

Tabel 1. De glucosewaarde voor het sporten

Glucosewaarde	Wat moet u doen bij welke vorm van sport? (Aerob: onder andere stevig wandelen / fietsen/ duursporten) / Anaerob; krachttraining / wedstrijdssport/ sprinten/ intervaltraining met hoge intensiviteit))
Glucosewaarde is onder de 5	Neem 10–20 gram koolhydraten voordat u start met sporten. Stel het sporten uit totdat de glucosewaarde boven de 5 is.
5– 6.9	Neem 10 gram koolhydraten voordat u start met aerobe sport. Met Anaerobe sport kan gestart worden.
7– 10	Met Aerobe sport kan gestart worden. Met Anaerobe sport kan gestart worden, maar de glucosewaarden kunnen hoger worden.
10.1– 15	Met aerobe sport kan gestart worden. Met Anaerobe sport kan gestart worden, maar glucosewaarden kunnen stijgen.
>15	Als de oorzaak van de hyperglycaemie niet duidelijk is (niet door een maaltijd bv): dan eerst op ketonen controleren: als u een ketonenmeter en type 1 diabetes heeft. Als de ketonen licht verhoogd zijn (tot 1,4 mmol/mol) dan mag er alleen gesport worden met een lichte intensiteit en niet langer dan 30 minuten. Een kleine dosering kortwerkende

insuline kan nodig zijn om de glucosewaarde te verlagen.

Als de ketonen meer dan 1,5 mmol/mol bedragen dan mag er niet gesport worden en zal met behulp van kortwerkende insuline de glucosewaarde gereguleerd moeten worden volgens de afspraken met het diabetesteam. Zonodig overlegt u met de diabetesverpleegkundige/ arts.

Heeft u geen ketonenmeter: neem dan eerst insuline zodat uw glucosewaarde weer daalt (naar een glucosewaarde tussen de 10–15 mmol).

Daarna kunt u gaan sporten.