

Tabel 2: Adviezen met betrekking tot koolhydraatname, afhankelijk van de duur van de inspanning

	Duursporten bij personen met (en zonder) diabetes	Hypo-glycaemie preventie als er nog weinig actieve insuline in je lichaam aanwezig is (als laatste toediening van kortwerkende insuline meer dan 3 uur geleden is)	Hypo-glycaemie preventie als er nog veel insuline in je lichaam aanwezig is (als laatste toediening van kortwerkende insuline minder dan 3 uur geleden is)
Training die korter dan 30 minuten duurt	Geen extra kh nodig voordat training gestart wordt.	Bij een glucosewaarde onder de 5: 15-20 gr kh nemen.	Het kan nodig zijn om 15- 30 gr kh te nemen om hypo te voorkomen.
Training die tussen 30- 60 minuten duurt	Kleine hoeveelheden kh kunnen de prestatie verbeteren.	Laag tot gemiddelde inspanning (aerobe): afhankelijk van gemeten glucosewaarde en zwaarte van de training kunnen kleine hoeveelheden (10 -15	Het kan nodig zijn om 15- 30 gram kh te nemen om hypo's te voorkomen.

		<p>gram kh) nodig zijn).</p> <p>Bij zeer intensieve inspanning (anaerobe) : zijn geen extra kh nodig gedurende de activiteit, tenzij de glucosewaarde onder de 5,0 is</p>	
<p>Training die 60-150 minuten duurt</p>	<p>30 - 60 gram kh / uur</p>	<p>30 - 60 gram kh/ uur om hypo te voorkomen en ter verbetering van de prestaties.</p>	<p>Tot 75 gram kh/ uur om hypo's te voorkomen.</p>
<p>Training die langer dan 150 minuten duurt</p>	<p>60- 90 gr kh per uur, verspreid over de activiteit (20-30 gr kh/ half uur). Gebruik verschillende kh-produkten (glucose en fructose)</p>	<p>Volg sportvoedingsrichtlijnen (60- 90 gr kh/ uur) en daarbij aanpassingen van insuline.</p>	<p>Volg sportvoedingsrichtlijnen (60-90 gr kh/ uur) en daarbij aanpassingen van insuline.</p>