


**HYPOGLYCEMIE  
TE LAGE BLOEDSUIKERWAARDE**  
WAT MOET JE DOEN?  
<70 mg/dl

- 1** Meet de bloedsuikerwaarde. Is deze te laag? Reageer.
- 2** Stop met sporten en neem snelwerkende suikers in. Bijvoorbeeld druivensuiker, gesuikerde frisdrank, ...
- 3** Meet de bloedsuikerwaarde opnieuw na 5-10 minuten. Nog niet over? Dien opnieuw snelle suikers toe.
- 4** Is de hypo over, maar eet je pas binnen een halfuur of heb je sport gepland? Neem traagwerkende suikers, zoals fruit, boterham of koek.

Heel uitzonderlijk kan de persoon met diabetes bewusteloos worden of niet meer slikken bij een extreem lage bloedsuikerwaarde. Verwittig dan de mantelzorgers en eventueel hulpdienst. Dien glucagon toe.

Met steun van:

AstraZeneca 

**HYPERGLYCEMIE  
TE HOGE BLOEDSUIKERWAARDE**  
WAT MOET JE DOEN?  
>180 mg/dl

- 1** Meet regelmatig de bloedsuikerwaarde.
- 2** Drink voldoende water.
- 3** Dien eventueel extra kortwerkende insuline toe volgens bijspuitschema (>behandelend team).
- 4** Meet ketonen indien > 280 mg/dl

**Vragen over diabetes en sporten?**

Ga naar [diabetes.be/sporten](https://diabetes.be/sporten)

**HEB JE VRAGEN OVER DIABETES?**

Via de gratis Diabetes Infolijn kan je al je vragen over diabetes stellen. Contacteer ons via infolijn @diabetes.be of bel ons 0800 96 333.

 diabetesliga



OMGAAN MET  
**SPORTEN EN DIABETES**

 diabetesliga

# DIABETES & SPORT

## WAAR MOET JE OP LETTEN?

### DIABETES?

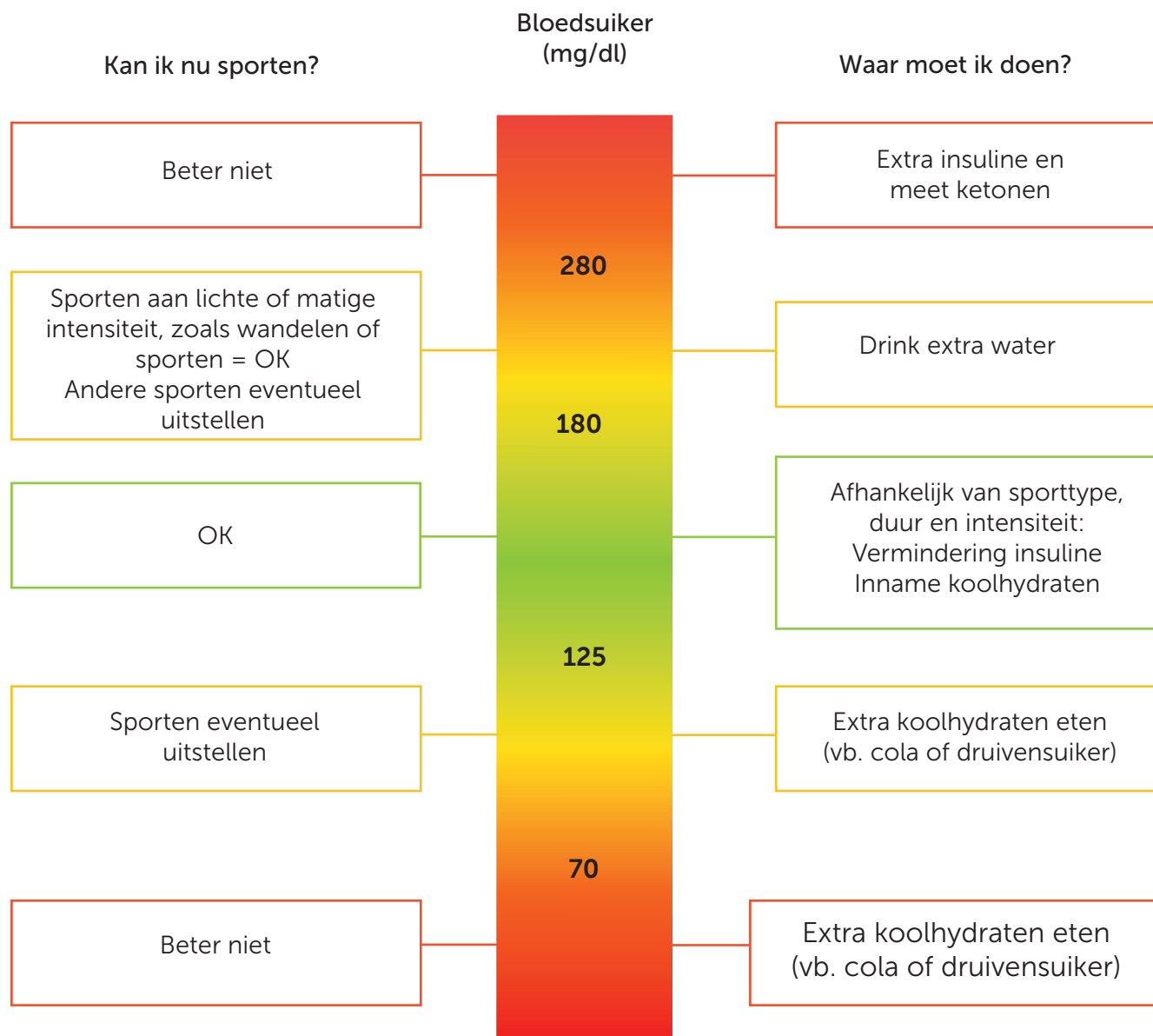
Diabetes is een chronische aandoening waarbij het lichaam moeite heeft om de bloedsuikerspiegel te controleren. Het is belangrijk om de bloedsuiker voortdurend binnen bepaalde streefwaardes te houden. Zowel te hoge als te lage bloedsuikerwaarden kunnen schadelijke gevolgen hebben voor de gezondheid, op korte én op lange termijn.



### SPORT?

Diabetes maakt sporten extra uitdagend. Er zijn veel factoren die invloed hebben op de hoeveelheid bloedsuiker in je lichaam, zoals: duur en intensiteit, fitheid, moment van de dag, stress, hoeveelheid insuline in het lichaam op het moment van sporten, warmte, menstruele cyclus, ...

Om te sporten bevindt de bloedsuiker zich best in de groene zone. Is dat niet het geval? Onderneem dan onderstaande actie afhankelijk van de waardes.



bloedsuiker (mg/dl)

70

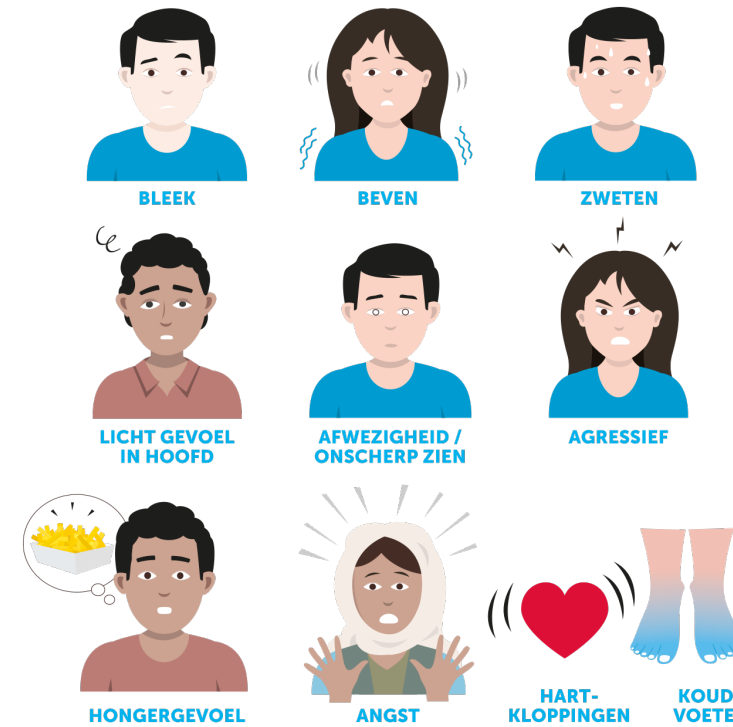
125

180

280

### HYPOGLYCEMIE = HYPO TE LAGE BLOEDSUIKERWAARDE MOGELIJKE OORZAKEN & SYMPTOMEN Vanaf <70 mg/dl

- Te veel insulinehoeveelheid of bloedsuikerverlagende medicatie:
- Onvoldoende ingenomen koolhydraten
- Langdurige fysieke activiteit
- Alcoholgebruik
- Warm weer



### Opgelet!

Symptomen zijn afhankelijk per persoon.

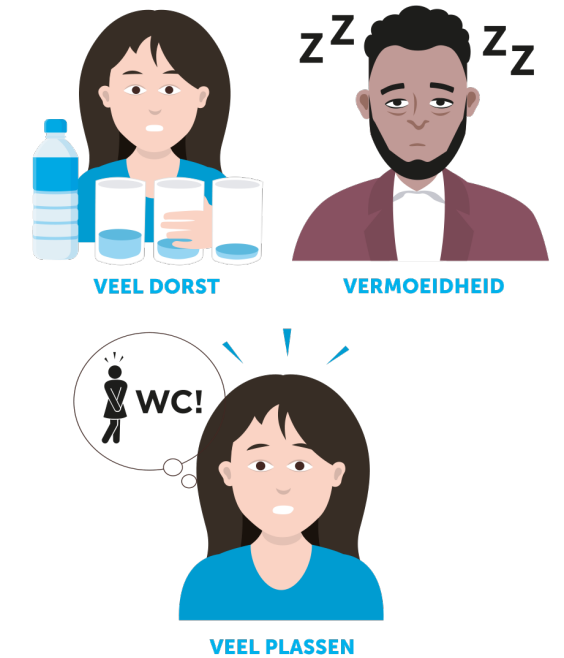
### Bereid je goed voor en communiceer open.

Denk op voorhand na over het voedings- en insulineschema en welke sportinspanning je sporter zal doen. Bespreek samen hoe en wanneer je de bloedsuiker kan meten.

Bespreek je plannen met het behandelend team, sportbegeleiders en je sporter. Zo maak je er samen een fijne sportervaring van!

### HYPERGLYCEMIE = HYPER TE HOGE BLOEDSUIKERWAARDE MOGELIJKE OORZAKEN & SYMPTOMEN Vanaf >180 mg/dl

- Te veel koolhydraten t.o.v. de toegediende insuline
- Te weinig insuline
- Veel stress
- Ziek zijn
- Hormonale schommelingen (puberteit, menstruatie,...)
- Minder beweging dan normaal



### SPORTEN MET DIABETES

Als sportbegeleider, trainer of coach kan je een gratis online cursus volgen om sporters met diabetes correct op te volgen.



Scan de QR  
Of ga naar  
[diabetes.be/sporten](https://diabetes.be/sporten)