

Veilig bewegen met diabetes type 1 (T1D)

Door T1D kan het soms een uitdaging zijn om te bewegen, maar dat mag u er niet van weerhouden om actief te zijn! Lichamelijke activiteit is goed voor uw lichaam en geest. Het is niet alleen goed voor uw hart en algemene gezondheid, maar bewegen kan uw cellen ook gevoeliger maken aan insuline.

Belangrijke dingen om te overwegen vóór u gaat bewegen:

- Soort beweging
- Duur van de beweging
- Tijdstip van de dag
- Hoeveelheid en verstreken tijd sinds uw laatste dosis insuline
- Hoeveelheid en verstreken tijd sinds u voor het laatst koolhydraten at

Het algemene doel is om te beginnen bewegen met uw bloedsuikerwaarden binnen een veilig bereik.



Houd snelwerkende koolhydraten en een snack bij de hand mocht u een lage bloedsuiker ervaren.

Lichamelijke activiteit kan een ander effect hebben op verschillende mensen en niet elk soort beweging kan een lage bloedsuiker veroorzaken. Wanneer u weet wat een bepaalde activiteit met u doet, kunt u samen met een dokter uw maaltijden en insuline eraan aanpassen.

Soorten beweging:



Lagere intensiteit, langere duur



Hogere intensiteit, kortere duur



Gemengde intensiteit

Mogelijk effect op de bloedsuikerwaarden:



Dalen



Pieken



Dalen of pieken

De effecten van beweging stoppen niet van zodra de activiteit ten einde is. Een lage bloedsuiker kan zich soms 6 tot 15 uur later voordoen. Als u laat op de avond beweegt, kan u meer risico lopen om 's nachts een lage bloedsuiker te hebben. Uw arts kan u helpen uw insuline aan te passen om te voorkomen dat u 's nachts een lage waarde hebt.

Praat met uw arts voor meer informatie over veilig bewegen.

Voor meer informatie over de FABULINUS-studie neemt u contact op met uw studiearts.

U draagt op fantastische wijze bij aan het T1D-onderzoek!