensiteit en 2/3 aan hoge intensiteit).*

De aanbevolen lichaamsbeweging bij type 1 diabetes voldoet aan de **algemene beweegaanbevelingen**.

WELK SOORT BEWEGING DOE JE BEST?

Een combinatie van **aerobe lichaamsbeweging en spierversterkende oefeningen** kan leiden tot positieve gezondheidseffecten bij diabetes type 1. Verantwoord opbouwen en stap voor stap vooruitgaan is de boodschap: **elke stap telt!**

8 BEWEEGTIPS

1 GEBRUIK DE BEWEGINGSDRIEHOEK OM TE STARTEN.



BEWEGINGSDRIEHOEK

2 BEWEEG OP MAAT

Ga best eerst langs bij een **kinesitherapeut**. Na de kinesitherapie blijf je best zelfstandig in beweging. Hiervoor kan je **beroep doen op een Bewegen Op Verwijzing-coach**. Zo'n coach werkt samen met jou een beweegplan op maat uit en zoekt daarbij naar makkelijke manieren om meer te bewegen in het dagelijkse leven. De coach motiveert jou om vol te houden en om je beweegdoelen te halen. Vraag ernaar bij je arts.

3 MEET JE BLOEDSUIKERGEHALTE

Zowel voor en na elke inspanning. Voorkom een te lage bloedsuikerspiegel (hypo) als gevolg van je inspanning, door de insulinedosis te verminderen en door voor, tijdens en na de lichaamsbeweging koolhydraten te eten. Door een continue monitoring kan je de bloedglucoseniveaus in real time controleren tijdens de training.

4 LAAT MAXIMAAL 2 DAGEN TUSSEN 2 TRAININGSSESSIES

Dit om de bloedsuikerspiegel onder controle te houden en krijgen.

5 HOOG RISICO OP HART- EN VAATZIEKTES?

Start dan de aerobe lichaamsbeweging op een laag tot matig niveau. Na enkele weken kan je langer en intensiever bewegen.

6 BEHANDEL EERST JE HART- EN VAATZIEKTE...

(of symptomen ervan) alvorens je met een bewegingsprogramma begint.

7 DRAAG SCHOKABSORBERENDE SCHOENEN

En controleer de voeten regelmatig op wonden. Dat is vooral belangrijk bij personen met **perifere neuropathie**.

8 GA EERST BIJ JE HUISARTS LANGS ALS JE...

- een hart- en vaatziekte of een verhoogd risico hiervoor hebt door diabetes, chronische nierziekte, depressie en/of chronische ontstekingsziekten.
- een aanzienlijk verhoogde bloeddruk of cholesterol hebt en/of er meerdere cardiovasculaire risicofactoren zijn.
- beweegt aan hoge intensiteit zonder stapsgewijze aanpassingen aan het intensiteitsniveau tijdens een sessie of tussen sessies.

MEER INFO OVER BEWEGEN BIJ DIABETES TYPE 1?

WWW.BEWEGENBIJZIEKTE.BE