

BEWEGEN BIJ DIABETES TYPE 2

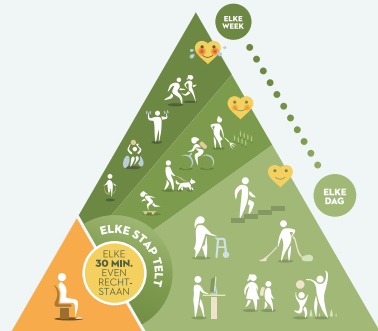
WAAROM MEER BEWEGEN?

(Meer) bewegen bij diabetes type 2? Goed idee! Maar het lijkt misschien niet gemakkelijk om te doen. Deze fiche wilt jou op weg helpen!

REGELMATIGE LICHAAMSBEWEGING WORDT AANGERADEN BIJ DIABETES TYPE 2 OMDAT ER BEWIJS IS DAT HET:

- het HbA1c-gehalte in het bloed verbetert en de bloedsuikerspiegel dus stabiel houdt;
- de bloedlipiden verbetert;
- de bloeddruk vermindert;
- het uithoudingsvermogen verhoogt en
- de functie van de bloedvaten verbetert.

STAP 1 GEBRUIK DE BEWEGINGSDRIEHOEK



gezondleven.be **BEWEGINGSDRIEHOEK** GEZOND LEVEN

EEN GEZONDE MIX VAN ZITTEN EN BEWEGEN IS BELANGRIJK, ELKE DAG.

ELKE VOORUITGANG TELT

KLEIN BEGINNEN EN STAP PER STAP OPBOUWEN GEEFT JE MEER KANS OP SUCCES.

STAP 2 GROEI GELEIDELIJK NAAR DEZE AANBEVELINGEN



VERMIJD URENLANG STILZITTEN

Sta elke 30 minuten even recht.



Beweeg aan matige intensiteit

Minstens 150 min. per week

Verspreid de beweging over 3-7 sessies per week

OF



Beweeg aan hoge intensiteit

Minstens 75 min. per week

Verspreid de beweging over 3-5 sessies per week

OF

Beweeg door matige en hoge intensiteit te combineren waarbij 1 min. aan hoge intensiteit telt voor 2 min. aan matige intensiteit



Geraak je niet aan deze aanbeveling door jouw gezondheid? Probeer dan te doen wat lukt want elke stap telt!



Voor een aantal kracht-oefeningen uit

Kies 8-10 oefeningen en voer elke oefening 8-12 keer uit

Doe dit 1-3 keer

En dit 2-3 keer per week

Moeilijke tabel? Vraag uitleg aan je arts, kiné of Bewegen Op Verwijzing-coach.

WAT DOE JE BEST?

Iedereen is anders. Er bestaat dus geen 'beste' beweging of 'beste' aanbeveling die opgaat voor alle mensen met diabetes type 2. Het is ook niet de bedoeling dat de aanbevolen beweging in één keer nagestreefd wordt. Wat je wel best doet is verantwoord opbouwen en stap voor stap vooruitgaan.

Elke stap telt!

7 BEWEEGTIPS

1 HOE MEER HOE BETER!

Want het effect van lichaamsbeweging is waarschijnlijk groter bij een hogere intensiteit en dosis van aerobe lichaamsbeweging.

2 LAAT MAXIMAAL 2 DAGEN TUSSEN 2 TRAININGEN

Dit om de bloedsuikerspiegel onder controle te houden en krijgen.

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.

4 SOMMIGE MEDICATIE GEVEN EEN RISICO OP HYPOGLYCEMIE

Bespreek dit met je huisarts.

5 BEHANDEL EERST JE HART- EN VAATZIEKTE...

(of symptomen ervan) alvorens je met een bewegingsprogramma begint. Hoog risico op hart- en vaatziekten? Start de aerobe lichaamsbeweging op een laag tot matig niveau. Daarna kan je langer en intensiever gaan trainen.

6 MEER BEWEGEN? LAAT JE BEGELEIDEN

Een Bewegen Op Verwijzing-coach werkt samen met jou een bewegingsplan op maat uit met makkelijke manieren om meer te bewegen in het dagelijks leven. Hierbij motiveert de coach jou om vol te houden en om je beweegdoelen te halen. Vraag ernaar bij je arts.

7 GA LANGS BIJ JE HUISARTS ALS JE...

- een hart- en vaatziekte hebt of er symptomen van vertoont. Je moet daar eerst voor behandeld worden alvorens te starten met een bewegingsprogramma.
- een verhoogd risico hebt op hart- en vaatziekte door diabetes, chronische nierziekte 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? SURF NAAR:
WWW.BEWEGENBIJZIEKTE.BE

NUTTIGE LINKS:

WWW.GEZONDLEVEN.BE/KRACHTOEFENINGEN

WWW.GEZONDLEVEN.BE/STRETCH-EN-EVENWICHTSOEFENINGEN

WWW.GEZONDLEVEN.BE/HOE-MINDER-ZITTEN-EN-MEER-BEWEGEN