

10 TIPS OM MEER TE BEWEGEN MET DIABETES

1 MEET HET SUIKERGEHALTE IN JE BLOED VOOR JE START MET SPORTEN

- Sporten bij te hoge of te lage glycemiewaarden raden we af. Advies daarover is maatwerk, dus vraag meer info aan je diabeteseducator.

2 ZIT MINDER LANG STIL EN BEWEEG MEER, OOK TIJDENS VERPLAATSINGEN

- Fiets of skeeler naar school, het werk of een andere afspraak. Verplaats je jou toch met de auto? Parkeer dan wat verder zodat je nog een eindje moet wandelen. Neem de trap in plaats van de lift.

3 KIES HAALBARE DOELEN

- Plan je sportactiviteiten in je agenda. Denk na over waar, wanneer en hoelang je gaat sporten. Maak een realistische planning.
- Voorzie oplossingen voor onverwachte problemen. Geen energie? Denk aan de energie die je uit het sporten zal halen! Slecht weer? Neem je regenkledij mee. Geen babysit? Sla samen met de kinderen aan het bewegen.

4 WISSEL STAAN, ZITTEN EN BEWEGEN OP EEN GEZONDE EN GEVARIEERDE MANIER AF DOORHEEN DE DAG

- Matige intensiteit: minstens 150 minuten per week, bv. minstens 5 dagen per week 30 minuten zwemmen, elektrisch fietsen, wandelen.
- Hoge intensiteit: minstens 75 minuten per week, bv. minstens 3 dagen per week 25 minuten joggen, stevig doorfietsen, goed doorzwemmen.

5 MAAK HET LEUK!

- Kies voor een activiteit die bij jou past. Bewegen moet leuk zijn, het mag geen verplichting zijn.
- Sport in een aangename omgeving, bv. met muziek, in het bos, aan zee.
- Beloon jezelf met kleine dingen na een grote inspanning, bv. een warm bad, een uitstap met vrienden of familie, een goed boek.

→ → →

UZ GENT
UNIVERSITEIT GENT

6 DRINK VOLDOENDE EN KIES VOORAL DE JUISTE (SPORT)DRANK

- Drink minimaal 1,5 liter water per dag. Je kan afwisselen met thee, koffie of kruideninfusies. Bij recreatief sporten (inspanningen van minder dan 30 minuten) is water de beste keuze. Dat is een **hypotone** drank, die geen suikers bevat en geen energie aanlevert.
- Bij langdurige en intensieve inspanningen (meer dan 1,5 uur, meerdere keren per week) drink je het best een **isotone** sportdrank. Zo'n drank bevat een ideale hoeveelheid suiker, die de bloedsuikerspiegel min of meer constant houdt en de spieren van brandstof voorziet. De aanwezige zouten verminderen het risico op uitdroging.
- **Hypertone** sportdranken bevatten veel suikers en gebruik je als recuperatiedrank. Ze zijn niet voor iedere sporter noodzakelijk.

7 LET OP MET ALCOHOL

- Alcohol levert lege calorieën die je niet kan gebruiken voor extra spierkracht.
- Alcohol vermindert het fysieke vermogen en doet gifstoffen in het lichaam toenemen.
- Alcohol versnelt de uitdroging van het lichaam.

8 VOORKOM BLESSURES

- Begin niet te snel intensief te sporten: gun je spieren en gewrichten de tijd om te wennen aan die grotere belasting.
- Warm op voor elke bewegingssessie door bijvoorbeeld een paar minuten te wandelen of fietsen.
- Zorg voor een afkoelsessie na de inspanning door rustig te wandelen, huppelen of lopen. Doe erna lichte stretchoefeningen en neem een warme douche.

9 MAAK HET JEZELF MAKKELIJKER

- Leg je wandel-, sportschoenen en sportkledij in het zicht.
- Sport samen met anderen (bv. groepslessen) of spreek af met vrienden of familie.
- Plan je sportactiviteit tijdens je pauze of aansluitend op het werk.

10 TRAIN JE SPIEREN EN BOTTEN MINSTENS TWEEMAAL PER WEEK MET KRACHTOEFENINGEN

- Fiets of wandel bergop.
- Zet de versnelling van je fiets zwaarder zodat je kracht uitoefent op de beenspieren.
- Varieer in oefeningen die je makkelijk thuis of in de sportzaal kan doen, bv. squats, push-ups, plank.

MAAK ZELF JE ISOTONE SPORTDRANK

Een isotone drank bevat 40 tot 80 gram koolhydraten per liter en 1 tot 3 gram zout per liter. Je kan zo'n sportdrank makkelijk zelf maken.

Meng volgende ingrediënten:

- 500 ml water
- 50 ml grenadine (geen zero- of lightvariant)
- mespuntje zout