

Beweging

Sportactiviteiten

Kinderen met diabetes kunnen net als andere kinderen met elke bewegingsactiviteit deelnemen.

Het is wel belangrijk om elke sportactiviteit vooraf goed in te plannen om zo de **nodige voorzorgen** te nemen.

Door de inspanning daalt de bloedsuiker in het bloed en wordt de insuline beter opgenomen.

De voorzorgsmaatregelen zijn afhankelijk van het tijdstip en de intensiteit van de sportactiviteit.

Bij een geplande sportactiviteit kan er worden aangepast aan de hoeveelheid insuline en/of de hoeveelheid koolhydraten.

Sport heeft een **positieve invloed** op de diabetesregeling en de algemene conditie m.a.w sport is goed voor iedereen.

Maatregelen

Bloedsuiker **meten** voor elke sportinspanning

Bij sport minder dan 3 uur na een insulinetoediening

--> **insuline minderen of extra traagwerkende koolhydraten innemen**

Bij sport meer dan 3 uur na een insulinetoediening

--> **extra traagwerkende koolhydraten innemen**

Aandachtig zijn voor hyposymptomen

--> sport heeft een lange nawerking

steeds meten voor slapen gaan + extra portie traagwerkende koolhydraten indien nodig

Gouden regel

Meten = weten en eigen ervaring

Altijd snel- en traagwerkende suikers bij zich hebben

Altijd meet materiaal bij zich hebben

w kinderafdeling.azdelta.be

Bron: diabetesteam