

Patiënteninformatie

Sporten met type 1 diabetes



AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

Duur van de inspanning	Vermindering insulinedosering	Bloedsuiker-waarde voor aanvang	Extra koolhydraten (KH) nodig?
30 minuten	Geen aanpassing	< 90 mg/dl	10 – 15 g KH
		> 90 mg/dl	Geen
	Bolus –30 % Indien van toepassing voor maaltijd 2 uur voorafgaand aan sport. Pomp: basaal –50 % Hybrid closed loop systeem: Tijdelijke streefwaarde 150' mg/dl Vanaf 1 uur voor aanvang van sport tot 1 uur na sport	< 90 mg/dl 90 – 180 mg/dl 180 – 290 mg/dl	25 g KH Insuline < 10 – 3 uur geleden toegediend: 15 g KH Insuline > 2 – 3 uur geleden toegediend: geen KH Geen drink water
1 uur of langer	Bolus –50 % Indien van toepassing voor maaltijd 2 uur voorafgaand aan sport. Pomp: basaal –50 % Hybrid closed loop systeem: Tijdelijke streefwaarde 150' mg/dl Vanaf 2 uur voor aanvang van sport tot 2 uur na sport	< 90 mg/dl	25 g KH
		90 – 180 mg/dl	Insuline < 2 – 3 uur geleden toegediend: 25 g* KH Insuline > 2 – 3 uur geleden toegediend: 15 g* KH/uur sport
		180 – 290 mg/dl	Geen KH, drink water 15 g* KH per uur bij eten, zodra glycemie < 180 mg/dl

Nota*

Nood aan extra koolhydraten tijdens intensief sporten om glycemie in range 90-180 mg/dl te houden bedraagt ongeveer 0,3g à 0,5g KH/kg per uur, afhankelijk van intensiteit sport, indien geen insuline actief.

Bijvoorbeeld

Kind weegt 45 kg en gaat 60 minuten intensief sporten:

 13 g à 22 g KH per uur extra nodig om glycemie stabiel te houden.

10 à 15 g KH = 1 boterham met hartig beleg of 2 petit beurre koekjes of 1 appel voor sport

Of tijdens sport per uur geleidelijk 250 ml sportdrink (5g kh/100 ml) opdrinken

25g KH = 2 boterhammen met hartig beleg of 4 petit beurre of 1 banaan

Of tijdens sport per uur geleidelijk 500 ml sportdrink (5g kh/100 ml) opdrinken

Extra KH bijeten na intensief sporten (>1- 2 u)

-  Glycemie < 90 mg: 25 g kh zonder insuline
-  Glycemie 90-180 mg /dl: extra 10 à 15g trage KH zonder insuline
-  Snacks met eiwitten zijn gunstig voor herstel spieren (vb. melk)
-  Zo nodig kan met pomp tijdelijk basaal -50% verlengd worden gedurende 4 à 8 u (of tijdelijke streefwaarde '150' 4 à 8u in hybride closed loop systeem)

Aanpassing insuline (pentherapie) na intensief sporten (>1-2 u)

-  Indien maaltijd binnen 2u na sporten verminder aantal E insuline met 30%

Bijvoorbeeld:

-  Tijdstip sportactiviteit: 10u30 tot 11u30
 1. Ontbijt= normale dosis insuline
 2. Check voor sporten glycemie en volg bovenstaande tabel
 3. Lunch om 12u00- 12u30= aantal E insuline verminderen met -30%

Controleer steeds je glycemie voor en na sporten en pas zo nodig je sportplan aan.

Dag	Tijdstip	Type sport	Duur

Contactgegevens

 Kinderarts: Dokter Lemay
 Kinderarts: Dokter Vandersnickt
 Kinderarts: Dokter Cattrysse

 Diabetes-verpleegkundige
 014 44 48 75
 kinder.diabetes@azturnhout.be

 Diabetes-Diëtist
 014 44 40 15
 nele.vanhal@azturnhout.be/ jonas.lauwers@azturnhout.be

 Kinderpsycholoog
 014 44 42 64
 demi.swaenen@azturnhout.be

Persoonlijke notities / Vragen

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be
014 40 60 11



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout

